**老年人体重管理**

1. **老年人维持健康体重的意义**

老年人通过践行健康生活方式维持健康体重，有助于拓展生活空间，保持良好的精神状态，提升生活质量。

超重的老年人恢复健康体重有助于**降低高血压、高血脂、高血糖及心血管疾病的患病风险；**过瘦的老年人适当增重有助于**改善营养不良，免疫力低下**等健康问题，同样也可以**降低骨质疏松症、**肌少症**的发病率。**

**二、老年人健康体重管理**  
**1.体重管理目标**

65岁以上老年人的体重和BMI不宜过低，在**20.0kg/m²—26.9kg/m²**之间更为适宜。老年人体重管理应以预防不良健康结局事件的发生、减少、或延缓相关疾病及其并发症发生为管理目标。

**2.体重指数监测**

老年人可在家庭成员帮助下**长期动态监测BMI变化，定期参加健康体检**，建立健康档案。并且每月至少**测量两次体重。**对于BMI不在适宜范围的老年人，宜纳入长期健康管理。

1. **吃动平衡，维持健康体重**

老年人无论是过胖还是过瘦都**不应采取极端措施让体重在短时间内产生大幅度变化。**应在饮食和身体活动方面进行适度调整，使体重缓慢温和的达到正常范围。具体建议：

**1.吃动平衡**

在饮食方面，老年人应注意**饮食多样，**选择适合自己的食物，每天摄入足量的**蔬菜水果，**经常食用**大豆类**食物，适量摄入动物性食物。**合理烹调，口味清淡，践行“三减”。**

在运动方面，老年人应选择一些难度小、安全性高的运动，动作简单、舒缓，不要用力过猛、旋转晃动剧烈的运动，对于体重较大老年人，应避免爬山、骑自行车爬坡等运动。运动量一定要根据自身的体能和健康状况随时调整，每天户外锻炼1~2次，每次1小时左右，轻微出汗即可。

**2.保持肌肉力量与平衡能力**

人的体重包含身体脂肪组织的重量和骨骼、肌肉、体液等非脂肪组织的重量，而BMI指数并不区分脂肪组织和肌肉组织，老年人健康体重不能仅关注BMI指数，苛求体重和身材如年轻人一样。相较而言，老年人群体延缓肌肉的衰减、保持肌肉力量与平衡能力，对维持老年人自理能力、活动能力和健康状况极为重要。

1. **高龄老年人健康体重**  
    1. **关注体重指数**

中国高龄老年人（**实际年龄大于或等于80岁的人**）BMI适宜范围为：**22.0kg/m²≤BMI<26.9kg/m²，**

1. **定期测量身高体重**

高龄老年人除了**每月至少测量两次体重外，每年应至少测量一次身高。**对于无法测量体重的高龄老年人可通过不同时间点**上臂围、小腿围、衣服宽松程度**等指标的变化反映体重波动情况。

1. **坚持身体活动**

**少坐多动，动则有益**；坐立优于卧床，行走优于静坐卧床。在身体条件允许的情况下，高龄老年人运动强调平衡训练、需氧和抗阻活动有机结合，防止和减少肌肉萎缩；身体状况不佳的高龄老年人宜在监护人协助下进行适当的身体活动。

1. **高龄老年人饮食建议**

A.鱼禽肉蛋和奶豆类食物，营养密度和生物利用率高，适量的蔬菜和水果，精细烹制，质地细软，适应高龄老年人的咀嚼、吞咽能力。

B.膳食摄入量不足时，可在医生和临床营养师指导下，适时合理补充营养，如特医食品、强化食品和营养素补充剂。

C.宜注重口腔卫生和牙齿健康、饭后及时刷牙漱口；若存在慢性口腔和胃肠道疾病，及时治疗原发病。

D、对于有吞咽障碍的高龄老年人，可参照《中国居民膳食指南（2022）》进行吞咽功能评估并合理配制食物，选择流体食品黏度适当、固态食品不易松散、密度均匀顺滑的食物，降低进食引发呛咳误吸的风险。

昭通市第二人民医院 副主任医师 吉国凤