

中国年轻人发病风险是父辈 25 倍，是时候重视这种时代病了

关于肥胖和癌症，最新的一项 1500 万中国人群的研究，告诉了我们一个惊人的事实：

中国人患癌，接近一半与肥胖有关。并且，这类癌症在 20 出头年轻人中的发病风险，不仅比 60 岁的人高，而且是 25 倍！

我国每年大约新增 500 万癌症患者，死亡数量高居全球第一，其中近半与肥胖相关；与之相应的，我国超重肥胖率也连年攀升。

肥胖、癌症已成时代病，两者之间怎样的联系，又该如何理解和应对？

「胖癌」占比近半，越年轻风险越高

根据国际癌症研究机构（IARC）的报告数据，中国已是名副其实的「癌症大国」，新发癌症占全球的 23.7%。我国每年大约新增 500 万例癌症患者；约 300 万人死于癌症，占到全球的三分之一，全球第一。

目前，有 12 种癌症属于肥胖相关癌症，包括：结直肠癌、肝癌、胆囊癌、胰腺癌、乳腺癌、子宫癌、卵巢癌、肾癌、甲状腺癌、多发性骨髓瘤、贲门癌和食管腺癌（以下简称「胖癌」）。

根据目前趋势，肥胖即将取代吸烟，成为癌症最大的可干预危险因素。

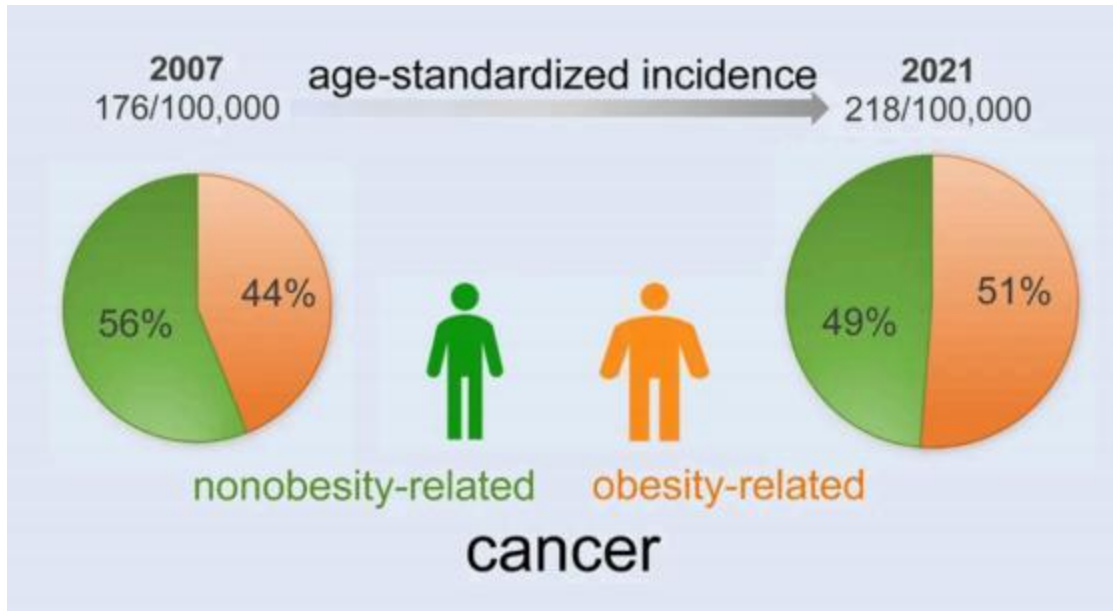
最近一项覆盖 1580 万成年人的真实世界研究显示，我国超重人群占比 34.8%，肥胖人群占比 14.1%，高达 41.1% 男性体重超重，年轻人群肥胖增长趋势明显。^[3]

同为国内发展趋势不容乐观的时代病，肥胖和癌症的高发之间，到底有多大的联系？首都医科大学的这项研究，给出了部分答案。



这项最新研究纳入了 2007 ~ 2021 年间 1414 万自然人群，数据来源于北京市卫生大数据与政策研究中心的疾病登记数据库。应用这些数据，研究团队比较了肥胖相关癌症和非肥胖相关癌症的发病率，并应用年龄-时期-队列模型来评估其影响。

结果显示，在 2007 ~ 2021 年之间记录的 651,342 例癌症病例中，48.47% 与肥胖有关。特别值得注意的是，世界癌症基金会列出的 12 种「胖癌」，它们的年龄标化发病率，每年都在以 3.6% 的速度增长，而其他与肥胖无关的癌症，比如肺癌和膀胱癌，发病率则没有太大变化。



「胖癌」比例变化示意图

也就是说，「胖癌」是目前癌症仍然连年增多的主要来源。

同时，与年轻人肥胖趋势相呼应，肥胖相关癌症在年轻人中增长快得惊人，而且在连续几代人都呈现上升的趋势，**越低龄人群的年龄标化发病率增长越高**，60~64 岁年龄组年增长率为 1.55%，而 25~29 岁年龄组年增长率高达 15.28%。

