肥胖人口在近二十年急遽增加，原因之一是食物的不虞匱乏，再來就是現代化科技進步，使得人們不需要出勞力就能獲得生活所需，因此坐式生活的人口也不斷成長。

在成年後，基礎代謝率逐年下降，在食量熱量沒減少下，運動與活動量也沒增加，就造成身體囤積過多的能量。屯積的能量若以脂肪的形式累積在身體，可能引發的後續疾病包括：心血管疾病、糖尿病、腦中風、高血壓與高血脂等文明病，而且是國人十大死因榜上有名的疾病，所以肥胖已經現代人所要面對的頭號疾病。

在政府大力的宣導下，運動人口似乎有增加的趨勢，但如何有效率的達到效果，與建立減重的正確觀念仍有待建立。

第一、運動過程中並不是燃燒脂肪　　運動中所動用的能源是醣類，有氧運動能使糖類能有效的經由與氧氣的作用，增加運動的持續時間。

第二、吃飯前運動可使能量儲存在肌肉　　運動後肌肉所儲存的能量需要回補，因此吃下去得食物能量會存到肌肉中，只要沒攝取過多食物就不會增加脂肪累積，且運動後稍事休息也就不會對腸胃造成影響。

第三、腰臀比更能反映肥胖情況　　大家常用 BMI 來看肥胖的狀況，但有可能在體重沒增加之下，但因爲肌肉質量減少被脂肪所取代之下，BMI 並不能反映出來，反而是腰圍增加使腰臀圍比值變大，所以也應注重腰圍的變化。男生腰臀圍比大於 0.9，女生腰臀圍比大於 0.8；或男生腰圍大於 35.4 吋，女生腰圍大於 31.5 吋；或 BMI＞27~30 就可定義爲肥胖。

運動選擇方便、安全與自己有興趣的，如到附近學校公園慢跑、韻律舞或騎自行車，都是不錯的選擇，每次有 30 分鐘以上，能流流汗、心跳每分鐘達 100~120 下，就有達到一定的運動效果，提升心肺功能、遠離肥胖與提振精神，如需更進一步的諮詢，也可就近詢問物理治療師，能針對您的需要給予建議。