

老来瘦，真的好吗？

康健中医 曹亚飞

www.wcmclinic.com



老年人体重应保持在理想范围内，过瘦或过胖都不好，那么应该采取哪些措施呢？

许多人常说“有钱难买老来瘦”，但这句话其实并不科学。首先，它并没有说明应该瘦到什么程度，容易让人误以为“越瘦越好”，甚至导致一些老年人过度节食，引发营养不良。

近期发表在《中华老年医学杂志》的研究证实，老年人并不是越瘦越好，适当胖一点可能更有利于健康。那么，“胖一点”到底应该是多少呢？

一、老年人理想的 BMI 范围

老年人的“最佳体重”并非单一数值，而是基于体质指数(BMI)的范围。这个范围会随着年龄的增加有所调整，需结合健康风险、肌肉储备和代谢特点来综合判断。

1. 65岁及以上老年人

- 理想 BMI: 20.0 – 26.9 kg/m²
- 原因: 略高于年轻人的 BMI 标准(18.5–23.9)，可提供更好的营养储备，帮助抵抗疾病消耗(如感染、手术)，降低营养不良和肌肉流失风险。

2. 80岁及以上高龄老人

- 理想 BMI: 22.0 – 26.9 kg/m²
- 原因: 高龄老人肌肉流失加快，稍高的体重有助于维持身体功能，

减少骨质疏松和跌倒风险。

3. 示例计算

- 身高 160 cm 的老年女性 (BMI 20–26.9)

→ 合理体重范围约 51.2 – 68.9 kg

- 身高 170 cm 的老年男性 (BMI 20–26.9)

→ 合理体重范围约 57.8 – 77.7 kg

二、体重过轻或过重怎么办？

1. 体重过轻 (BMI <20)

- 风险：肌肉流失加速，易出现肌少症、骨质疏松、免疫力下降，增加跌倒、骨折及感染风险。

- 干预建议：
- 增加优质蛋白摄入 (如鱼、禽、蛋、奶)
- 进行抗阻训练 (如哑铃、弹力带训练)

2. 体重过重或中心型肥胖

- 腹型肥胖标准：
- 男性腰围 ≥ 90 cm
- 女性腰围 ≥ 85 cm

即使 BMI 正常，也可能存在内脏脂肪超标，增加高血压、糖尿病等慢性病风险。

- 干预建议：
- 增加运动量
- 控制精制碳水摄入 (如白米饭)
- 每日摄入蔬菜 ≥ 500 g
- 主食中粗粮占 50%
- 减少高油高盐食物

三、总结

老年人并不需要追求“越瘦越好”。维持体重在合理范围，微胖但肌肉充实，反而可能是健康的最佳状态。

建议定期监测 BMI 和腰围，并结合饮食和运动进行管理：

- 增重：优质蛋白 + 力量训练
- 减重：膳食调整 + 有氧运动

若体重在短期内剧烈波动，应及时就医排查潜在疾病。

健康小贴士：

老来不一定瘦才好。合理体重+充足肌肉，就是健康长寿的关键！