
千金难买老来瘦？微胖也许更健康！

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/18108.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！

千金难买老来瘦？微胖也许更健康！。



(吕跃斌供图)

80岁以后，人体的最佳体质指数（BMI）应该是多少？

中国学者一项20年前瞻性队列研究显示，80岁以上的老年人超重或者轻度肥胖，可能是最有利于

健康长寿。

这个现象被科研人员称为肥胖悖论，相关研究成果4月25日由《自然—衰老》（Nature Aging）在线发表。中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所（以下简称环境所）副研究员吕跃斌和研究员施小明为该论文的第一作者和通讯作者。

超重和轻度肥胖的高龄老人可能更长寿

当代人几乎谈胖色变，被认为肥胖的人往往面临歧视。在健康领域，超重（ $24 \leq \text{BMI} < 28 \text{ kg/m}^2$ ）或肥胖（ $\text{BMI} \geq 28 \text{ kg/m}^2$ ）也往往与慢性病和死亡风险关联甚密。肥胖甚至被称为一种世界性的流行病。

与既往认知相反的高龄老人肥胖悖论也许会让你吃惊，此前施小明团队发表于《美国医学学会杂志》子刊（JAMA Network Open）和美国医师学会会刊（Journal of the American Medical Directors Association）的研究成果就报告了这一现象。

施小明团队基于1998~2018年我国2.7万余名80岁及以上高龄老人的随访数据分析发现，与BMI正常（18.5~23.9）的高龄老人相比，BMI小于18.5的低体重老人，死亡和日常生活自理能力（ADL）失能风险增加30%左右，而超重和轻度肥胖者（24.0~31.9）相应风险却降低约20%。

然而自被发现以来，学界始终对肥胖悖论的合理性存有争议。

此次该团队发表于《自然—衰老》的新文章，则基于死因别死亡风险、不同体成分容量指标、体重变化，确认并阐释了前期的肥胖悖论研究成果。

阐释肥胖悖论

在调整混杂因素后，该研究发现BMI与心血管疾病死亡风险、非心血管疾病死亡风险、全因死亡风险均呈倒J型关联，相应风险切点均处于超重和轻度肥胖区间。尤其是超重肥胖不再增加高龄老人的心血管疾病死亡风险，同时降低非心血管疾病死亡风险。

在腰围方面也发现了类似的关联：较高的腰围对非心血管疾病和全因死亡率有保护作用。这可能是脂肪在为高龄老人提供保护性能量储备。

吕跃斌告诉《中国科学报》，按照我国现行基于BMI的标准，80岁以上高龄老人中，20%为超重，一半左右是低体重，很多低体重其实就是营养不良。

文章中也分析指出，倒J型关联的原因，可能是脂肪容量过低会增加非心血管死亡风险，保持适宜的肌肉容量能够降低非心血管疾病的死亡风险。

因此，显而易见，不同BMI的高龄老人应有个体化的体重管理策略。文章建议，医务人员和公共卫生从业人员，应更加重视老年人营养支持和预防体重不足，以及保持高龄老人适当的体重和体成分。

期待更精准的体重管理指南

该研究结果进一步发现，对于低体重者，体重增加会降低死亡风险；对于超重和肥胖者，体重增加会大大升高心血管疾病死亡风险；对于正常体重者，保持体重稳定死亡风险最低。

《自然—衰老》同期配发的评论文章认为，这一结论对在高龄老人中应用现行基于BMI判定超重和肥胖标准的公共卫生指南提出了挑战。

事实上，2020年第七次人口普查数据显示，我国高龄老人数量已达到3580万人，这是一个需要特别关注健康的庞大群体，其人口规模超过多数国家的总人口数。国际和各国制定的体重管理指南主要基于一般成年人群证据，确实可能不适用于高龄老人。

好消息是，这一现象已越来越得到业内同行关注，据吕跃斌透露，中国营养学会于2021年专门就中国高龄老年人适宜体重与体重管理指南进行正式立项，该指南有望年内发布。

对于健康生活方式的建议，施小明对本报记者表示，老年人首先应当注重膳食多样化，尽可能吃多种食物，别凑合；其次注意多吃一些富含蛋白质的食物，包括肉类（瘦）、蛋类、豆类、鱼类和海产品等；此外，多参与休闲活动，积极融入社会，有益于老人保持身心健康。（来源：中国科学报张楠）

相关论文信息：

<https://doi.org/10.1038/s43587-022-00201-3>

<https://doi.org/10.1038/s43587-022-00212-0>

<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2018.1915>

<https://doi.org/10.1016/j.jamda.2018.03.015>

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：吕跃斌等 来源：《自然—衰老》

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