

健康衰老；良好营养的自然后果：会议报告

Healthy Ageing; the Natural Consequences of Good Nutrition: A Conference Report

D. Marsman¹, D.W. Belsky³, D. Gregori³, M.A. Johnson⁴, T. Low Dog⁵, S. Meydani⁶, S. Pigat⁷, R. Sadana⁸, A. Shao⁹, J.C. Griffiths¹⁰

1. Procter & Gamble, Cincinnati, OH, USA
2. Duke University, Raleigh-Durham, NC, USA
3. University of Padua, Padua, Italy
4. University of Georgia, Athens, GA, USA
5. Integrative Medicine Concepts, Tucson, AZ, USA
6. Tufts University, Boston, MA, USA
7. Creme Global, Dublin, Ireland
8. World Health Organization, Geneva, Switzerland
9. Amway/Nutriline, Buena Park, CA, USA
10. Council for Responsible Nutrition - International, Washington, DC USA

摘要

许多国家正在经历国民寿命的显著增加，然而，随着寿命的增加，对健康衰老的渴望却遭受到许多负面因素的影响，例如，精神和身体状况恶化、丧失生产能力和生活质量，以及医疗成本增加。虽然充足的营养对身体健康至关重要，但仍不清楚各种饮食干预对延长良好生活质量可能产生的影响。各类跨越年龄、地理位置和收入的研究都表明，获得优质食物、宿主免疫力和对炎症/感染的反应、感官（即视觉、味觉、嗅觉）或运动能力受损，都是可能限制摄入特定微量营养素或增加人体对于这些营养素需求的因素。需要对健康衰老进行新的临床研究，定量生物标志物是必不可少的组成部分，特别是可以衡量终身生理完整性改善的工具，这被认为是对长寿、富有成效的生活（健康的“寿命”）的主要贡献因素。最近在世界卫生组织 (WHO) 报告中提出了一个发展框架，该报告聚焦广泛的、以人为中心的健康衰老问题，强调需要更好地理解个人的内在能力、他们在不同生命阶段的机能水平以及心理、身体健康和他们居住的环境。

关键词：衰老生物标志物；百岁老人；机能水平；衰老诊疗术；免疫衰老；内在能力；寿命；微量营养素；矿物质；营养；生活质量；维生素

结论

年度 CRN-国际科学研讨会和随后的会议报告将继续探索和完善与最佳营养以及健康寿命有关的科学内容。很明显，它们是相关的，并且最可能与上述影响最大生命长度并缓解“随着年龄增长而降低或失去适应能力.....”的内容相关虽然九位主题专家提供了他们的见解，并且在某些情况下，实验室衍生的数据点适用于健康衰老，但很明显几乎没有涉及到问题核心，我们可以提出许多衰老的额外定义、终点、标志物，并且可能存在许多精心设计的生活方式选项，可以通过修改这些选项来改善健康状况并优化寿命。在整个报告引起共鸣的一个主题是：衰老并不是一种疾病。“成功的衰老”这个词不能公平地实现推动个体最佳寿命的包容性机

会。考虑到可控制和不可控制的影响参数，质量与每个个体适合的寿命年数同等重要。大多数发言人或者喊出各种术语（例如，机能水平和内在能力），或者在其口头和书面表达中将切点与健康相关的属性联系在一起，这些属性使寿命价值选项受以下因素的影响：基础生理和社会心理因素、健康和生活方式、相关行为和存在/不存在疾病以及快速演变衰退。最后，可以通过调整生命周期的内部（遗传学）和外部（环境）因素直观地描述生命过程的心理图景，这些因素会影响生命的斜率和轨迹，这是一个走向死亡的过程，被令人衰弱的生命阶段所覆盖，与对“老年”的不健康和无情的看法相关联。