

五种“中年病”加速衰老

生活习惯影响大 两种炎症水平需关注



如今,很多人遇上点困难,总是下意识地蹦出一句“我老了”。虽然不免是句调侃,但有时也隐隐约约透露了一种力不从心的感觉。事实上,对于中年人来说,有时真的应该好好审视自己一番,别把“我老了”当成纯粹的玩笑话。据《柳叶刀》(The Lancet)医学杂志上刊登的研究发现,一些中年时的不良习惯可能加速一个人的老化。

研究发现 中年生活习惯影响老年

科学家们研究了生活习惯对老年生活的影响,其中,中年时缺乏活动、肥胖或吸烟可能是导致老年人无法独立生活或生病后难以完全康复的三大原因,另外两个是白细胞介素-6和C-反应蛋白导致的。

研究补充说,白细胞介素-6和C-

反应蛋白水平高,表明中年人会出现突然的体重下降、肌肉无力或低活动水平。这二者都表明身体内有炎症,其中,C-反应蛋白是一种蛋白质,当机体受到感染或组织损伤时其血浓度会急剧上升。而当人们感到压力或吃太多的糖时,这两种物质也会上升。

警示信号1 肥胖人群容易年老体弱

来自伦敦大学学院的研究人员对6223名年龄在69岁以上的人进行了分析,以确定他们年老时身体虚弱的风险。研究人员对这些参与者的行走速度、握力、体重减轻、自我反映的疲惫和运动情况进行了评估。

其实,早在20年前,科学家就对这些老人做了详细的调查,当时这些参与者的年龄在45岁至55岁之间。对比后结果显示,50多岁的肥胖人群中,近8%的人在年老时身体虚弱,而50多岁时的体重健康的人,年老时身体衰弱的比例只有2.7%。

警示信号2 单身独居关联情绪健康

另外,对于一些人到中年但没有伴侣的人来说,也有一些“坏消息”。步入暮年后,独居的人身体脆弱的风险是结婚或同居的人的两倍。在离婚、单身或丧偶的人中,5.5%的人在退休后变得虚弱,这让他们患慢性疾

病、残疾甚至死亡的风险更高。相比之下,有稳定感情的人群中,2.5%的人会变得虚弱。

该研究的第一作者埃里克·布伦纳教授表示,研究人员对这个结果并不感到惊讶,因为他们知道已婚或处于恋爱

其他信号

●吸烟

5.4%的吸烟者年老后会变得虚弱,没有吸烟习惯的则为3.5%。

●白细胞介素-6水平高

这是身体有炎症的标志。那些白细胞

介素-6水平处于调查人群中最高水平的人,有4%年老后有衰弱风险,处于最低水平的人风险为1%。

●C-反应蛋白水平高

C-反应蛋白也是炎症的标志,调

■链接

心态年轻能减缓大脑衰老

韩国的一项新研究发现,感觉自己很年轻可能会减缓大脑的衰老速度。认为自己年轻的人的大脑中有更多的灰质,而这一物质和听觉、情绪、决策和自我控制有关。而且这些人记忆力更好,认为自己很健康,也不容易抑郁。

“我们发现,感觉年轻的人具有更年轻的大脑结构特征。”韩国首尔国立大学的研究人员说,而感觉自己“老了”可能是由于大脑灰质的减少,使得日常工作变得更具挑战性。

研究人员找来了68名年龄在59岁-84岁的健康人,对他们大脑的核磁共振扫描结果进行了分析。并且问了参与者一个问题:和你的实际年龄相比,你认为自己有多老?”

