

V国家体重可视化:通过数据探索肥胖

作者:麦迪逊·格拉斯和卡罗琳·巴赞



《探究肥胖:你需要知道的事

在当今社会,肥胖在美国和全球人口中变得越来越普遍。根据梅奥诊所的说法,肥胖可以被定义为一种导致身体脂肪过多并导致其他医疗风险因素的疾病。肥胖通常由医疗专业人员根据一个人的身高、体重和身体质量指数(BMI)来测量。此外,美国医疗保健系统每年在肥胖问题上的花费超过1730亿美元。

在过去的二十年里,肥胖人数显著增长。根据CDC的数据,肥胖患病率从1999-2000年的30.5%增长到2017-2020年的41.9%。美国疾病控制与预防中心还指出,“五分之一的儿童和超过三分之一的成年人患有肥胖症”。超重或肥胖人数的增加是由许多因素造成的。一个人的健康生活方式、年龄、社会经济地位,甚至种族都可能导致肥胖的风险。许多美国人确实饮食合理或获得了足够的营养

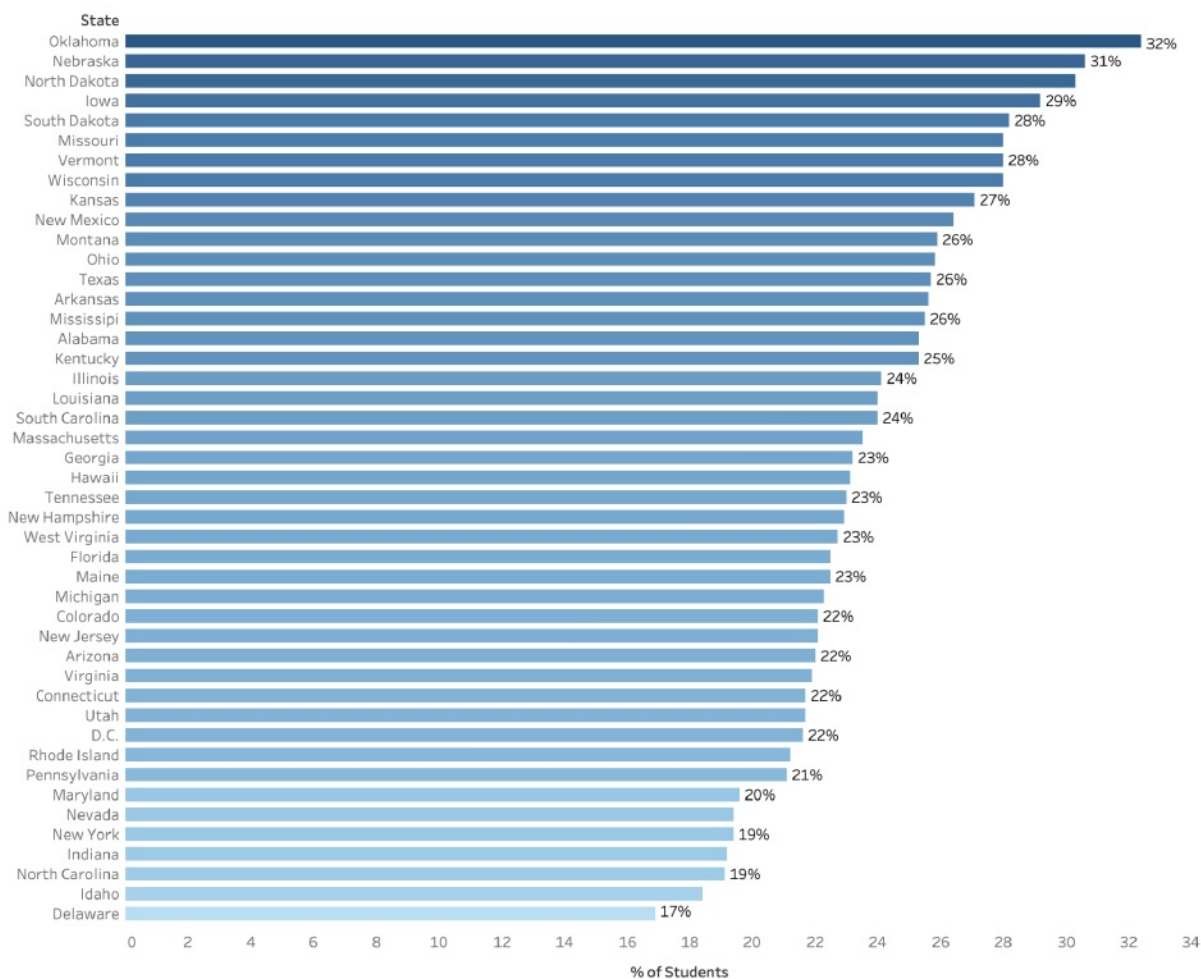
锻炼。只有四分之一的美国成年人按照活动指南进行适当的体育活动。肥胖会导致许多健康问题，如心脏病、2型糖尿病，甚至癌症。

