

減肥是否能降低得癌症的風險呢？

李冠德

嘉義長庚醫院血液腫瘤科

因為西化飲食及生活水準的提高，國人肥胖的比例越來越高，而因為肥胖所增加的醫療費用支出將會超過抽煙所增加的醫療支出。2002年 International Agency for Research on Cancer(IARC)發表的報告書特別重視體重和癌症之間的關係。IARC 在報告中明確的提出體重的增加會使部份癌症的風險增加，因此避免體重的增加能夠預防部份癌症的風險。報告書中亦提及，有計劃的減重是有可能降低癌症的風險，但是證據還不是很充分。後續的追蹤報告，不管是2003年及2007年 World Cancer Research Fund and American Institute for Cancer Research (WCRF/AICR)發表的報告，還是其他小型針對個別癌症的流行病學資料大抵上都是著重在肥胖與癌症的風險。但是對於積極減重是否能減低罹癌風險此一領域，相關的資料仍不多見，也缺乏大型的研究，值得進一步研究。