



ダイエットする理由は

2010.4.19

肥満とは？

飽食の現代、痩せたいという願望を持つ人は多いことでしょう。ダイエットすることは病気治療ではないので、薬などの医学的な切り札はありません。また、さまざまなダイエット法が生み出されていますが、実際には有効性が疑われるものが多いようです。肥満の原因は単純に「食べ過ぎ」です。ですから、たいていの人は食べないようにすれば痩せると考えていますし、運動不足だとカロリー消費が少なくなり、それが肥満の原因になると考えています。食事指導では、腹7～8分目とされますが、個人の食生活にまでは介入できませんので、改善が難しいのです。そのため、ダイエットは本人が食べる量をいかに減らすかがポイントとなります。

標準体重や、理想体重という計算法がありますが、それは絶対的なものではありません。体重80kgの人でも、スポーツ選手のように筋肉が占める割合が多ければ肥満ではありません。肥満とはあくまでも脂肪の占める割合が多い場合です。

エネルギー節約遺伝子

しかし、芸能人のスタイルなどに影響され、標準体重よりもさらに痩せようとするダイエットはあまりにも過剰なもので、ファッションのようになっていきました。小・中・高生の女子の80%は自分が太っていると思っており、肥満に対する恐怖心へのダイエットがきっかけで、拒食症になるケースもあります。内臓型肥満の防止や健康のためにダイエットをするのは40歳以上であり、若者のダイエットはあくまでもスタイルの追求のようです。またダイエットには数多くの本がありますが、科学的根拠の有効性で統計的に処理されたものは少ないようです。

人には、食事が十分に摂れなくなったときに備え、余剰なエネルギーを貯め込んで環境の変化に適応し、生き残れるようにする遺伝子があり、これをエネルギー節約遺伝子といいます。余ったエネルギーは、グリコーゲンとして肝臓や筋肉に貯め込むよりも、脂肪にした方がエネルギーの燃焼が良いため、エネルギー節約遺伝子は、過剰に食べたときに脂肪として蓄積するために働く遺伝子です。厳しい環境で生活していたヒトがその環境で生き抜くためにエネルギー節約遺伝子ができたと考えられています。

しかし、現在では食生活が変化し、高カロリー、高脂肪となりました。時代や環境が変わってもエネルギー節約遺伝子の作用だけが残ってしまったため、肥満を作り出すことになってしまったのです。このエネルギー節約遺伝子は、食事のコントロール、食欲の調節や、エネルギーの消費にも関与しています。

個人差はありますが

いくら食べても太らない人もいれば、ほとんど食べていないのに痩せない人がいます。これらは脳が体重維持に関与するためなのです。脳は、食べ物がないときの緊急事態のエネルギー源として、脂肪組織を一定（セットポイント）に維持しています。これは脳の視床下部にある満腹中枢が満腹になったときそれ以上に食べないように促す部分です。反対に食事を促す摂食中枢もあり、両者のバランスで食べる行為をコントロールしています。このセットポイントには個人差があるため、これが肥満型と痩せ型の差となるのです。肥満の人はセットポイントが高いので、減量が難しいのです。とはいえ、肥満は動脈硬化の引き金にもなりますので、過剰に痩せる必要はありませんが、健康のためには努力することを心がけたいものです。

