

细腰
不仅
和美有关

英国科学家研究发现,腰部囤积脂肪多的人,即使身体其他部位纤细苗条,患肠癌风险也高于其他人。

英国世界癌症研究基金会资助这项研究。研究报告在13日举行的国际癌症大会上公布。



英国科学家建议

女性腰围应在80厘米(二尺四)以下
亚洲男性腰围不超过89厘米(约二尺七)
腰围每加2.5厘米,患肠癌概率增高3%
继戒烟之后,维持健康体重成为防癌“头等大事”

腰部囤积脂肪易引发肠癌

英国伦敦帝国学院和利兹大学的研究人员回顾先前7篇研究肠癌的论文后发现,腰部囤积脂肪易引发肠癌,即使这个人体重处于正常范围。

不少人正经历中年发福的烦恼,这一研究结果无疑强调了身体“游泳圈”对身体健康的威胁。

研究人员建议,女性腰围应保持在80厘米以下,白人男性和黑人男性腰围不应超过94厘米,亚洲男性腰围不应超过89厘米。他们认为,在这一数字基础上,腰围每增加2.5厘米,患肠癌概率增高3%。

即使体重指数在正常范围内,也应考虑减肥

英国《每日邮报》13日援引世界癌症研究基金会医疗科学顾问马丁·怀斯曼教授的话报道:“身体过于肥胖增加患癌症概率。这项最新研究对这一论点添加强有力的佐证。”

“这项研究不仅证明了身体肥胖与患上肠癌的关系,还证明身体什么部位囤积脂肪对健康也尤为重要。”怀斯曼说,“这说明,有些人腰围尺寸大,即使身体体重指数处于正常范围内,依然应当考虑减肥。”

怀斯曼说:“我们估计,英国每年确诊的肠癌患者中,超过2700人原本可以经由患者维持健康体重而得以预防。”

由此,科学家指出,继不抽烟之后,维持健康体重成为人们防治癌症的“头等大事”。

食用加工肉制品也会增加患肠癌概率

研究项目带头人特雷莎·诺拉特博士说:“即使体重处于正常范围内,人们也应当重视腹部赘肉。这项研究进一步证明,身体过胖将增加患肠癌的概率。”

研究人员眼下尚不清楚腹部赘肉诱发肠癌的原因,但一些科学家认为,腹部脂肪扰乱人体荷尔蒙平衡,继而诱发肠癌。

英国每年平均确诊超过3.8万名肠癌患者,其中超过1.6万名患者存活。

世界癌症研究基金会反复告诫民众,食用加工肉制品,例如咸肉、火腿、熏牛肉和热狗等,会显著增加患肠癌的概率。

据新华社特稿