

壓力與肥胖

[發表醫師] :劉燦宏 醫師(肥胖防治中心)

[發布日期] :2007/12/8

有人在壓力下越來越胖，但有人在壓力下瘦到皮包骨，到底在壓力下會變胖或是變瘦？壓力對身體的影響又是如何？雖然還沒有定論，但是越來越多證據顯示，壓力和體重、食慾、基礎代謝率等有相當程度的關連

從遠古人類開始，當生命受到威脅時，例如猛獸攻擊，人體中的下視丘會經由腦下垂體控制腎上腺，分泌腎上腺素，這就是所謂的「打或是逃」理論，身體在承受這樣的壓力下，腎上腺會大量分泌導致代謝率上升，肌肉過度使用，身體的熱量大量消耗，脂肪加速溶解，長期處於這樣的壓力下，理論上體重是會減輕的，但是，生物為了生存，不可能讓自己不斷變瘦，根據最近一期「自然」科學雜誌的研究發現，壓力除了造成中樞系統的傳導改變外，研究發現，當遭遇強大生存壓力後，生物會有一連串的回饋現象，周邊神經會分泌一種神經胜肽 Y (Neuropeptide Y, NPY)，當 NPY 與接受體結合後，反而會造成食慾增加，脂肪大量堆積，腹部脂肪更是明顯增加，這個發現相當有趣，他解釋了為什麼在壓力下，生物的食慾會增加，腹部脂肪會增加，也間接證實壓力與代謝症候群的關連。

為什麼有些人在壓力下會變胖？有些人會變瘦呢？除了個人體質外，目前還沒有很好的

解釋；然而，「急性壓力」常常會導致體重減輕，例如有些人在遭遇家人突然生病住院或是重大事故後，往往會瘦了一大圈，但是「慢性壓力」卻會造成肥胖，就好像有些人，長期處於高度工作壓力下，有時連吃飯都沒時間，但是體重卻不斷的增加。在現代的社會中，「急性壓力」或許不常有，但是「慢性壓力」卻是無所不在，考試壓力，業績壓力，時間壓力、經濟壓力、感情壓力、人際壓力等等，常常壓的大家喘不過氣來，體重也在不知不覺中逐年增加了。

最近研究也同時發現，處於高壓力下時，生物往往會選擇高熱量、高油脂的食物，這個現象同樣與體內的 NPY 分泌有關，原本的用意是希望多儲存一些熱量以備不時之需，然而過度堆積卻造成身體的負擔，身體也往往因為過度肥胖而併發相關疾病。此外，壓力太大而導致的肥胖，脂肪容易積存在腹部，這種所謂的「中廣型肥胖」是造成現代人「三高-高血壓、高血糖、高血脂」和「代謝症候群」的元凶。

壓力已是現代人不可能抹去的宿命，最重要的是找出壓力的來源，尋求改善；假使無法改善，心念轉移、暫時離開壓力現場、深呼吸、做做伸展操都是很好的方式，正常作息和規律運動是降低壓力的不二法門，千萬不要把壓力帶回家，更不要留到明天，壓力大到無法承受時，可以尋求心理治療師或是醫師的協助。若是發現體重逐年增加，必須及早處理，因為壓力引起的肥胖，常常會合併代謝症候群和心血管疾病，千萬不要因為壓力，賠了身材又失去健康。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。

