

休閒運動激烈程度與壽命的關聯（科技新知）

作者：駐美國台北經濟文化代表處科技組現職：駐美國台北經濟文化代表處科技組

提供單位：<http://www.plosmedicine.org/article/info:doi/10.1371/journal.pmed.1001335#ab>發佈時間：2012.12.13

背景

經常的運動對於人的健康至關重要，有助於保持健康的體重和預防或延緩心臟病、第二型糖尿病、以及某些癌症。經常的運動也使人感覺較佳並能延長壽命。世界衛生組織目前建議成人每周至少進行中度至激烈運動 150 分鐘。中度運動（像快走和庭院工作）需要中度勞力付出，會產生心跳加快；激烈運動（像跑步或快速游泳）需要大量勞力付出，會加快呼吸和更大的加快心跳。令人憂心的是，不論是已開發國家還是開發中國家都越來越缺乏運動。人們整天坐在桌前取代勞動；他們開車上班取代走路或騎腳踏車；而且他們休閒運動也少得多了。

進行這項研究的動機

雖然不少研究都顯示運動可以延長壽命，卻沒有不同運動量帶來的壽命增加量的量化資料。還有，運動多的超重者和不運動的正常重量者之間壽命之差異也沒有量化資料。這樣就很難提出一個簡單的公開健康信息來使大眾從運動中得到益處最大化。在這個「組合預期世代分析」(pooled prospective cohort analysis) 裡，研究人員找出休閒運動如散步，和四十歲之後增加的壽命之間的關聯，整體的和身體質量指數 (BMI) 群內部的都做了。「組合預期世代分析」分析從多重研究取得的合併數據，不同組的人研究基線特征與結果如死亡之間的關係。BMI 是重量與身高的一個比值，以一個人的體重除以身高的平方而得；正常重量是 BMI 為 18.5 - 24.9 kg/m²，肥胖（過多的體脂）則是 BMI 超過 30 kg/m²。

研究人員所做的研究

研究人員從幾乎六十五萬超過四十歲的人，取得他們自己提供休閒運動和 BMI 的資料，一個瑞典和五個美國的「預期世代研究」，大部份是研究生活型態因子和疾病風險之關係。他們使用這些和其它數據來計算與特定程度運動有關所增加的壽命。相較於沒有休閒運動，對等於每周快走 75 分鐘的運動可增加 1.8 年的壽命。世界衛生組織建議至少每周快走 150 分鐘可增加 3.4~4.5 年壽命。壽命的增加也見於非洲裔美國人和原來吸煙者，這些是之前較少有研究數據的族群。運動與壽命的關係在所有 BMI 範圍者都可見到。經常運動並保持正常體重者比不運動和第二類肥胖 (BMI 超過 35.0 kg/m²) 者壽命多出 7.2 年。不過，不運動有正常體重者比經常運動者屬第一

型肥胖者 (BMI 為 30 - 34.9 kg/m²) 少活 3.1 年！

這些研究結果的意義

這些結果顯示參與休閒運動就算低於建議的運動量，比起不進行休可以增加壽命。這項結果或許可以說服目前不運動的人進行少許運動不足以減重仍然有助於健康。另外也指出中度或激烈運動可以延長乏休閒運動加上肥胖可能降低壽命。雖然受限於這項研究的設計，和普遍性有待商榷（例如，有些參與研究者可能高估了他們的休閒這些結果加強了大家原來就知道的運動和正常體重可以使人長壽。

參考資料：

<http://www.plosmedicine.org/article/info:doi/10.1371/journal.pmed.1001335>

完整報告：<http://dx.doi.org/10.1371/journal.pmed.1001335>

其它資料：

- 世界衛生組織 physical activity and health (多種語言)；它的 Global Recommendations on Physical Activity for Health
- 美國疾病管制局相關資訊 physical activity; Physical Activity for Health 有指導原則
- 英國國家衛生單位：the benefits of regular physical activity
- 其它連結：MedlinePlus (英文及西班牙文)

#