

证据表明，超重和肥胖增加冠心病、2 型糖尿病、绝经后妇女乳腺癌、儿童高血压的发病风险，低体重和肥胖增加老年死亡风险，超重（按照各国正常范围）降低老年死亡风险，其证据级别均为 B 级。体重与疾病关系的系统综合分析见表 1-19。

表 1-19 体重与疾病关系的证据分析

与健康的关系	证据来源	证据级别 / 可信等级
超重、肥胖可增加冠心病的发病风险	4 篇系统综述和 14 项队列研究	B
超重、肥胖可增加 2 型糖尿病的发病风险	3 篇系统综述与 Meta 分析，10 项队列研究，2 项横断面研究	B
超重、肥胖可增加绝经后女性乳腺癌的发病风险	20 项队列研究	B
超重、肥胖可增加儿童高血压的发病风险	1 篇系统综述，2 项队列研究，13 项横断面研究	B
低体重和肥胖可增加老年死亡风险，超重可降低老年死亡风险	2 篇系统综述，30 项队列研究，其中亚洲人群文献 6 篇	B

（1）超重、肥胖可增加冠心病的发病风险：纳入 4 篇系统综述和 14 项队列研究的文献分析，结果表明超重和肥胖会增加冠心病的发病风险。BMI 每增加 5kg/m² 冠心病的发生风险增加 27%（*HR*=1.27，95%*CI*：1.23~1.31）；超重人群冠心病发生风险是体重正常人群的 1.26 倍（*HR*=1.26，95%*CI*：1.22~1.30），肥胖人群的冠心病发生风险是体重正常人群的 1.69 倍（*HR*=1.69，95 %*CI*：1.58~1.81）。

（2）超重、肥胖可增加 2 型糖尿病的发生风险：纳入 3 篇系统综述与 Meta 分析、2 项横断面研究和 10 项队列研究共 15 篇文献分析，结果表明肥胖（无论健康与否）与 2 型糖尿病有关。健康肥胖人群发生 2 型糖尿病的风险是健康正常体重人群的 4.03 倍（95%*CI*：2.66~6.09），非健康肥胖人群发生 2 型糖尿病的风险是健康正常体重人群的 8.93 倍（95%*CI*：6.86~11.62）。

（3）超重、肥胖可增加绝经后女性乳腺癌的发病风险：纳入 20 项体重与绝经后女性乳腺癌发生的队列研究，结果显示超重可以增加 12% 乳腺癌的发病风险（*RR*=1.12，95%*CI*：1.06~1.18），肥胖可以增加 16% 的发病风险（*RR*=1.16，95%*CI*：1.08~1.25）。

（4）超重、肥胖增加儿童高血压的发病风险：纳入 1 篇系统综述、2 项队列研究和 13 项横断面研究共 16 篇文献分析，结果显示肥胖会增加儿童高血压的发病风险。肥胖儿童青少年高血压患病率为正常体重儿童青少年的 4.0 倍（95%*CI*：2.8~5.7）。