了解肥胖的统计数据以及它在我们社会中的普遍程度是至关重要的。肥胖可以影响任何背景的所有成年人和儿童，因此了解数据和导致肥胖的因素非常重要，这样个人就可以过上健康和减少肥胖的生活方式。

活动快照:美国青少年

How many students per state met recommend physical activity?

This data shows what percentage of highschoolers in the US were physically active at least 60 minutes on all 7 days in 2021 by state.



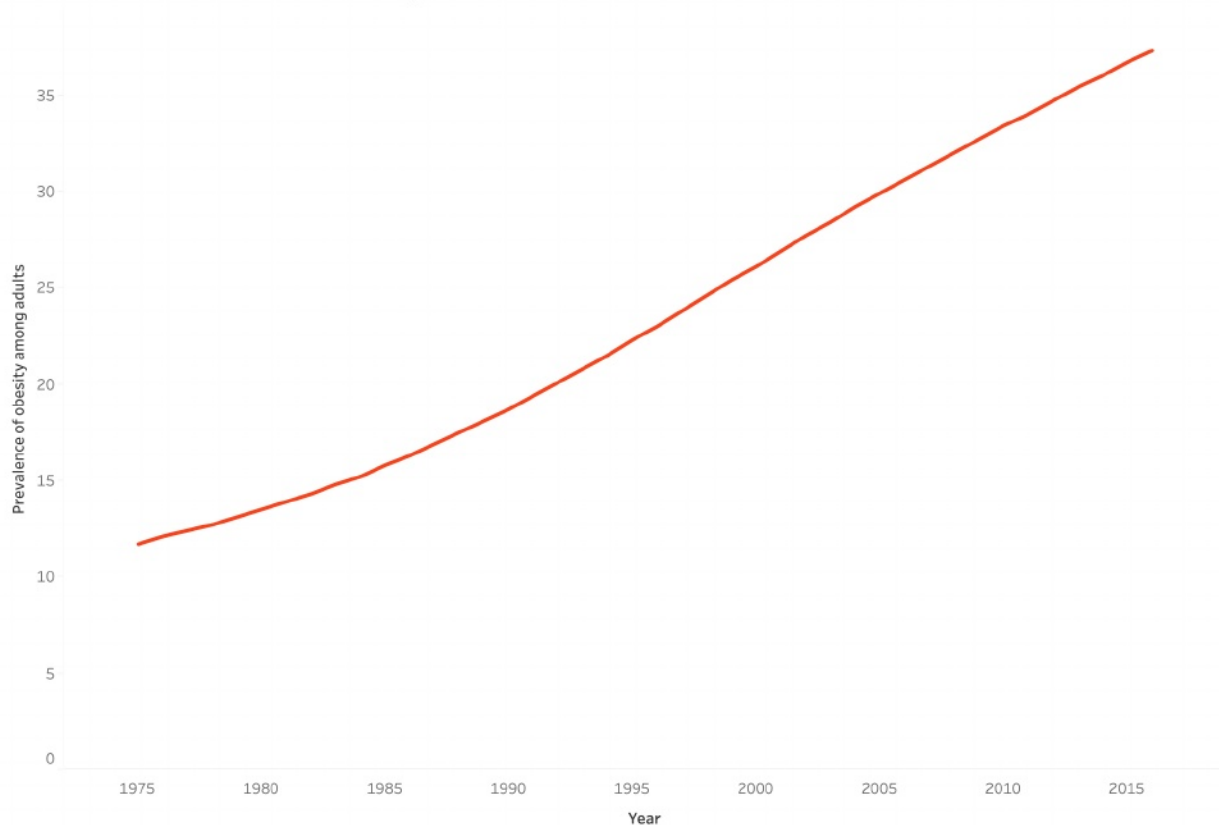
上图代表了美国各州在2021年所有7天中至少有60分钟身体活动的高中生的百分比。当你看这个图表时，你会发现，甚至没有一个州有一半的高中生每天进行60分钟的运动。学生比例最高的州是俄克拉何马州，只有32%的学生。与之形成鲜明对比的是特拉华州，学生比例最低，为17%。这些数字应该要高得多，所以从各州的视觉布局来看，缺乏足够的锻炼是一个全国性的问题，需要调查为什么会发生这种情况，以及我们作为一个社会可以做些什么来帮助解决这个问题。

