

비만에 대해서 알아봅니다.

* 비만이란?

지방이 체내에 과잉 축적되어 있는 경우로 세포에 지방의 함유량과 세포수가 증가됨을 말한다. 소아기 비만증이 발생하는 중요한 시기는 출생 첫 1년간, 4-11세, 세 번째 절정기는 청소년기이다. 따라서 그 발생 시기에 따라 영아기 비만, 학동전기 및 학동기비만, 그리고 청소년기 비만으로 분류한다.

* 비만의 정의

- ▶ 표준에 비해 비정상적으로 체지방이 많은 상태를 비만이라고 한다.

- * 경도비만: 표준체중보다 체중이 20% 증가한 상태로, 21%~30% 증가
- * 중등도비만 : 31~50% 증가
- * 고도비만: 50%이상 증가

* 비만의 원인

- ▶ 유전적인 요소

- | | |
|---------------------------|-----|
| * 양쪽 부모가 비만인 경우 자녀의 비만율은 | 80% |
| * 부모의 한쪽이 비만인 경우 자녀의 비만율은 | 40% |
| * 부모가 모두 야윈 경우 자녀의 비만율은 | 9% |

- ▶ 환경적인 요소

(1) 식사

식사 시 탄수화물, 단백질, 지방의 3대 영양소를 너무 많이 섭취할 때, 칼로리가 높은 음식을 과도하게 섭취할 때 (비록 지방이 거의 없는 음식이라 할지라도 너무 많이 섭취하게 되면 소비하고 남은 칼로리가 몸 속에서 지방으로 바뀌어 저장된다.)

(2) 칼로리의 균형

섭취한 칼로리가 소비 칼로리보다 적으면 야윈 체형

섭취한 칼로리가 소비 칼로리보다 많으면 비만이 된다.

(3) 섭취 칼로리의 이용

혈중의 지방은 운동을 하게 되면 운동 시 필요한 에너지로 사용되지만 휴식, 수면, TV를 보는 등 운동을 하지 않지 않으면 비만으로 가기 쉽습니다.

- ▶ 심리적 요인

불안, 고민, 슬픔 등의 스트레스는 정상적인 경우는 식욕을 억제하지만 비만아동의 경우에는 오히려 식욕을 증가시키는 원인이 됩니다. 즐겁게 생활합시다.

* 비만의 분류

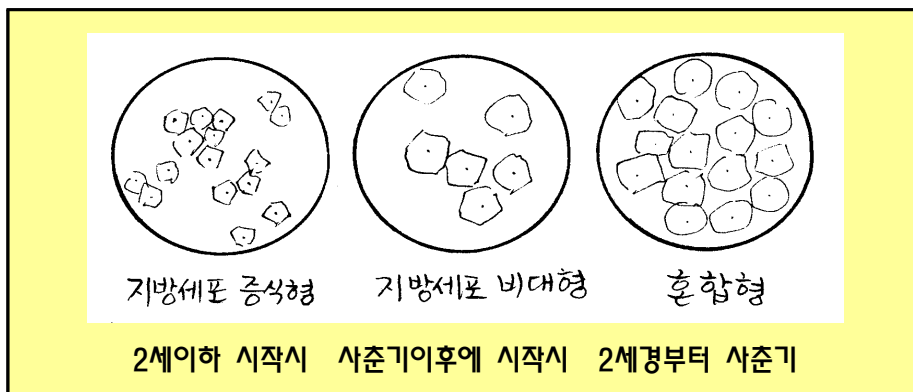
▶ 세포 수와 크기에 따른 분류

성인의 정상지방세포수는 40~60억 개로, 지방세포수는 생후 1년과 사춘기, 임신 말기에 급격히 증가한다. 유아기와 아동기의 과잉된 영양섭취는 지방 세포수가 증가되어 나타나는 지방세포 증식형의 비만을 일으킨다. 일단 증가된 세포 수는 줄어들지 않기 때문에 이러한 형태의 비만은 체중을 감소시켜도 금방 살이 찌기 쉽다. 이에 비해 세포 수는 정상인데 세포 크기가 증가하는 것을 지방 세포 비대증이라고 하며, 성인 이후에 발생한다. 주로 복부에 지방이 축적되며 이는 성인병의 원인이 된다.

▶ 지방분포에 따른 분류

남자의 경우 과잉 열량섭취는 주로 복부의 지방을 증가시키며, 여자는 여성호르몬의 영향을 받아 복부보다는 허벅지, 아랫배 등에 지방이 축적된다. 전자는 남성형 비만, 상체비만이라고 하고, 후자는 여성형 비만, 하체비만이라고 한다. 상체비만이 하체비만에 비해 여러 가지 성인병의 위험을 증가시키며, 중년 남자에서 여러 가지 질환 발생이 높은 것으로 설명해 주고 있다. 이에 비해 폐경 이후 여성 호르몬이 분비되지 않으면 지방이 주로 복부에 쌓이게 되며, 폐경 이후에 팔과 다리는 가늘어지면서 배가 나오는 것이 이러한 이유 때문이다.

* 소아비만의 특징



단순히 세포의 크기가 커지는 성인비만과는 달리 소아비만은 지방세포의 크기뿐만 아니라 수도 함께 증가하고, 그 세포수가 세 배나 되어 더욱 위험하다. 할 수 있다. 지방세포의 수가 많은 경우에는 살을 빼려고 해도 지방세포수 자체가 많기 때문에 더욱 어려움을 겪게 된다. 따라서 지방세포의 숫자가 정해지는 시기에 비만이 되면 성인이 되어서도 비만이 되기 쉬우므로 각별히 주의해야 한다.