

内臓脂肪はなぜ、悪い？

肥満には、「内臓脂肪型」と「皮下脂肪型」の2種類があります。腹囲を基準に判定する「内臓脂肪型」には注意が必要です。内臓脂肪がたまると、悪い働きをするホルモンを分泌することが分かっており、高血圧・脂質異常・高血糖などを招く恐れがあります。内臓脂肪の蓄積にこれらが加わったものを、メタボリックシンドロームと呼び、心疾患・脳血管疾患・糖尿病の合併症などの生活習慣病の原因になります。