上面的图表研究了体育活动。这是一个宽泛的类别，因为体育活动可以采取各种形式，比如运动、跑步、在健身房举重，甚至只是散步。对于一些人来说，每天去健身课或去健身房可能不太现实，但是散步应该总是一个选择。如果一个人把每天散步两次，每次30分钟作为一个目标，他们就能实现自己的目标。这似乎是一项简单的任务，但随着进一步的调查，可能会有各种各样的因素阻碍学生实现他们的目标。这些问题包括，但不限于，获得安全的空间来锻炼，平衡多个承诺(太忙的日程安排)，健康食品的成本，以及获得新鲜食物。

没有得到足够的锻炼会导致一个非常令人担忧和现实的问题:肥胖。肥胖不仅仅影响高中生，它是一个广泛存在的问题。你在年轻时养成的习惯会影响你成年后的生活方式和你对健康的看法。不幸的是，纠正坏习惯是非常困难的。缺乏足够运动的问题，加上前面列出的许多其他因素，是导致肥胖的人口比例很高的一个非常令人担忧的问题。

以下是BMI \geq 30(粗略估计)的成年人中肥胖的患病率(%)-性别:两性-年龄组:18岁以上。

American Adults: Growth of Obesity

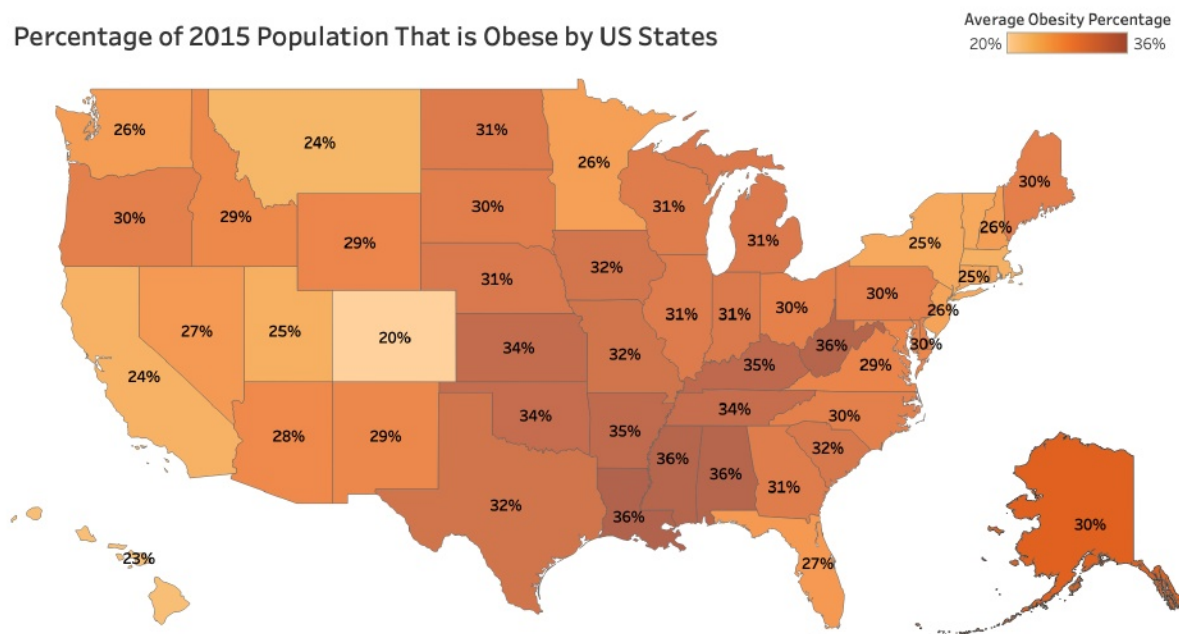


正如你所看到的，这个数据从1975年到2015年，有一个非常明显的上升趋势。这些数据显示，不幸的是，肥胖的比例正在稳步增长，这是一个影响整个美国人口的问题。

