

肥満治療に「遅すぎる」はない:小児期から成人期にかけてのBMI改善が、 将来の生活習慣病リスクをリセットする

米国ピッツバーグ大学メディカルセンターから

「子供の頃の肥満は、将来の病気に一生影響するのか?」という問いに対し、最新のレビュー論文が重要な知見を提示しています。4つの大規模なコホート研究を統合したデータによると、小児期に肥満であっても、成人期までにBMIを正常な範囲に戻すことができれば、生活習慣病のリスクは、生涯を通じて標準体重だった人と同レベルまで低下することが明らかになりました。また、成人期に入ってから介入も「手遅れ」ではなく、将来の健康を守る上でとても重要です。

I 研究では、小児期から成人期にかけてのBMIの変化と、将来の疾患リスクの関係を調査しています。

- ・ 成人期までにBMIが正常化した場合: 小児期に肥満であっても、成人期に適切な体重を達成したグループは、2型糖尿病、高血圧、LDLコレステロールの上昇、頸動脈アテローム性動脈硬化のリスクが、小児期からずっと正常体重だった人と同レベルまで下がりました。
- ・ 肥満が成人期まで継続した場合: 一方で、小児期から成人期まで肥満が続いた場合はリスクが激増します。ずっと正常だった人と比較して、2型糖尿病のリスクは5.4倍、高血圧は2.7倍、LDLコレステロール上昇は1.8倍に達します。

つまり、小児期の肥満それ自体が「取り返しのつかないダメージ」を確定させるのではなく、成人期まで肥満を持ち越さないことが、将来の健康を守る決定的な鍵となります。

II 成人期からの治療も「決して手遅れではない」

本論文では、小児期・思春期の早期治療を推奨する一方で、成人期に入ってから診断と治療も、健康への悪影響を減らすために同様に重要であるとしています。

- ・ どの段階でも介入の価値がある: 小児期から成人期の間のどのタイミングであっても、体脂肪を減少させることは、心血管代謝のリスク要因を低減することにつながります。
- ・ 成人期における重要性: 肥満は慢性的な疾患であるため、成人になってからでも適切な体重管理を行うことは、将来の深刻な合併症や死亡リスクを下げるために不可欠です。

結論: 小児期の肥満は、成人期までの、あるいは成人期以降の努力によって十分に「挽回」可能です。「今からでは遅い」と諦める必要はなく、どのライフステージからでも適切な治療と体重管理を開始することが、一生の健康を手に入れるための確実な一歩となります。

引用論文

Hannon TS, et al. Obesity in Adolescents. N Engl J Med. 389(3): 251-261, 2023

記事紹介

宮崎大学医学部看護学科 教授 澤田浩武