

老来瘦难保老来寿:肌肉减少跌倒风险高,营养不良抗病能力低

●张健

民间有句俗话说叫“千金难买老来瘦”。尤其在慢性病高发的老年阶段,像高血压、高血脂、高血糖等诸多疾病均与肥胖密切相关,所以不少老年人都希望自己能瘦一点,以躲开这些疾病,所以很多人拒绝肉、蛋等食物。但“老来瘦”真能换来“老来寿”吗?

低体重、营养不良等在老年人中普遍存在

记者在公园中随机采访了十多位老年人,他们大多数都认为“老了瘦一点很正常”“瘦比胖更健康”“老来瘦是一种福气”,而且他们会在日常生活中控制饮食,比如少吃一顿饭或少吃肉蛋奶等。只有少数老年人认为“能吃是福”“胖点更扛病”,所以想吃啥就吃啥。80岁的李老先生就认为胖点更长寿,“寿星哪个不是微胖壮实?”

北京中医医院营养科副主任佟丽告诉《生命时报》记者,在她的营养门诊中,常能碰到因害怕长肉而自行减少进食的老年人,一些患慢性病的老人更怕胖,有的甚至把一天三顿饭主动减少到两顿。佟丽说,“千金难买老来瘦”只是民间一种经验认识,即人到了一定年龄,保持身材苗条不容易。《黄帝内经》中写道:“女子五七,肾始枯,发始堕;男子五八,发堕齿槁。”意思是,女人从35岁、男人从40岁开始,身体由盛转衰,就要注意保养了。到了老年阶段,身体机能进一步下降,肌肉的质和量都会流失,所以有些人老了会消瘦一些。

中国科学技术大学附属第一医院(安徽省立医院)老年消化科副主任医师李焯坦言,过去,不少“有钱人”因为饮食结构不合理等造成了一种粗放型营养过度,年纪不大就因病而逝,所以才传开了“有钱难买老来瘦”的“生活经验”。如今,不少老年人又出现“体重不重要,只要各项指标都正常就没问题”的认知。于是,一些瘦老人各项指标确实在合理范围内,可经评估却有营养不良的潜在风险。

“体重对于健康评价有很大参考意义,但瘦并不是评判健康的绝对指标。”北京协和医院老年医学科副主任孙晓红说,我国老年人低体重、营养素缺乏等问题普遍存在。有调查显示,我国60岁及以上老年人营养不良的患病率为12.6%;衰弱患病率为9.9%,女性高于男性,农村高于城市。

过瘦或“虚胖”隐患多

研究显示,老年人的体重指数和

健康风险呈U型关系,体重在正常范围内,老年人的各项健康风险都较低,但体重过低或过高,会面临更多健康风险。三位专家均表示,对老年人来说,随着年龄增长,身体衰老和代谢能力下降,进食量减少,体重会自然减轻——部分老人只表现出体重减轻;少部分老人会患肌少症,非常瘦弱;还有些老人可能是“虚胖”,体重没怎么下降,身体脂肪比例很高,肌肉却很少。过瘦或“虚胖”本质上都存在肌肉流失风险,有很多健康隐患。

跌倒风险大。佟丽表示,如果普通人体重指数(BMI)小于18.5千克/平方米,往往存在营养不良、患肌少症的情况。有研究称,患有肌少症的老年人,发生跌倒的风险是没有肌少

不良引起。一项针对北京地区2014位60岁以上老人的调查显示,老年男性贫血患病率为16.3%,女性为13.7%,且随着年龄增长而增高。尤其是经常不吃肉的老年人,贫血患病率更高。

脑功能降低。太瘦的老人往往摄入的食物减少,转化的葡萄糖变少,对脑功能的维持不利,有可能出现记忆力减退、失眠等症状。

诱发多种疾病。有研究显示,体重过轻的人群患上肺炎、支气管炎等呼吸道疾病更多,患骨质疏松、骨关节病和骨折的风险也更高。

体重骤降要查原因



症的同龄老人的3倍。

抗病能力下降。俗话说:“胖子拖瘦,瘦子拖死。”李焯表示,面对肿瘤或其他慢性消耗性疾病,有一定的体重才能有更好的承受力。在医院、看护机构或在家里,消瘦老年人不能自理的概率更高,会大大降低自身的生活质量。此外,肌肉是人体蛋白质的“仓库”,肌肉的减少衰退,相当于蛋白质储存的减少。蛋白质是人体抵抗各种疾病的核心营养素,缺乏会导致免疫力下降,更易患流感等多种急慢性传染病,抗病能力大大降低。例如,同样的感染情况,消瘦的人在感染后对抗生素的治疗反馈更差,治疗过程中出现营养不良的可能性更大,之后出现运动能力和生活自理能力障碍的风险更高,出现局部压疮的概率也更大。

