
三十多岁体能良好，影响数十年后动脉健康

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/40183.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！

三十多岁体能良好，影响数十年后动脉健康。瑞典卡罗林斯卡学院的一项新研究表明，三十多岁及五十多岁体能状况良好的人，晚年动脉弹性更佳。即便结合胆固醇水平及其他风险因素进行分析，这一关联依然成立。近日，该研究成果发表于《科学报告》。



图片来源：Unsplash

心血管疾病是全球首要致死病因。动脉硬化是患病风险升高的早期信号之一，还会诱发心脏病发作与中风。本研究旨在探究，人早年的体能水平能否预测老年阶段的血管弹性。

该研究共计追踪425名受试者的成年阶段健康状况。研究分别在受试者34岁52岁和63岁时进行体检评估。

研究人员采用功率自行车测试评估受试者体能，通过血样分析血脂指标，并在受试者63岁时使用无创检测手段测量其动脉僵硬度。

研究结果显示，34岁与52岁时体能水平较高的人群，在63岁时动脉弹性更好。在校正血压、体重、吸烟史、胆固醇水平等因素后，上述关联依旧存在。而无论是胆固醇指标，还是高密度脂蛋白胆固醇这类公认的有益胆固醇的进阶检测指标，均无法预测动脉僵硬度。

我们的研究证实，成年早期保持良好体能，与晚年血管健康存在关联，且该关联不受传统风险因素影响。卡罗林斯卡学院检验医学系博士后Andrea Tryfonos表示。

研究人员认为，这一结果说明规律运动对心血管健康存在长期作用，而这类作用无法仅通过血脂及其他常见风险指标体现。

这也凸显了从成年早期开始维持良好体能，对降低心血管疾病发病风险的重要意义。Tryfonos说。

目前，研究团队计划在受试者年满68岁时开展后续追踪，探究体能的动态变化对晚年血管健康产生的影响。（来源：中国科学报 张晴丹）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1038/s41598-026-52389-8>

作者：Andrea Tryfonos 来源：《科学报告》

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