
长寿最佳预兆：力量、平衡和灵活

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/17180.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！

长寿最佳预兆：力量、平衡和灵活。 美国一项针对老年妇女的研究发现，那些在体能测试中表现优异的人长寿的概率最大，而减肥可能对此并无益处。日前，相关研究发表于《美国老年病学杂志》。

减肥不一定能让人活得更久，健康长寿的最佳预测指标是灵活性、力量和平衡能力——这是纽约蒙特菲奥里儿童医院的Lisa Underland和同事，在观察参与长期研究的老年女性后得出的结论。

我有很多上了年纪的家人，他们经常谈论减肥。Underland说，媒体、社会和医学界都在大谈减肥。

为更好了解减肥和死亡率之间的联系，Underland和同事研究了女性健康倡议的数据。这一系列研究从1992年开始，涉及16.1万多名美国志愿者。

2012年，该团队研究了5039名65岁以上女性，她们的平均年龄为79岁。在这段时间里，每位女性都接受了一系列测试，以确定她们的体力、平衡能力和灵活性，其中包括测量她们的握力和从椅子上起身的能力。

Underland和同事还研究了这些女性首次参与这项研究以来（测试前的14年~18年），体重增加或减少了多少。然后，他们记录了测试后大约5年，有多少女性还活着。

研究小组发现，在随访期间，减肥的女性比没有减肥的女性更有可能死亡。那些在前几年体重减轻了5%的人，有61%的可能性在接下来的5年内死亡。

这些减重不太可能是由疾病引起的，因为患癌症的女性已被排除在研究之外，而且研究小组控制了其他可能影响体重的因素。

在体能测试中表现良好的人似乎有最好的生存概率。在力量、平衡能力和灵活性方面排名前1/4的女性，比排名后1/4的女性多活5年的可能性高出71%。同时，体重增加对死亡率没有影响。

这些信息并不是让大家出去买一堆垃圾食品。Underland说，保持运动、健康饮食，才是应该关注的。（来源：中国科学报文乐乐）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1111/jgs.17626>

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：Lisa Underland 来源：《美国老年病学会杂志》

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](http://www.iikx.com)转发