
充分运动每年至少避免390万人早亡

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/10393.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

充分运动每年至少避免390万人早亡。

东有华佗动以祛病，西有希波克拉底运动是人类最好的医生。但现实中，却总有很多人以各种理由远离运动。

据世界卫生组织（WHO）公布的数据，2016年，全球超过1/4的成年人（约14亿人）缺乏运动。而据《健康中国2020战略研究报告》显示，我国18岁以上居民中从不锻炼的人数比例竟高达83.8%。

众多研究表明缺乏运动与增加死亡风险相关。WHO2017年发表媒体通报表示：运动不足是目前全球第四大死亡风险因素；与运动充足者相比，运动不足者的死亡风险增加20%至30%。

近日，英国剑桥大学博士Tessa Strain团队转变角度，从运动降低过早死亡风险的正面角度研究发现，全球范围内，充分运动每年至少让390万40岁~74岁的成年人避免过早死亡。该研究成果发表于《柳叶刀·全球健康》。

全球性的公共卫生问题

Strain团队表示：很多研究指出不健康的生活方式会引起疾病和死亡负担，但鲜有围绕健康生活方式避免疾病和死亡负担的正面研究。这是首次在全球范围内评估运动量对预防过早死亡影响的正面研究。

研究团队收集了WHO2016年发布的全球168个国家在2001年~2016年间体育活动患病率和全因死亡率的数据。为避免新生儿并发症及老年疾病死亡对研究结果的影响，研究人员将受试者的年龄限定在40岁~74岁。他们认为，这是最有可能由运动不足引发过早死亡的年龄范围。

研究人员以WHO推荐的每周至少进行150分钟中等强度有氧运动，或75分钟高强度运动，或同等强度的运动组合作为研究运动的定义标准。

为了解运动量与降低过早死亡风险间的关系，研究人员使用了人群预防分数（PPF）的概念。因为PPF能反映受试人群中因运动所预防的死亡比例。

研究结果显示：保守而言，在全球范围内，运动预防了15%的过早死亡，男性运动预防分数（16%）高于女性（14.1%）。也就是说，运动每年至少使390万人避免过早死亡，其中获益女性达150万人，男性达250万人。

Strain团队还发现，不同收入水平地区的运动预防分数也不同。非洲的运动预防分数最高，为16.6%，美洲最低，为13.1%。低收入国家的运动预防分数（17.9%）高于高收入国家（14.1%）。而在中国，运动预防了18.3%的过早死亡。也就是说，每年101.65万40岁到74岁的人因运动避免了过早死亡。

组合运动效果更好

运动有益，但是应该如何运动呢？

2018年，美国卫生与公众服务部发布的第二版运动指南（以下简称指南）强调：成年人每周至少进行150分钟的中强度有氧运动或75分钟的高强度有氧运动，或者二者的组合量；同时，还应进行每周两次以上的健身运动。

近日，山东大学公共卫生学院教授席波团队等研究人员基于该指南，探讨了两种运动形式（有氧运动和健身运动）满足指南的推荐量与降低人群死亡风险的关系。研究成果发表于《英国医学杂志》。

席波告诉《中国科学报》：既往大部分研究主要关注有氧运动与人群健康的关系，部分研究主要关注健身运动与人群健康的关系。但同时关注有氧运动和健身运动两种运动形式与人群健康的关系的研究仅仅有4项，而且这4项研究的结论并不一致。

为此，研究团队收集并分析了美国国家健康访问调查1997年~2014年约48万份18岁以上的成人数据。研究发现，全人群中仅有16%同时满足指南推荐的有氧和健身运动量；满足指南推荐的有氧运动量的仅有24%；满足指南推荐的健身运动量仅有4.5%。

为得到更准确的结果，研究团队调整了年龄、性别、吸烟、饮酒及高血压等因素的影响后发现：与运动不足的人相比，仅满足指南推荐的健身运动量，可以降低11%的过早死亡；仅满足指南推荐的有氧运动量，可以降低29%的过早死亡；而同时满足指南推荐的有氧和健身运动量，可以降低40%的过早死亡。

研究团队还发现：随着年龄增长，符合指南推荐的运动受试者比例下降，且多为年轻、男性、未婚、不吸烟、体重指数健康和患慢性病较少的人。

可预防7类疾病死亡

满足指南推荐的运动量不仅能降低全因死亡风险，还可以降低心血管疾病、流感和肺炎、慢性下呼吸道感染、肾炎等肾病、阿尔茨海默病、糖尿病、肿瘤等疾病死因的风险。席波团队发现有氧运动和健身训练都达到指南建议标准，对特定疾病死亡风险降低的影响更为显著。

但是对于肾炎、肾病综合征等肾病，仅有氧运动达标对死亡风险的降低率（52%）略高于其他两组人群 [仅健身训练达标人群（29%）与有氧运动和健身训练都达标人群（48%）]。

此研究在国际合作基础上，利用美国全国健康数据库中48万人群，采用队列研究设计，随访时间长，结果外推性好，检验因果关系能力强。席波说。

在席波看来，时间不足、健康意识不够、患慢性病等是造成人们当下运动不足的重要原因。

《2005~2017年中国疾病负担研究报告》指出，国民锻炼参与程度仍处于较低水平，静坐生活方式影响面扩大。据2007~2013年的调查数据，我国成年人静坐时间呈增长趋势，大部分静坐时间都是在手机、电脑等电子屏幕前。

为改善人们运动不足的现状，席波认为：政府应增加健身设施，例如在社区增加健身设备，在公园增加跑步通道等；媒体要加强运动有利健康的宣传力度，增强人们运动意识；有条件的单位可以增设乒乓球室、健身房等，鼓励人们骑自行车上下班；此外，医生针对慢性病人不仅要开具药方，还应鼓励病人养成健康的生活方式，合理进行中低强度运动。

运动量即使达不到指南的推荐量，对健康仍然有益。席波说。（来源：中国科学报 田瑞颖）

相关论文信息：[https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(20\)30211-4](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(20)30211-4)

<https://doi.org/10.1136/bmj.m2031>

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。

作者：Tessa Strain 来源：《柳叶刀—全球健康》

更多科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发