营养不良性贫血。贫血是老年人最常见的健康问题,大多数由营养

佟丽表示,老年人要警惕突然不明原因的消瘦。如果3个月内体重下降大于原有体重的5%,一定要及时就诊,查明原因。前几天,孙晓红接诊了一位瘦到只有70多斤的老年患者,胃镜肠镜检查都没问题,心情、家庭支持各方面都很好,但老人就是不想吃东西,三个月体重掉了15斤。她仔细问诊后发现,是因为老人牙齿不好了,连瘦肉、硬点的蔬菜都不吃,出现贫血问题,还导致反复跌倒。“最近两年摔了五次,这次手臂摔骨折了。”老人说。

一般来说老年人体重骤降,可能有多方面原因:1、主动控制饮食或运动量突然增大。2、身体机能衰退,例如胃肠消化功能减弱,营养吸收差;牙口不好,影响咀嚼食物,进食减少等。3、急性疾病和长期慢性病的影响,例如患癌症、老年痴呆、胃肠疾病、进食障碍等可能引起体重减轻。4、情绪不佳。孙晓红说,老年

人容易患焦虑、抑郁、失眠等精神疾病,会严重影响食欲。中医也认为,思虑过度的人常“肝木克脾土”,出现肝郁脾虚,脾胃运化失常,纳差食少,腹胀便溏,多见消瘦。5、药物因素。有的病需要吃药和控制饮食,比如糖尿病、慢性肾病、高血压,都有相对严格的饮食要求。在没有专业指导的情况下,老年人容易出现营养失衡。而且很多老年人常一把一把地吃药,同时吃十几种二十几种药的人不少。像红霉素等抗生素,大黄、熟地黄等中药都会影响食欲。孙晓红建议,只要超过5种以上用药,就要找医生梳理一下,该减的减。

吃好、多动是健康两大基石

专家们表示,对于我国60岁及以上的老年人来说,BMI控制在20千克/平方米至26.9千克/平方米范围内都是正常的。过高或过低都要警惕。整体来说,胖或瘦并不是重点,均衡营养和合理锻炼才是保证老年人健康的两大基石,具体要做好以下几点:

营养搭配非常重要。老年人对营养的需求更应重视,要增加果蔬摄入,膳食纤维有助规律排便和改善肠道菌群;每天保证1个鸡蛋,1袋奶,1~2两瘦肉,半两大豆制品(豆浆、豆腐等)。乳糖不耐的老人,可改食酸奶、乳酪等发酵乳制品,或补充蛋白粉。肝肾功能不好或营养摄入需特殊定量的老人,应寻求专业医生帮助。特别消瘦的老人可多食益气健脾、补虚止泻的粥品:取山药50克,芡实25克,粳米50克;芡实煮熟去壳捣碎,山药研成粉末与粳米同入锅,文火熬成粥。

每周2~3次抗阻训练。抗阻运动可让衰弱的老人保留更多肌肉。老人可在家中举矿泉水瓶训练,每10次为一组,至少做3组,注意循序渐进。不经常锻炼的老人,在身体能耐的情况下,每天做些快走、慢跑、太极拳或广场舞等能坚持又有一定社交属性的活动。运动量以有点累、出点汗为宜,每次20~30分钟。抗阻训练应和户外活动结合起来,每天户外活动至少半小时。

中年时就要控好体重。研究发现,肥胖的老年人很多是在中年时就发胖了,较瘦的老年人通常也是从中年时开始的,所以中年阶段是重要的体重控制期。但控制体重不能光靠节食,应调整饮食结构,适当提高蛋白质摄入并增加运动,以提高肌肉含量。(《大众卫生报》)