保持体重稳定可以延长老年女性寿命

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/24088.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！

保持体重稳定可以延长老年女性寿命。美国加利福尼亚大学圣迭戈分校研究人员领导的一项多机构研究显示，那些在60岁后保持体重稳定的女性更有可能活到90岁、95岁或100岁，也就是所谓的超长寿。与体重减轻5%或以上的女性相比，体重稳定的老年女性长寿的可能性要高1.2倍至2倍。相关成果8月29日在线发表于《老年医学杂志：医学科学》。

研究人员调查了54437名女性的晚年体重变化与超长寿之间的关系，这些女性参加了妇女健康倡议研究，这是一项调查绝经后女性慢性病病因的前瞻性研究。在整个随访期间，30647人，即56%的参与者，活到了90岁或以上。

与体重保持稳定的女性相比，体重减轻至少5%的女性不太可能长寿。例如，无意中减轻体重的女性活到90岁的可能性降低了51%。然而，与稳定体重相比，体重增加5%或更多与超寿命无关。

对于美国的老年女性来说，身体质量指数在25到35之间的超重或肥胖是很常见的。第一作者、加利福尼亚大学圣迭戈分校赫伯特·韦特海姆公共卫生与人类长寿科学学院副教授AladdinH.Shadyab表示，我们的研究结果支持稳定的体重应该是老年女性长寿的条件。

如果上了年纪的女性发现自己在不减肥的情况下体重却在下降，这可能是健康状况不佳的警告信号，预示着寿命会缩短。Shadyab说。

研究结果表明，对老年女性减肥的一般建议可能无助于她们活得更长。然而，作者警告说，如果女性想适度减肥以改善健康或生活质量，则应听从医生的建议。

有关体重变化和死亡率之间关系的研究越来越多，而这些数据进一步增添了证据。值得一提的是，这是第一个研究女性晚年体重变化与超寿命关系的大型研究。（来源：中国科学报 文乐乐）

相关论文信息：https://doi.org/10.1093/gerona/glad177

作者：Aladdin H.Shadyab 来源：《老年医学杂志：医学科学》

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转发