

運動不足は肥満よりも2倍有害

肥満による死亡リスクは、運動により低下させることができる可能性はあるが、理論的に数値で示されてはいない。そこで本研究では、肥満による死亡リスクと運動との関連について前向きコホート研究を実施し、検討した。

欧州の男女 334,161 例を対象に平均 12.4 年追跡した。被験者は身長、体重、胴囲を測定し、身体活動レベルを自己申告した。その結果、全く運動をしない群に比べ、中程度の運動（一日 90~110 カロリーの消費）をする群では早期死亡リスクを 16~30%低減できた。また、運動不足をなくせば、早期死亡リスクは 7.35%低減し、一方、肥満をなくせば同リスクは 3.66%低減すると推算された。

今回の結果から、運動不足を解消すれば、肥満を解消した場合の 2 倍の死亡数を減じることができると考えられ、また、運動量をわずかに増やすだけで大きな健康効果が得られることが示唆された。

出典：American Journal of Clinical Nutrition. Published online Jan 14, 2015;

doi: 10.3945/ajcn.114.100065