

元旦小长假,APP“变啦”收集到4万余人的体重数据 有38%的人长胖了,大多数减脂有效的是因为他们做到—— 过节想减重,记住“多上秤”三个字

本报记者 张苗 本报通讯员 金薇薇

每当假期结束,胡吃海喝之后的你是否感叹“每逢佳节胖三斤”?

减肥真不是一件容易的事儿,“管住嘴、迈开腿”的道理大家都懂,可真要做到这两点太不容易了,特别是假期里,亲朋好友聚会,哪还有机会管得住嘴,懒觉、聚会又占去了太多时间,“迈开腿”也无从谈起。

元旦小长假刚结束,健康管理领域的一家科技公司采集4万人相关数据,分析发现——称体重次数越多的人,体重掉得越快。如果你过节时也想减重,只要记住三个字“多上秤”。



浙江名医馆
你的私人
名医会所



微信扫一扫
微信公众号
浙江名医馆
或搜号码
zjmyg1

三天小长假4万余人上传数据 38%的人长胖了

APP“变啦”是一个不折不扣的数据金矿,月活用户25万,而且用户不间断更新上传自己的体重、体脂等数据,是众多健康管理科研单位的合作伙伴。

“称体重次数越多,体重掉得越快”的结论,来自于元旦小长假三天内用户上传的数据分析。

三天中共有41916人记录了自己的体重。

其中16069人增加脂肪18631.9斤,平均每个人1.16斤。也就是说,有38.3%的人遵循了“逢节必胖”的定理。

使用这款APP的人,大多抱着减脂、减重的目的,日常饮食管理和运动指导是APP中教练必定在线指导的项目。

当然,有了目标之后,怎么实现它才是最关键的一步,三天假期里,这38.3%的人显然没有很好做到这几点。其中最夸张的是一位来自河南开封的女性用户,三天里增重8.6斤,这得靠多久的饮食管理和运动才能减下来啊?

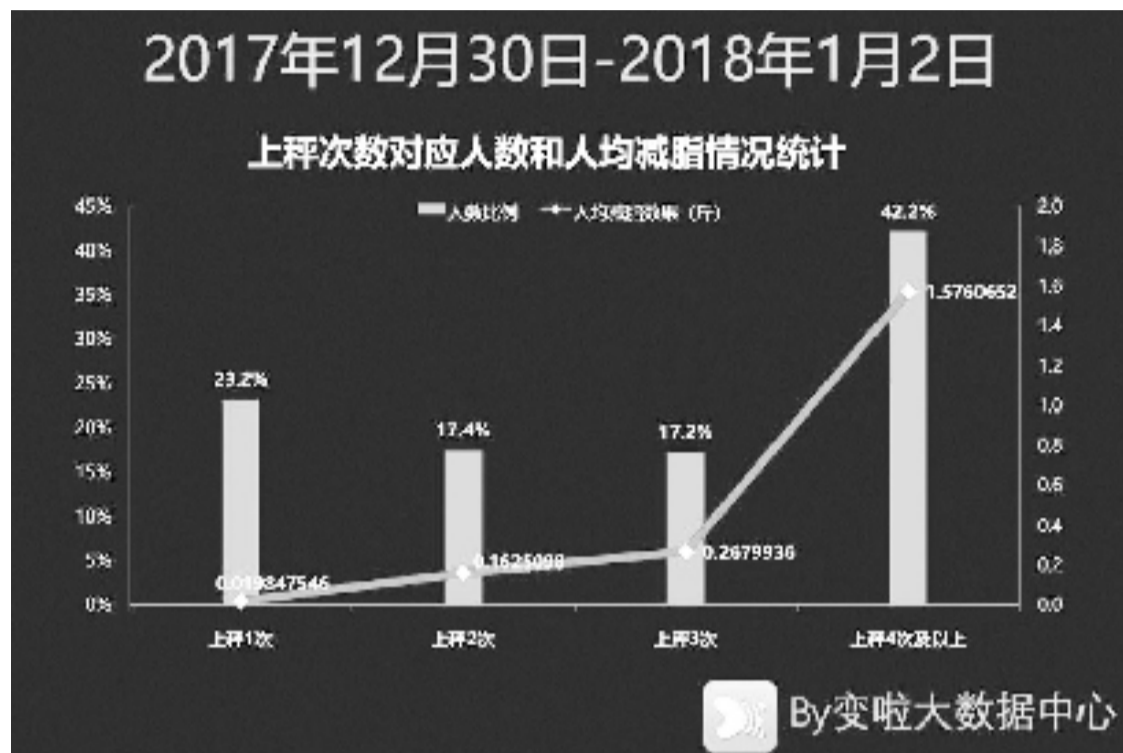
每个APP的用户都会使用一款可以通过蓝牙连接APP的体脂秤,只要站在秤上,10秒钟之后,它就能告诉您关于身体状态的多种数据:体重、体脂率、BMI、身体年龄、身体状态指数、基础代谢率、蛋白质、水分、肌肉、骨骼肌、骨质、脂肪、内脏脂肪、体重等级,这些数据同时通过APP上传到后台服务器,最后通过数据模型和人工智能进行分析,这次的大数据分析结果,就来源于这些记录。