与老年人相比，年轻一代的肥胖相关癌症发病率增长更高，**1997~2001 年之间出生的人被诊断出肥胖相关癌症的可能性，是 1962~1966 年之间出生的人的 25 倍。**

与这一结果相照应，我国肥胖统计数据显示，成年人肥胖率虽然在快速增长，但总体水平还处于世界倒数。**然而中国未成年肥胖已非常严重，男、女肥胖率分别达到了 15.2% 和 7.7%，已经接近美国。**

据预测，到 2030 年，中国学龄前儿童的超重肥胖率可达到 15.6%；学龄儿童和青少年的超重肥胖率为 31.8%；成人的超重肥胖率为 65.3%。

根据研究团队预测，**如不采取有针对性的干预措施，中国的肥胖相关癌症的的年龄标化发病率在未来十年中将几乎翻一番。**

对话作者：这种时代病，不能只批一句「生活习惯差」

「胖癌」如此严峻，根源仍是肥胖的高度流行。全球患有肥胖的儿童、青少年、成年人的总数已经超过了 10 亿。尤其是处于经济转型期的发展中国家，更是面临着日益严重的「肥胖流行病」。^[4]

国内情况就十分典型。过去的 30 年，中国肥胖人群激增，中国已经成为全球超重和肥胖人数最多的国家之一。^[5]

问：为何要进行这项研究？

杨金奎教授：「胖」、「癌」都不缺相关研究，但我们很需要搞清楚中国人「胖癌」的情况。

首先，我是内分泌医生，因此特别关注代谢性疾病对癌症的影响。虽然我国癌症、肥胖统计数据已比较全面，但目前肥胖相关癌症发病趋势究竟如何，还没有人去深入研究。

其次，目前关于癌症的报道多集中在中老年人，很少关注年轻人。**但现如今年轻人患癌很普遍，而年轻人群癌症的出现，可以反映近年来生活环境、饮食因素暴露的变化。**

因此，我们产生了对研究 20 岁以上成人全年龄组肥胖相关癌症发病率的设想，并且把重点放在年轻人癌症发病率的变化上。

问：「胖」和「癌」的关系真的这么密切吗？这份研究最重要的结论是什么？

杨金奎教授：根据当前证据，肥胖即将超越吸烟，成为最大的、能通过干预改善的癌症危险因素。

已有多来自动物模型的证据表明，肥胖和增肥饮食，会加速癌症进展、缩短癌症潜伏期、将癌症发展转移到更年轻的年龄组。

我们的研究发现中国人肥胖相关癌症发病率每年增长 3.6%，而与肥胖无关的癌症发病率保持稳定，其中年轻人发病率上升得更快。我们预测，未来十年与肥胖相关的癌症的发病率将几乎翻一番——这已是非常严峻的问题。

问：您说研究结果也让您意外，是指的什么？

杨金奎教授：我们最初认为所有肥胖相关癌症都可能逐年攀高，但事实却并非如此。

因为现阶段我国癌症、肥胖的总体防控形势都比较严峻，所以一开始我们认为，这 12 种「胖癌」发病率应该都在升高，但是进一步研究却发现并非如此。

升高的主要是 5 种癌症：结直肠癌、乳腺癌、子宫癌、肾癌和甲状腺癌。这个问题就困扰我们很久，但是通过进一步的分析数据我们发现，有 5 种癌症——胰腺、胃贲门癌、胆囊癌、多发性骨髓瘤和食管癌，它们的发病率在年轻人中保持稳定、在老年人中下降。

后来通过查阅文献总结分析，我们发现这恰恰印证了癌症防治的复杂性。比如食道癌、胃癌和肝癌，就会同时受到肥胖和感染的影响，因此在国家大力推广疫苗接种和筛查的情况下，这些癌症在中国的发病率总体呈下降趋势。

因此，癌症很复杂，不能忽视任何一种因素，肥胖这一重要危险因素，同样需要着力推动预防和干预。

问：肥胖和「胖癌」防治难在哪儿？我们还需要做出哪些努力？

杨金奎教授：「胖癌」、肥胖可谓时代病，不能简单说一句「现在年轻人生活习惯差」，解决系统问题需要全社会努力。

肥胖是个复杂的系统问题。作为临床医生我们很清楚，目前公众对肥胖的认知还很不够。作为临床研究者，我们应该重视研究肥胖是导致癌症的机制，以更好地识别和减轻关键的风险因素。

未来的防控工作需要全社会的努力，这包括政府相关部门、医疗机构、学校、媒体，以及医药领域的科研机构和企业。

政府相关部门的牵头规划非常关键，比如考虑更强有力的食品政策，以减少加工食品，促进更健康的饮食，并鼓励青少年增加身体活动，而对于重度肥胖的人必要时还需要进行药物乃至手术等医学干预。