了解肥胖的范围

我们已经知道，在过去的几十年里，肥胖的患病率显著增加。下面这张地图对美国各州人口的肥胖率进行了深刻的分析。下图显示了2015年美国各州人口的肥胖率。这张地图以渐变的橙色刻度显示肥胖百分比，深橙色代表肥胖率最高的州。

Percentage of 2015 Population That is Obese by US States



正如你在上面看到的，该图显示了2015年每个州BMI高到足以肥胖的人口比例。科罗拉多州的肥胖率最低为20%，路易斯安那州、密西西比州、阿拉巴马州和西弗吉尼亚州的肥胖率最高为36%。这些数字非常令人担忧，现在是2024年，人们可以假设这些数字可能会增加。

这张地图显示，南部和中西部各州的人口肥胖率在总人口中所占比例明显较高。美国疾病控制与预防中心声称，生活在更多农村县的成年人比生活在城市的人更容易肥胖。生活在农村社区可能会导致诸如缺乏近距离的杂货店，不适合步行的社区以及缺乏医疗保健等因素。根据美国农业部的数据，南方的贫困率最高，非大都市地区有19.7%的人生活在贫困线以下，大都市地区有13.8%的人生活在贫困线以下。与北部、西部和东部各州相比，这一比例最高。这一统计数据与肥胖有关，因为生活在贫困中的人更有可能挣扎。

