

HP / August 03, 2009 02:26PM

[發胖起因於生活壓力大](#)

文章來源：<http://www.physorg.com/news166182007.html>

文章翻譯：中華民國駐美國台北經濟文化代表處科技組

近日發表於美國流行病學雜誌的一項研究指出：「壓力過大，會使人體重增加」。這是首次針對美國人，對其體重增加和各種壓力——工作表現、財務困難、家庭關係、情緒沮喪或憂慮症之間關係所做的研究。

哈佛大學 Robert Wood Johnson Foundation Health & Society

Scholar，主導該研究的醫學博士兼公共衛生碩士，任職於 Brigham 婦女醫院及哈佛大學醫學院的 Jason Block 表示，「這項研究顯示，由於今日的經濟環境情勢令人倍感壓力，不僅罹患心臟病、高血壓和癌症等疾病的風險增加，也使人體重增加。」

根據這項研究結果，除了財務問題、難應付的工作與體重增加有關之外，女性的腰圍受到其他更多類型壓力的影響。「心理」方面的問題，也是影響美國成年人體重的因素，女性在處理緊張家庭關係及面對生命不同階段的情感需求時，也會增加體重。對男性而言，在面臨家庭關係問題或感到生活責任壓迫時，體重並不會增加；反而是缺乏工作決策權及工作技能不足時，導致大幅度的體重增加。工作技能，是指學習工作新技術及有趣的工作職責表現的能力。整體而言，有較高身體質量指數 (BMI) 的人，其體重隨著心理壓力的上升而增加，而體型較瘦小的人，他們處理同類壓力時，則沒有體重增加的情況。

通常人們在面對生活壓力時，飲食習慣會隨之改變，體重也因而有所變化。壓力造成的體重增加受到下列因素影響：性別的不同、飲食習慣的改變、以及是否已經超重或肥胖症。有的人因遭受壓力而增加較多體重，有的人增加較少體重，甚至體重減輕。該研究報告建議「減低壓力」是工作場所、臨床和公共衛生計劃中的減肥計劃重點之一。工作場所的減肥課程、彈性工作時間和運動課程有助於舒解身心疲憊上班族的壓力。Block 醫師解釋，壓力應被視為一種對美國成年人健康不利的因素，尤其是對那些已經超重的人。

該研究共計有全國 1,355 位男女性參與，並為期9年多，是由 John D. 及 Catherine T. Macarthur 基金會和國家老年研究所資助。
