



别盲目追求“老来瘦”

老年人把控合理体重更健康

民间素来流传“千金难买老来瘦”的说法,不少老年人深陷这一养生误区,年纪越大越刻意节食减重,误以为身形纤瘦就能远离“三高”、百病不侵。事实上,过度消瘦会透支机体抵抗力,诱发肌少症、反复跌倒、营养不良等一系列健康问题。健康专家提醒中老年人:晚年健康并非越瘦越好,相较于单一的体重数值,肌肉量、腰围、小腿围等体质指标,更能客观反映老年人的健康水平。

■记者 叶楚榕



多吃优质蛋白



适度做些有氧运动



动态监测体重



老年人科学管理体重
可从饮食、运动、监测
三方面入手

图据新华社

1 六旬老人减重引发多重病症

家住十堰城区67岁的张阿姨,素来注重养生,始终秉持“老人越瘦越健康”的观念。

两年前,张阿姨体检发现血脂轻微偏高后,便开启了严苛的减重计划:三餐几乎完全忌荤食,仅食用青菜、主食及少量水果,同时坚持每日快走一万步,以求降低体重。

短短一年间,身高1.58米的

张阿姨,体重从55公斤降至45公斤。起初她对瘦身效果十分满意,可没多久,各类不适症状接连出现。从前她极少感冒,如今换季必染风寒,且迟迟难以痊愈;日常行走双腿发软、周身乏力,爬两层楼梯便气喘吁吁;夜间频繁失眠、心慌心悸,轻微磕碰就浑身酸痛。

后续就医检查的结果让张阿

姨大为震惊:重度营养不良、肌肉大量流失、骨密度显著下降,机体免疫力也大幅降低。接诊医生表示,张阿姨的所有不适症状,根源均是盲目、过度减重。老年人身体机能本就随年龄逐年衰退,严苛节食在消耗脂肪的同时,也会流失体内珍贵的肌肉与营养储备,看似身形苗条,实则身体素质早已不堪一击。

4 科学管控体重, 优先留存肌肉

龚丽介绍,老年人体重管理的核心原则为:不盲目减重、不暴饮暴食,平稳管控体重,优先留存肌肉,而非一味减脂。

不少老年人秉持清淡饮食理念,长期忌食荤腥、只吃素食,这一饮食习惯并不科学。老年人需重点补充优质蛋白质,保证优质蛋白摄入占比达50%以上,鸡蛋、牛奶、鱼虾、鸡肉都是优质选择,也可少量摄入红肉。日常需保持三餐规律、每餐七八分饱,杜绝极端节食、暴饮暴食,避免空腹时间过长损伤肠胃。

老年运动无需追求高强度暴走,每日半小时温和运动即可。可坚持散步、太极拳等有氧运动,养护心肺功能;每周开展2至3次靠墙静蹲、坐姿抬腿、弹力带抗阻训练,针对性强化下肢肌肉,有效预防肌少症。同时保持规律作息,保证每日7至8小时睡眠,稳定机体新陈代谢。

针对不同体重状况的老年人,龚丽给出建议:体重偏低者,循序渐进补充营养,重点通过优质蛋白增肌,避免盲目堆积脂肪;体重达标者,维持现有体态即可,无需刻意减重或增重;超重者,温和缓慢减脂,杜绝极端节食;80岁以上高龄老人,以稳定体重为首要原则,无需刻意调整,体态平稳就是最佳健康状况。

龚丽特别提醒,吸烟、长期焦虑、熬夜等不良习惯,会扰乱机体代谢、加速肌肉流失。临床接诊中发现,不少老年人情绪易怒、睡眠质量差,间接导致体重异常波动。建议老年人日常保持心态平和、远离烟酒,定期监测体重、腰围、小腿围,每年体检同步完成营养评估,若出现体重异常波动、不明原因消瘦或发胖等情况,及时前往专业体重管理门诊干预。

