

肥満者は5%の減量でも代謝機能が改善

肥満は、糖尿病や心臓病、がんなどの重大なリスク因子であり、肥満者には5~10%の減量が推奨されているものの、5%以上の減量による健康面への効果については正確にはわかっていない。そこで本研究では、減量の程度と代謝機能への効果について検討した。

およそ50人の肥満者を、体重を5%（19例）、10%（9例）、15%（9例）減らす3つの減量群と体重を維持する群（14例）にランダムに割り付けて比較したところ、体重を5%減らすことにより脂肪組織や肝臓、骨格筋のインスリン感受性とすい臓のβ細胞機能が改善した。減量の程度が大きいほど、β細胞機能や骨格筋のインスリン感受性はより改善され、体脂肪量や血中トリグリセライド（中性脂肪）値が段階的に低下した。今回の結果から、肥満者は体重を5%減らすだけで代謝機能が改善し、2型糖尿病や心臓病のリスクが低減する可能性があることが示唆された。

出典：Cell Metabolism. Published online Feb 22, 2016; pii: S1550-4131(16)30053-5.