

心臓の健康のためには筋肉をつけるよりも体脂肪を減らすほうがよい

心臓血管の健康のためには筋肉をつけることがよいのか、また、体脂肪を減らすことと比べてどうなのかは不明である。本研究では、若年期において筋肉量と体脂肪が動脈硬化に与える影響について検討した。

1991年4月1日～1992年12月31日に生まれた3,227人（男性39%）の子どもとその親を対象にした縦断研究のデータを用いた。10、13、18、25歳時点で体組成を測定した。また、25歳時点で血液を採取して心臓血管代謝関連マーカー228項目を測定し、心臓血管リスクを評価した。結果、10歳から25歳のあいだに体脂肪が減った人ではVLDL（超低密度リポタンパク）などの心臓血管リスク因子を有する割合が、同期間に筋肉量が増えた人より少なかった。筋肉量については、13歳から18歳に増えた場合にのみ、心臓血管リスク因子を有する割合が少なかった。

したがって、若年者では、筋肉量を増やすよりも体脂肪を増やさないようにするほうが心臓血管の健康によいことが示唆された。

出典：PLOS Medicine. 2021; 18(9): e1003751.