这些参与者给出了三种回答:比自己实际年龄年轻”和实际年龄一样”比自己的实际年龄大”。参与者还进行了记忆测试,以确定他们的认知功能。同时,他们也对自己的性格特征、有无任何抑郁症状和他们感知到的整体健康状况进行

英国心脏基金会的医务副主任杰里米·皮尔森教授说,衰弱虽然是未来可能出现的问题,但不应当被看做是慢慢衰老不可避免的一部分。他认为,这项研究表明,通过采取措施确保步入中年时身体健康,可以避免自己走上虚弱的衰老之路。

如果缺乏运动,年老后衰弱的风险是其他人的两倍,习惯久坐不动的人群中,6.2%的人在以后的生活中出现了身体虚弱,包括体重突然减轻或疲惫不堪。相比之下,在进行运动的人群中,仅2.5%-3.5%的人在年老时身体虚弱。

关系中的人身体和情绪更加健康。“他们有关系支持,而且经常是一方会鼓励另一方去健身房锻炼或少喝一杯酒。”布伦纳说,住在一起的人约束彼此的行为,其中就包括一些可能导致年老后身体变得脆弱的不健康行为。

查人群中C-反应蛋白水平最高的人中,4%的人有年老后身体衰弱的风险,在最低水平的人中,这一比例为2%。这一蛋白质可以通过减压和减少糖分摄入来控制。

了汇报”。

为什么觉得自己老的人大脑正在老化,另一种解释是,他们可能没有动力去引领健康的生活方式,从而导致认知健康的恶化。研究人员认为,如果一个人认为自己比实际年龄更老,就有必要评估一下自己的生活方式、习惯和活动了。不好的生活方式可能会导致大脑衰老,因此应该采取措施更好地照顾好自己的大脑健康。

陈小丹 编译

孤独可能源于基因

很多人将孤独归咎于现代生活,因为生活或工作所迫,越来越多一个人生活的,甚至很少有时间见见家人和朋友。数据显示,2010年欧洲的一项调查显示,50岁及以上的年龄段中,超过25%的欧洲人表示,每个月与家人、朋友或者同事见面的时间还不到一次。不过,据《自然-通讯》(Nature Communications)期刊刊登的新研究,一些人容易受到社会孤立的影响,可能要归咎于他们的基因。科学家一共发现了15种基因变异,而它们有可能让我们产生孤独的感觉。

基因与抑郁和超重有关系

在这项有史以来规模最大的有关孤独的遗传学研究,科学家们通过英国生物库国家遗传数据,对45万人的DNA进行了分析,之后将这些人的DNA与调查问卷的答案进行了比较。问卷内容包括他们是否独自一人生活,拜访家人和朋友的频率,以及他们认为自己可以向亲近的人吐露心声的频率。研究结果显示,被归为“孤独”一类的人们的DNA中,有15个地方和其他人“拼写不一样”。

同样的基因变异还被发现与一个人更神经质、更抑郁、更有可能超重有关。这是因为体重增加和孤独共享了遗传途径。而减肥可能会使“孤独基因”有不同的表达,这样即使是自己一个人待着也不会感到那么悲伤。

该研究的负责人约翰·佩里博士说,如果身体质量指数(BMI)与孤独有关,那么这表明,通过减少身体重量,比如靠节食或运动,可能会对孤独产生连锁效应。另外,受教育年限较短的人也更容易感到孤独。

基因和环境因素都要关注

这些“孤独基因”是由剑桥大学的研究人员发现的,他们强调称,这些基因的影响很小。但它们与情绪自我控制相关的大脑区域有联系,这有助于解释为什么有些人虽然一个人生活却很快乐,而另一些人则会情绪低落。佩里说,人们习惯性地认为,孤独仅仅是由我们周围的环境和生活经历造成的,但是这项研究表明,基因可能也要负一定的“责任”。“孤独是一个主要社会问题,尤其在老年人中。”佩里说:“我们认为同时关注基因因素和环境因素两方面很重要。”

在英国,65岁以上的人群中,约有25%的人经受着孤独。另有研究显示,承认“自己身边没有可以商量事情的人”的美国人从1985年的10%上升到了2004年的25%。

这项研究还发现了另一组基因变异,而这些变异决定了人们是如何打发时间的。其中,6个变异“促使”人们加入健身房或运动俱乐部,包括1种与喜欢冒险有关的变异。另有13种基因变异“督促”人们至少每周去一次酒吧或者社交俱乐部。

陈小丹 编译