一天中反复称重 数据证实有利减肥

除了近四成的增重人群之外,更有意思的数据来自于那六成减重的用户,数据分析人员把减重数据与用户的上秤次数画在了一张曲线图上,其中3天里上秤1次的人占了23.2%,人均减脂0.019斤;上秤2次的用户占了17.4%,人均减脂0.16斤;上秤3次的用户占17.2%,人均减脂0.268斤;上秤4次及以上的用户占42.2%,人均减脂1.576斤。

可以看到,随着上秤次数的增多,减脂效果也在持续增加。

这其实不难理解,一天站在体重秤上称



数多的人,显然对自己的细微体重变化都很在意,恨不得每上一次厕所就称一次,好好巩固“减重”成果,在这样的注意力下,饮食控制、运动坚持也成了水到渠成的事情。

以APP中三天里减重最多的用户为例,她来自杭州,47岁,三天里减了21.3斤,在秤上称了10次,每天至少称3次。

3天里瘦了21.3斤,看上去是一个很夸张的数字,而这位“减重达人”基础体重就很重,2017年12月29日那天的体重是276斤,所以这样的幅度还在正常范围内,并没有影响到健康。

从减肥入手 人工智能全面管理健康

通过体脂秤的数据,后台能掌握每个用户的健康情况,这个用户有多胖?胖在了哪?蛋白质充足吗?原本这些应该由营养专家来判断的问题,都可以交给人工智能算法做深度分析,并为客户制定个性化健康管理方案。

这些方案还会根据收集到的不同用户减脂数据而建立模型进行微调,“比如新加入的用户测量了身体状况后,系统会根据与他情况类似的用户减脂效果,提供更合适这种体型、体质的饮食、运动方案。”卫健科技首席数据官文磊说。

这个系统能通过检测和控制诱发慢性病的危险因素——过量的脂肪,降低肥胖相关慢性病的发病风险,建设健康支持环境。

开发出“变啦”APP的卫健公司CEO林伟华本人就是一位产品的受益者。这位1984年出生的年轻人,脸上棱角分明,俊硕的身材把衬衫撑得很有型,看上去还不到30岁。可在一年半前他刚回国创业时,还是一个体重达144斤、微胖的典型理工男形象。

“上班头两周试用了公司的这套系统,15天减脂12斤。”林伟华说,他的妻子是心内科医生,看到了这样的效果,才转而支持他从美国回国创业。

众所周知,肥胖和慢性病、不良生活习惯等都是成双成对出现的,把脂肪减下来、体重



上图:上秤次数与减脂关系对照表。

下图:卫健科技CEO林伟华演示如何使用“变啦”APP。

降下来,也就自然远离了慢性病。

根据国家统计局的数据显示,从1992年到2015年,我国的超重率从13%上升到30%,肥胖率从3%上升到12%。

“肥胖、超重是中国人第一位的危险因素。”兰州大学营养与健康研究中心主任王玉告诉钱江晚报记者,在他多年研究的心血管领域,病人往往都是大腹便便的样子。

“通过数字健康管理给病人提供更多方便,从而提高病人的依从性。”王玉说,“在家里只要把血压计和手机蓝牙连起来,测量完血压直接就可以传输到APP上,非常便捷。”APP提高了沟通效率,提高了依从性,进而提高了高血压的控制率、治疗率。

“健康管理有三个步骤,第一步就是健康的检测和信息的收集;第二步就是要做健康风险的评估;第三步就要对危险因素进行干预,做好健康促进。”中国健康管理产学研联盟秘书长王占山说,前两个步骤中,需要大量的健康数据支撑,“没有数据积累,没有长期系统观察,是做不到的。”而这,也是用APP进行健康管理的便捷所在。