

動一動 甩掉脂肪肝

文／健檢中心 運動治療師 劉詩韻

你的健康檢查報告是否曾經出現「脂肪肝」？脂肪肝指的是非酒精性脂肪肝病（Nonalcoholic fatty liver disease，NAFLD），為健康檢查腹部超音波篩檢常見的結果之一。脂肪肝若長期未改善，可能造成非酒精性脂肪肝炎、肝臟纖維化，甚至肝硬化。

美國《胃腸科學雜誌》（American Journal of Gastroenterology）1篇研究以813名，平均年齡48歲的非酒精性脂肪肝病患者為對象，給予不同的運動建議，從而分析運動對脂肪肝的影響。研究採「不同運動強度」與「不同運動持續時間」來進行，前者分為跑步或登階的高強度運動，以及快走的中強度運動；後者分為每週運動8小時以上與每週運動少於8小時；再將兩組做比較。

研究結果顯示，59%的高強度運動者，脂肪肝與肝功能指數均獲改善，與中強度運動者相較，有顯著差異；但每週運動時間對於脂肪肝的改善無顯著差異。

所謂脂肪肝就是肝細胞內含油脂，腹部肥胖為最主要的危險因子。國內外研究都發現身體質量指數（BMI）超過30以上者，80%以上都有脂肪肝，隨著體重增加，脂肪肝所占比率越高，程度也越厲害。

改善脂肪肝，飲食與運動是不二法門，運動更是代謝體內脂肪最好的方式。我們可以先從快走50分鐘著手，逐步提升基礎新陳代謝率與心肺功能。當體能進步了，改為跑步和做登階運動，每天約30-40分鐘，便能有效率地戰勝體脂肪。

運動治療師的叮嚀：

健康檢查常見體重標準的民眾也有輕度脂肪肝，其原因可能與體質、飲食習慣和運動行為等有關，因此即使是瘦子，體脂肪照樣可能超過標準。

建議大家培養規律的運動習慣，從事快走、跑步、心肺交叉訓練運動器材、飛輪有氧、登階、騎腳踏車等有氧運動，提升基礎新陳代謝率與脂肪代謝能力，維持健康體重與增強心肺功能，早日和脂肪肝說bye bye！👋

參考資料：

Kristin D. Kistler, et al.

Physical Activity Recommendations, Exercise Intensity, and Histological Severity of Nonalcoholic Fatty Liver Disease.

American Journal of Gastroenterology. 2011；106：460-468