



“我怎么减肥都减不掉,是不是因为胰岛素抵抗?”“我每天只吃半碗饭,体重却噌噌涨,医生说我胰岛素抵抗,这到底是啥?”“胰岛素抵抗”可谓近年来爆火的词汇,不少朋友经常这样问。这个问题戳中了很多“喝水都胖”人群的痛点。今天咱们就来拆解胰岛素抵抗的“恶性循环”,到底什么是胰岛素抵抗?它有哪些危害?胰岛素抵抗有哪些预警信号?预防胰岛素抵抗有哪些方法?就此,日前,记者请专家解疑释惑。

焦点一: 胰岛素抵抗是什么?

激素是我们身体内的分泌腺体或内分泌细胞所产生,经血液循环作用到靶细胞,对机体代谢和生理功能发挥高效调节作用的化学物质。我们可以将激素理解成是人体各种代谢反应中一个个搬砖的打工人,不同的激素,定位和作用(岗位职责)会有所不同。

专家表示,胰岛素相当于人体内的“血糖管理员”,岗位职责是调节人体的血糖水平。当我们吃饭后,食物转化成葡萄糖进入血液循环,血糖会升高。正常情况下,这个时候就该胰岛素“上班”了——胰岛素指挥调度血糖到脂肪细胞、肝脏细胞和肌肉组织中去提供能量,这样多余的血糖消耗掉了,血糖就能维持在稳定健康的水平,也就不会有什么问题了。

但是,跟所有打工人一样,胰岛素也是有最大承受范围的。如果长期让它们处于超负荷工作状态下,它们的工作效率会降低,就出现了胰岛素抵抗。胰岛素抵抗就是胰岛素敏感性降低和(或)胰岛素反应性下降的状态。

就好比原来只需要1个胰岛素就能干的活,因为出现了胰岛素抵抗,它们的工作能力下降了,就需要更多的胰岛素来干这个活。如果让胰岛素持续长期地超负荷工作,胰岛素就会逐渐衰退(摆烂),甚至想罢工(胰岛素分泌不足),最终可能发展为糖尿病。

焦点二: 胰岛素抵抗是怎么来的?

那么,胰岛素抵抗是怎么来的?专家表示,遗传基因是首要影响因素。有些人因为基因差异,天生分泌胰岛素能力、胰岛素干活的能力都会比较弱一些,更容易出现胰岛素抵抗,比如有糖尿病家族史的人群。

其次,年龄也会有很大影响。随着年龄的增加,比如,年龄超过35岁,人体肌肉量逐渐减少,氧化应激增加,自由基增多,代谢功能也会出现障碍,更容易出现胰岛素抵抗。

超重和肥胖。超重和肥胖,尤其是中心型肥胖(内脏脂肪多)会产生某些激素和细胞因子,使人体组织细胞对胰岛素的敏感性下降。而胰岛素抵抗反过来也会加重肥胖,使减肥更困难。研究发现,约80%的胰岛素抵抗患者伴有超重或肥胖,尤其是中心型肥胖(肚子大、腰围粗)。

久坐,缺乏体力活动。肌肉是消耗血糖的“大户”,但久坐和缺乏体力活动,会让肌肉细胞对葡萄糖的利用率下降,慢慢地身体组织对胰岛素的敏感性就会下降,出现胰岛素抵抗。

不健康的饮食。高能量饮食(精制碳水、糖果、甜点、炸鸡、薯条等)会快速升高血糖,迫使胰腺频繁分泌胰岛素,随着时间的推移,也会导致胰岛素抵抗。另外,抽烟喝酒也会增加胰岛素抵抗风险。

药物因素。某些药物可能会导致胰岛素抵抗,包括类固醇、某些降压药、部分他汀类药、某些HIV治疗药物和一些精神科药物等。

此外,青春期、饥饿、妊娠、应激等生理性因素也会导致胰岛素抵抗。

喝水都胖 到底是咋回事?

抵抗』;专家表示,它提醒你该调整生活方式了
一个让你怎么都瘦不下来的原因,可能是『胰岛素



焦点四: 胰岛素抵抗有哪些危害?

