
研究发现活动更多的老年人生活质量更好

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/23598.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！

研究发现活动更多的老年人生活质量更好。

英国研究人员对近1500名成年人进行的一项研究表明，60岁以上人群运动时间减少与生活质量下降有关。久坐时间的增加也同样与生活质量下降有关。研究人员表示，这凸显了鼓励老年人保持活跃的必要性和重要性。6月22日，相关成果发表于《健康与生活质量》。

众所周知，体育活动——尤其是中等强度、能提高心率的运动，可以降低患心脏病、中风、糖尿病和癌症等多种疾病的风险。英国国家医疗服务体系建议成年人每周至少进行150分钟的中等强度活动或75分钟的高强度活动。老年人也被建议在身体条件允许的情况下，用少量活动——至少站立来打破长时间久坐不动的状态，因为这对老年人的健康有明显好处。

英国剑桥大学研究人员领导的一个团队使用加速度计检测了1433名60岁及以上参与者的活动水平。此外，研究小组还研究了与健康相关的生活质量，这是一种衡量健康和幸福的指标，包括疼痛、照顾自己的能力和焦虑/情绪。根据参与者对问卷的回答，他们的得分在0分到1分之间。生活质量评分较低与住院风险增加、住院后预后较差和过早死亡有关。

研究人员对参与者进行了平均不到6年的跟踪调查，以观察他们行为和生活质量的变化。

平均而言，在第一次评估6年后，男性和女性每天进行的中高强度体育活动都减少了24分钟左右。同时，男性每天坐着的总时间平均增加约33分钟，女性平均增加约38分钟。

那些在第一次评估时进行更多中高强度体育活动、久坐时间更少的人，后来的生活质量更高。每天多运动1小时，生活质量得分就会提高0.02分。

在第一次评估6年后，每天每减少1分钟的中高强度体育活动，生活质量得分就下降0.03分。这意味着，每天少花15分钟参与这些活动的人，他们的生活质量得分会下降0.45。

久坐行为的增加与较差的生活质量有关。在第一次评估6年后，每天久坐时间每增加1分钟，生活质量得分就会下降0.012。这意味着每天多坐15分钟的人，他们的得分会下降0.18。

从临床角度来看，生活质量得分提高0.1分，早期死亡率降低6.9%，住院风险降低4.2%。

剑桥大学公共卫生和初级保健系的Dharani Yerrakalva博士说：无论你处于人生的哪个阶段，在可能的情况下，保持活跃并限制坐着的时间非常重要。这在晚年生活中似乎尤为重要，因为可能会

显著改善生活质量和身心健康。

鉴于该团队测量了不同时间点的身体活动和久坐行为，他们说他们有理由相信因果关系的存在——生活质量的提高是因为人们保持了更多的身体活动。(来源：中国科学报 文乐乐)

相关论文信息：<https://doi.org/10.1186/s12955-023-02137-7>

作者：Dharani Yerrakalva 来源：《健康与生活质量》

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