

研究：年长者体重管理得当可降低衰弱风险

李嘉敏 报道
jmlee@sph.com.sg

到了2050年，本地每10名55岁以上居民中，预计约有六人出现不同程度的身体衰弱迹象。但最新研究发现，适当的体重管理有望减少约三分之一的衰弱病例，进而减轻医疗系统的负担。

新加坡国立大学上星期四（10月8日）公布苏瑞福公共卫生学院的研究成果。研究预测，2050年时，本地55岁以上居民中，近半数处于衰弱前期（pre-frailty），另有约12%患上衰弱症，衰弱人数是2011年的近八倍。

研究团队通过电脑模拟，建立一个涵盖超过335万名55岁以上我国居民的虚拟人口模型，推算2011年至2050年不同年龄、性

别和族群居民的身体衰弱趋势。

模型主要参考两项本地研究：新加坡纵向老龄化研究（Singapore Longitudinal Ageing Study）和新加坡老年人福祉研究（Well-being of the Singapore Elderly）。

研究人员根据五项身体机能衰退的迹象评估衰弱程度，包括肌力下降、行动迟缓、体重无故下降、容易疲倦，以及体力活动减少。出现一至两项迹象者属于衰弱前期，出现三项或以上则属于衰弱症。

过轻者增重过胖者减重 可减少逾6万衰弱病例

研究指出，衰弱前期的身体机能仍有机会恢复，但一旦发展

成衰弱症，就较难完全逆转。衰弱症也会增加年长者住院、失去独立生活能力及死亡的风险。

研究人员进一步模拟体重管理可能带来的效果，发现体重过轻者适当增重、肥胖者适当减重，有望显著降低衰弱风险。

根据研究设定，如果身体质量指数（BMI）低于18.5的体重过轻者，能增重至BMI介于18.5至22.9的健康范围；BMI达到30或以上的肥胖者，若能减重至BMI介于25至29.9的范围，预计到了2050年，可减少6万2847名衰弱患者。这相当于原本预测的衰弱人数减少约三分之一。

与此同时，2050年的整体医疗服务使用量预计可减少7.1%，住院也可减少约6万5000人次。

领导研究的苏瑞福公共卫生学院助理教授波拉梅（Borame Lee Dickens）说：“衰弱并不是年老的必然结果。单靠体重管理，就可能避免约三分之一预测在2050年出现的衰弱病例，而且所需的体重变化大多不到五公斤。”

研究指出，体重过轻和过胖都会增加衰弱风险。体重过轻的年长者可通过摄取营养丰富的食物来改善健康；肥胖者则可通过有系统的管理计划、饮食指导和同伴支持，逐步调整体重。

波拉梅受询时说，下一步可评估这些方法在现实生活中的可行性与有效性，并考虑通过现有医疗和社区平台推行，如健康SG计划。