



脂肪は増大していくから怖い

食べ過ぎの弊害として、忘れてはならないのが、「内臓脂肪」です。食べ物によって得られた糖質や脂質は、脳や筋肉、内臓などが働く際のエネルギー源や細胞の材料として体内で使われますが、使いきれずに余った分は、いずれエネルギーとして使用するため、まず筋肉や肝臓に蓄えられます。ところが、筋肉や肝臓の貯蔵スペースには限りがあり、あまりたくさん蓄えることができません。すると体は、筋肉や肝臓にも入りきらなかった余分なエネルギーを中性脂肪に変え、脂肪細胞に蓄えてしまうのです。脂肪細胞は柔軟性が高く、中性脂肪を取り込んで、もとの数倍の大きさにまで膨れ上がることができます。「これが脂肪がつく」「脂肪が増える」と言われる状態ですが、このように、無限に容量を増やすことができるのは、人体の中では脂肪細胞だけなのです。

肥大化した脂肪細胞からは「悪玉ホルモン」が分泌されるようになり、糖尿病や高血圧、慢性炎症状態を導いてガンになるリスクも高くなります。ちなみに、脂肪には大きく分けて、皮下脂肪と内臓脂肪の2種類があります。皮下脂肪は、文字通り「皮膚の下にある脂肪」で、体表面全体を覆っており、内臓脂肪は、内臓周辺に蓄積しています。全体的に脂肪がついたぽっちゃり体型の人は、皮下脂肪が多い人、痩せているのに、お腹だけがポッコリと出ている「メタボリック体型」の人は、内臓脂肪が多い人であると言えるでしょう。

脂肪を「ダイエットの敵」「健康の敵」と見なし、悪者扱いしてしまいがちですが、実は脂肪には、①エネルギーを貯蔵する ②体温を維持する ③内臓の位置を保つ ④クッションの代わりとなって、外部の刺激から体を守る。⑤ホルモンや胆汁などの原料となる ⑥各種ビタミンの呼吸を助ける といった働きがあります。しかし、脂肪が必要以上に増えすぎると、カラダには様々な影響が生じます。まず、脂肪がつき体重が増えると見た目に変化するだけでなく、足腰に負担がかかって痛みやすくなります。首回りの脂肪が増えれば、軌道が圧迫され、睡眠時無呼吸症候群に陥る可能性が高くなり、眠りが浅くなるでしょう。さらに、血液やリンパの流れも悪くなります。

通常、食べものから摂取した栄養は吸収され、カラダにとって不要なものや老廃物は、血管やリンパ管を通して体外に排出されます。ところが、肥大化した脂肪が血管やリンパ管を圧迫すると、血液やリンパの流れが悪くなり、心臓に負担がかかり、高血圧や心不全、むくみの原因となります。その結果、心臓病のリスクが高くなる、全身の各器官の働きが悪くなるなど、体に様々な不調が現れるようになるのです。

実は皮下脂肪よりタチが悪い、悪玉ホルモンを分泌しやすい内臓脂肪

食べ過ぎによって脂肪が過剰に増えると、悪玉ホルモンの作用により①血管の傷が修復されない ②血栓が溶けない ③腫瘍が増殖する ④血糖値が高くなる といったことが起こりやすくなり、糖尿病、脳出血、脳梗塞や心筋梗塞、がんなどの病気を発症するリスクが高くなるのです。なお、内臓脂肪は皮下脂肪に比べ、悪玉ホルモンを分泌しやすいことがわかっています。ぽっちゃり体型の人よりも、メタボリック体型の人のほうが、生活習慣病になりやすいと言われているのはそのためです。このように1日3食の食生活、そして食べ過ぎは、体に大小さまざまなダメージを与えます。しかもそのダメージは、代謝が落ち、同じ量を食べていても「食べ過ぎ」になりやすくなり、細胞の老化が進み、体内の各器官や血管がもろくなるといった理由から、年齢を重ねるごとに、どんどん大きくなっていきます。

食べ過ぎによる害から体を守り、健康や若さを維持する、シンプルな方法。それは、できるだけ無理なく空腹の時間をつくり、胃腸や肝臓などを休ませてあげること。脂肪を燃焼させ、減らすこと。血液の状態を改善させることが大事なのです。