



太ると何故いけないのか？



体質

脂肪を分解してエネルギーを得る機構に変異があると、基礎代謝が低下し、エネルギーを節約できるようになります。この変異を節約遺伝子といい、日本人は3人に1人がこの節約遺伝子型です。この遺伝子型の人は、そうでない人に比べて1日の基礎代謝量が200キロカロリー低いことが分かっています。つまり、飢餓に強く、やせにくい体質なのですが、過食すると「内臓脂肪型肥満」になりやすい体質ともいえます。



グルコーススパイク

人が白米やパン、うどんなどの精製穀物を食すようになり、これが食後血糖値の異常高値を起こします。これに対して膵臓から多量のインスリンが分泌されて、一気に血糖値が低下して血糖値の乱高下が生じます。この現象を血糖値スパイク（グルコーススパイク）といいます。多量のインスリン分泌は、活性酸素発生を助長させると考えられ、動脈硬化、糖尿病、認知症、がんなどの生活習慣病の原因になるといわれています。



アディポサイトカイン

多量の糖質摂取によるインスリンの過剰分泌により、余分な糖質が中性脂肪に変換されます。

余剰中性脂肪は、まず肝臓や腸管膜に内臓脂肪として蓄えられ、次に皮下脂肪として蓄えられます。

皮下脂肪はいざという時にしか分解されませんが、内臓脂肪はそれに比して、合成と分解が盛んです。ですから、内臓脂肪が増えると血液中の中性脂肪が増え、逆に善玉のHDLコレステロールが減少してしまいます。この状態がメタボリック症候群による脂質異常症（高脂血症）で、動脈硬化を進める重要な原因になります。

また、内臓脂肪は、脂質と糖質の代謝をコントロールしているアディポサイトカインの分泌異常を起こします。



アディポサイトカインには、レプチン・アディポネクチン・TNF α ・PAI-1・アンジオテンシノーゲンなどがあります。

レプチン

食欲を抑える働きをしていて、蓄えている脂肪が増加すると、分泌が高まって食欲を低下させ、肥満を防いでいます。しかし、脂肪が貯まり過ぎると、レプチン抵抗性といって、レプチンの分泌が過剰になっても満腹中枢が適切に反応しない状態となります。そのため、さらに食べ過ぎ、太りすぎになっていくのです。

アディポネクチン

傷ついた血管壁を修復する働きをしていて動脈硬化を予防するほか、インスリンの働きを高める作用、血圧を低下させる作用などがあります。内臓脂肪が増えると、アディポネクチンの分泌が減少し、動脈硬化を防ぐ働きが低下し、インスリン抵抗性の状態を引きおこし、血糖を上昇させます。

TNF α ティーエヌエフアルファ

インスリンの働きを妨げる作用があります。内臓脂肪が増えると分泌が高まり、インスリン抵抗性をもたらす、糖尿病を引き起こしたり、悪化させる一因になります。

PAI-1 パイワン

内臓脂肪の増加とともに分泌が高まり、血栓ができるとそれを融解させるプラスミンの働きを妨げ、血栓を大きくし、血流をさえぎる状態をつくります。メタボリックシンドロームでは、脂質異常症・高血圧・糖尿病があつて動脈硬化が進行しますので、そこに血栓のできやすい状態が加われば、心筋梗塞や脳梗塞の危険が高まります。

アンジオテンシノーゲン

血圧を上昇させる作用のアンジオテンシンの分泌を高めます。内臓脂肪が貯まると分泌が増加して、血圧を上昇させ、高血圧を招く一因となります。

このようにメタボリックシンドロームによって起こるアディポサイトカインの分泌異常は、糖尿病を引き起こしたり悪化させたりし、また高血圧を助長するのみならず、直接的に動脈硬化の進行を促進するため、心臓病や脳卒中の危険を高めるのです。

