



Q

肥満がブレインパフォーマンスに与える影響は？

A

肥満には、ブレインパフォーマンスを低下させるリスクがあります

### 肥満が認知機能障害の原因になることもあります

「ダイエットをしても、なかなか体重が減らない」「若い頃は痩せていたのに40代になって急に体重が増えた」と困っている人は多いものです。実は肥満と認知障害には密接な関係があり、特に中年期の肥満は、認知症機能低下のリスクを高めるという研究結果もあります※1。

太り過ぎの人は食生活を見直してバランスの良い食事を心がけ、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を習慣的に行って、減量に努めましょう。

体重を減らすと、認知機能障害を引き起こす要因となる代謝因子（グルコース＝ブドウ糖）の値を改善することができ、認知症の発症リスクを減らすことができます※2。ただし、過剰な減量による低体重や急激な減量は危険です。特に持病のある人は、医師に相談し、食事指導を受けるなどして適切なペースでの減量に取り組みましょう。



### 減量の基本は食事改善と運動

簡単に減量ができると謳ったダイエット食品やサプリメント、ノウハウ本などが多く出回っていますが、減量の基本はあくまでもバランスの良い食事と適度な運動です。不確実な情報に左右されず、毎日のライフスタイルを見直して食事と運動習慣の改善に取り組み、減量を目指しましょう。

では、具体的にはどうすれば効率的かつ安全に減量することができるのでしょうか？

まず、食生活については、食事中の炭水化物を見直しましょう。炭水化物の摂り過ぎを控えるのはもちろん、米やパンよりもグリセミック指数（血糖値上昇の度合い）の低い食品（豆、レンズ豆、オートミール等）を優先することが大切です。



エーザイ株式会社

運動については、身体能力に応じて、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を定期的に行うようにならう。オフィスワークなどで日中に座っている時間が長い人は、意識的に立って歩くようになるなどして、座ったままの時間を減らすよう心がけてください。

ただし、自己流での食事改善や過度な運動が心身に悪い影響を与えるおそれがあります。特に持病がある場合はかかりつけの医師に相談して、専門家のサポートを受けながら減量に取り組むようにしましょう。

※1 Yates KF, et al. Arterioscler Thromb Vasc Biol. 2012;32(9):2060-2067.  
※2 Guidelines for primary health care in low-resource settings,2012