与肥胖。通过查看地图和给定的统计数据，我们可以得出这样的结论:贫困和肥胖都是中西部和南部各州肥胖率最高的一个因素。

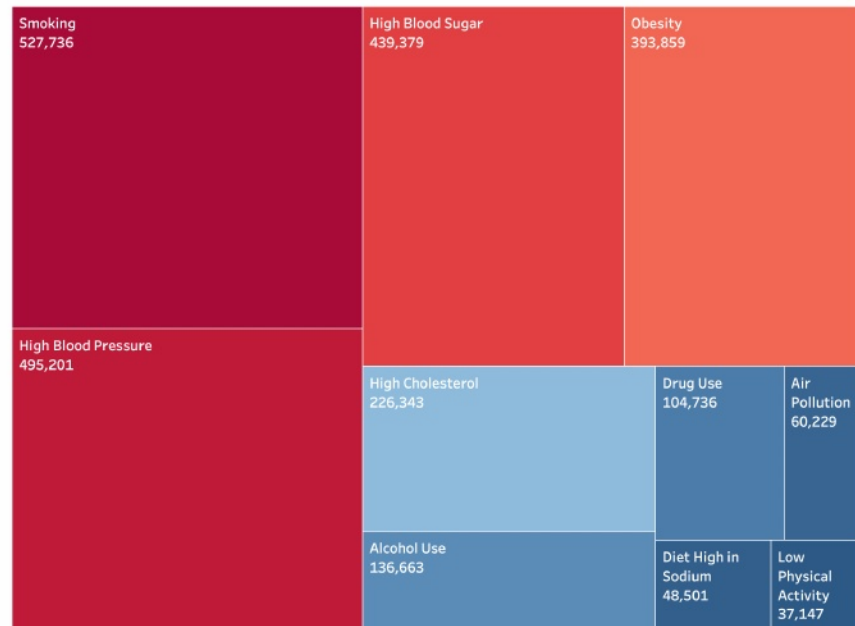
食品沙漠

此外，“食物沙漠”的概念与肥胖率有关。“食物沙漠”指的是那些几乎无法获得负担得起的营养食物的地区。根据食物沙漠定位器，南部和西部各州的低收入县最多，获得营养和可获得食物的机会也很少。导致肥胖的另一个因素是快餐的消费。在美国文化中，个人经常从快餐店吃东西是非常普遍的。通常，在食物沙漠中，快餐是人们唯一能接触到并负担得起的地方。根据美国国立卫生研究院的数据，在快餐密度高的地区，肥胖患病率会增加。一项研究发现，每周吃1-2次快餐、不符合体育锻炼指南、对健康饮食的自我认知较低、生活在快餐密度高的地区的成年人，更容易肥胖。

为什么会有人死亡？

有高比例的人肥胖是一个严重的问题。下图显示了“2019年美国按因素计算的死亡风险”，你可以看到肥胖排名第四。

Estimated Number of Deaths By Risk Factors in The US in 2019



然而，重要的是要注意，由于所列出的死亡因素，如高血压和高血糖，在肥胖人群中非常常见。根据NIL，“有体型可能会增加血压，因为你的心脏需要更努力地泵送血液给你所有的细胞”，这导致高血压。此外，根据疾病预防控制中心的说法，“肥胖与较高的甘油三酯水平、较高的低密度脂蛋白胆固醇水平和较低的高密度脂蛋白胆固醇水平有关。此外，NIL报告写道：“过度肥胖和血压升高之间的关系已经确立，据估计，肥胖占原发性高血压病例的65-78%。”

根据这些数据，肥胖会导致高血压、高胆固醇、高血糖，而肥胖可能是由于运动量不足造成的。这意味着，尽管上面的图表显示肥胖是导致死亡的第四大原因，但肥胖的影响是广泛的，并可能导致其他死亡原因。

Closing Thoughts

总的来说，在当今社会中，肥胖的高患病率是显而易见的。了解健康的习惯、干净的食物、锻炼和意识到你的环境是如何预防肥胖的，这是至关重要的。作为大学生，很容易放弃这些习惯，但它们不能被遗忘，因为肥胖会导致危及生命的疾病甚至死亡。我们强烈建议你评估一下自己的生活习惯，如果你认为自己超重或更容易患上肥胖，请向医疗专业人士宣读。如果你能采取一些可行的措施来预防肥胖，那么肥胖是可以预防的。

来源

- <https://www.cdc.gov/obesity/data/adult.html>
- <https://ourworldindata.org/obesity>
- <https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/adult-overweight-obesity/health-risks#:~:text=Having%20overweight%20or%20obesity%20increases,the%20cells%20in%20your%20b>
- https://www.cdc.gov/cholesterol/risk_factors.htm#:~:text=文本肥胖%20=%20%20%20%20更高,更多关于%20超重%20和%20肥胖。
- <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/division-information/media-tools/mmwr-obesity-rural-counties.html>
- <https://www.ers.usda.gov/topics/rural-economy-population/rural-poverty-well-being/>

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK278977/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7082272/>
- <https://gisportal.ers.usda.gov/portal/apps/experiencebuilder/experience/?id=a53ebd7396cd4ac3a3ed09137676fd4>