对老年人而言,体态匀称微胖、肌肉量充足、肢体强健有力,远胜于单薄纤瘦。摒弃“老来瘦”的固有误区,坚持科学饮食、适度运动,守住健康体重,才能稳稳守护晚年身心健康。

2 过瘦过胖皆有损身体健康

“临床上见过很多老年患者,固守老旧养生认知,将消瘦等同于健康。”市太和医院体重管理中心肥胖亚专业主任龚丽表示,年轻人需要管控体重、维持纤瘦体态,但老年人恰好相反,身体需要留存一定的脂肪和肌肉储备,以此抵御疾病带来的机体消耗,单纯紧盯体重数值,是老年人体重管理的误区。

过度消瘦是威胁老年人健康的隐形隐患。步入老年后,人体肌肉会自然流失、新陈代谢持续放缓,刻意节食瘦身会加速肌少

症的发生。肌肉量不足,会导致老人肢体无力、身体平衡能力下降,跌倒、骨折的风险大幅升高;同时,营养摄入不足会破坏免疫屏障,更易引发感冒、肺部感染等各类疾病。此外,长期消瘦还会加速脑部衰老,增加认知障碍的发病风险,一旦罹患重症,身体缺乏充足的能量储备对抗病痛,康复难度会显著增加。

与此同时,过度肥胖同样存在隐患。体重超标会持续加重膝关节负荷,诱发关节僵硬、疼痛、活动受限等问题;还会加重心脏负担,

提升冠心病、心力衰竭、“三高”等慢性病的发病概率。其中,腹型肥胖,即四肢纤细、腹部肥胖的体态尤为危险,堆积的内脏脂肪会持续损伤脏器。

值得注意的是,肥胖型肌少症是极易被忽视的健康陷阱。部分老年人体重超标,但肌肉含量极低,呈现“脂多肉少、体虚力弱”的状态,看似体态肥胖,实则肌肉已严重流失,同样面临跌倒、体虚乏力等健康风险。这类人群的体重管理,不能单一减脂,更要同步增肌、强化体能。

3 适度微胖是老年人长寿的优质体态

老年人的健康体重标准究竟是什么?结合国内最新老年医学权威研究,龚丽表示,老年人的健康体重判定标准与年轻人截然不同。2023年《中华老年医学杂志》发布的专项研究,对近两千名60岁至103岁老年人开展长期追踪调查,结果显示: BMI处于超重、轻度肥胖区间的老年人,身体机能、抗病能力与疾病康复能力,均显著优于偏瘦老年群体,这一结论也与龚丽的临床诊疗经验高度契合。

《中国高龄老年人体质指数适宜范围与体重管理指南》也明确了分层体重标准: 18-64岁成年人健

康BMI区间为18.5-23.9;65岁以上老年人理想BMI为20-26.9;80岁以上高龄老人最佳BMI区间放宽至22-26.9。通俗来说,老年人比年轻人偏重2.5至5公斤,属于健康黄金体重。

BMI计算公式为: BMI=体重(公斤)÷身高(米)的平方。以身高1.6米的老年人为例,65至79岁人群体重维持在51.2-68.9公斤最为适宜,80岁以上高龄老人适宜体重为56.3-68.9公斤。

龚丽解释,老年人适度微胖,相当于为身体储备了一层“健康缓冲垫”。当遭遇感染、手术、慢性病

急性发作等消耗性疾病时,充足的营养储备能够为身体康复提供支撑,提升存活率。相较于BMI数值,两项居家可自测的围度指标,更能直观反映老年人健康状态:一是腰围,男性不超过90厘米、女性不超过80厘米,腰围越粗,内脏脂肪堆积越多,慢性病发病风险越高;二是小腿围,男性不低于34厘米、女性不低于33厘米,小腿围越小,代表下肢肌肉流失越严重,老人行走无力、意外跌倒的概率会大幅上升。龚丽建议,老年人可每月固定测量腰围与小腿围,参考价值远高于单纯称重。