
女性心脏从运动中获益更多

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/36470.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！

女性心脏从运动中获益更多。厦门大学教授王焱、副研究员陈家进和上海交通大学医学院副主任医师张杨杨等合作，研究发现女性个体如遵循运动指南推荐，其冠心病致死风险或可降至男性的1/3。这些发现表明，针对性别差异的建议有望改善冠心病的预防和管理。

冠心病仍是全球主要致病和死亡原因之一。当前世界卫生组织、美国心脏协会及欧洲心脏病学会的建议是，所有成人每周至少进行150分钟的中等至高强度运动。然而尽管有证据表明运动能力方面存在性别差异，这些指南仍采取统一标准，而冠心病与该差异的关联机制尚不明确。

研究者分析了英国生物信息库中超过85000名佩戴手腕活动追踪器的参与者的数据，以调查运动与冠心病结局关联的性别差异。在80243名无冠心病史的参与者（45986名女性、34257名男性）中，达到每周锻炼指南推荐的150分钟目标的女性参与者，冠心病风险降低22%，男性参与者降低17%。进一步分析显示，女性每周运动250分钟，可使冠心病风险降低30%，而男性要达到这一效果须运动530分钟。在5169名有冠心病的参与者（1553名女性和3616名男性）中，遵循指南的女性全因死亡风险降低幅度是男性的三倍。

这些发现表明当前的指南忽略了性别差异，针对性别差异的策略或可改善冠心病的预防。还需要进一步研究更多样的人群来验证这些发现，并为定制化建议提供信息。（来源：中国科学报冯丽妃）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1038/s44161-025-00732-z>

作者：王焱等 来源：《自然—心血管研究》

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