胰岛素抵抗对身体健康的影响也有很多方面,专家表示主要有以下几个:

糖尿病:如果出现胰岛素抵抗,身体就会给胰腺细胞发送信号,促使其不断分泌胰岛素,极大地增加胰腺的负担,最终导致糖尿病的发生。

肥胖:肥胖与胰岛素抵抗总是相伴相生、互为因果,形成恶性循环。高胰岛素水平会促进脂肪合成(尤其是腹部脂肪),同时抑制脂肪分解,而脂肪堆积越多,细胞对胰岛素越不敏感。这就像滚雪球,越胖越抵抗,越抵抗越胖。

心脑血管疾病:胰岛素抵抗可以影响交感神经活动,促使心率加快、小动脉增生,增强小动脉对升压物质的敏感性,久而久之就会形成高血压。胰岛素抵抗还会加快动脉粥样硬化斑块的发生和发展,增加心脑血管疾病的发生风险。

脂肪肝:胰岛素抵抗引起人体内脂质代谢紊乱,增加超重肥胖风险,多余的脂肪也会在肝脏中大量积聚,从而形成脂肪肝。

此外,还有一些研究发现,胰岛素抵抗与阿尔兹海默病、肿瘤等慢性病的发生也有一定关系,但还需要进一步研究明确。

焦点五: 如何改善胰岛素抵抗?

那么,该如何改善胰岛素抵抗呢?专家建议要注意以下几点:

养成健康饮食习惯:

减少精制碳水摄入。如白米饭、白面等,这类食物升血糖速度快,饱腹感也差,对血糖稳定非常不利。建议平时多吃点粗粮全谷物,比如在白米中加入燕麦、糙米等。

减少脂肪摄入。高脂肪摄入会增加能量摄入,增加超重肥胖风险。建议首先要减少烹调油使用,目前中国居民烹调油摄入量是43.2克/天,超出健康范围的三分之一。同时少吃油炸食品,少吃点肥肉,少用油炸油煎等烹调方式做菜。

增加优质蛋白摄入。如鸡蛋、鱼肉、豆制品,蛋白质能延缓胃排空,有益于维持血糖正常水平。

戒烟限酒。抽烟、饮酒都会增加胰岛素抵抗风险。

适度运动:运动可以增加体内肌肉量,肌肉量增加能直接提升血糖利用率。研究显示,每增加1kg肌肉,每天多消耗110大卡热量。运动还有助于维持健康体重,避免超重和肥胖。建议每周累积至少150分钟中等强度有氧运动(如快走、游泳、骑自行车等),搭配2~3次力量训练(深蹲、举哑铃等)。

必要时就医:如果已经出现糖尿病前期症状等,需在医生指导下用药,配合生活方式干预效果更好。

专家最后强调,胰岛素抵抗不是“绝症”,而是身体发出的“预警信号”——它在提醒你:该调整生活方式了!从今天开始,少喝一杯奶茶、少吃点红烧肉、多运动,这些小改变都能让胰岛素更“听话”,让我们更加健康地生活。

□观点

做自己健康的第一责任人

定期监测体重,坚持运动打卡,注重膳食平衡……如今,越来越多的人重视体重管理,通过学习降低体脂的科学方法、保持良好的饮食习惯等方式,管体重、练体能、强体魄。

医学研究表明,体重异常特别是超重肥胖,是导致心脑血管疾病、糖尿病、胰岛素抵抗等慢性病的重要因素。因此,加强体重管理,让健康“关口前移”,必须引起重视。

除了代谢异常等疾病因素,超重肥胖的主要原因是吃得多、运动少,导致身体获取的能量超过消耗的能量,从而出现脂肪在体内堆积的情况。因此,有必要把科普的重点放在改变不健康的生活方式上,引导人们“管住嘴”“迈开腿”,做自己健康体重的第一责任人。

应该认识到,超重肥胖是一个公共卫生问题,需要全社会一起来努力改变。健康体重,全民参与,人人受益。管好体重,也是管好自己的健康预期。做好体重管理,让我们一起行动!

(综合央视新闻、科普中国、人民日报、中国医学论坛报)



建隆/漫画

焦点三: 胰岛素抵抗 有哪些症状?

专家表示,胰岛素抵抗通常没有特定的症状,但常常伴随肥胖、血糖异常等问题,至于网上流行的很多胰岛素抵抗自我诊断方法,不可全信。

临床上有很多种评估胰岛素抵抗的方法,比如测量空腹胰岛素水平、高胰岛素正葡萄糖钳测定等,还可以使用简易人体测量学指标。

体重指数 BMI:计算公式是体重(千克)/身高(米)的平方。24.0≤BMI<28.0是超重范围,BMI≥28.0就是肥胖了。

腰围:男性腰围≥90厘米,女性腰围≥85厘米,就需要引起注意了。

如果你的体重超重了,或者腰围超了,或者体检发现血糖超了,就要警惕胰岛素抵抗了。

皮肤异常:表现为对称性、天鹅绒样、色素沉着性斑块,可以发生在身体的任何部位,常见于腋下、腹股沟、颈部,也可见于肘部、指关节和面部。

如果无法确认是否为胰岛素抵抗,建议在空腹状态下抽取静脉血,检查胰岛素水平。