

## 终身健康老龄化的营养干预 - 一份会议报告

### Nutrition Interventions for Healthy Ageing Across the Lifespan – A Conference Report

A. Kalache<sup>1</sup>, I. de Hoogh<sup>2</sup>, S.E. Howlett<sup>3</sup>, B. Kennedy<sup>4</sup>, M. Eggersdorfer<sup>5</sup>, D.S. Marsman<sup>6</sup>, A. Shao<sup>7</sup>, J.C. Griffiths<sup>8</sup>

CORRESPONDENCE: J.C. Griffiths [jgriffiths@crnusa.org](mailto:jgriffiths@crnusa.org)

- 1 International Longevity Center Global Alliance, Rio de Janeiro, Brazil
- 2 TNO, Zeist, The Netherlands
- 3 Dalhousie University, Halifax, NS, Canada
- 4 National University Singapore (NUS), Singapore, Singapore
- 5 University of Groningen, Groningen, The Netherlands
- 6 Procter & Gamble Health Care, Cincinnati, OH, USA
- 7 Amway / Nutrilite, Buena Park, CA, USA
- 8 Council for Responsible Nutrition – International, Washington, DC, USA

**摘要** 由于过去一个世纪以来现代医学的进步，世界人口的寿命显著增加。然而，由于存在差异，导致群体寿命缩短，健康状况显著下降，特别是在老年人群中。无法获得适当的营养、医疗服务和信息以做出明智的健康和营养决策都会导致这些问题。这反过来又加速了某些人的衰老过程，并对他人的健康衰老能力产生了不利影响。发展中国家和发达国家的许多人都深受同时发生热量过剩和营养不足的二分法的困扰。这导致精神和身体恶化、非传染性疾病发病率增加、生产力和生活质量下降，以及医疗费用增加。虽然充足的营养对于身体健康至关重要，但仍然不清楚各种饮食干预对改善健康状况和生活质量会随着年龄的增长而产生什么影响。随着全球人口的快速老龄化，迫切需要采取创新方法来促进老年人的身体健康。成功的研究、教育和干预措施应包括开发定性和定量生物标志物以及其他能够衡量终生生理完整性改善的工具。数据驱动的卫生政策转变应旨在减少导致过早衰老的社会经济不平等。世界卫生组织在其老龄与健康全球战略和行动计划中提出并公布了进展框架。本次研讨会重点关注营养对这一框架的影响，强调需要更好地了解个体在不同生命阶段的内在能力和机能能力的平衡，以及这种平衡对他们所处环境中的身心健康的的影响。

**关键词** 老龄化、生物活性、生物标志物、机体功能，健康寿命、不平等、内在能力、寿命、营养、维生素

**结论** 全球人口数据表明，人类的寿命确实更长了，许多国家和人口子集的存在时间比一个世纪前长 30 年。然而，这种寿命的增加并不总是与健康的改善相平行。由于未能认识到老年人的不同营养和健康需求，以及社会和经济不平等的负担，人口迅速老龄化也增加

了非传染性疾病的发病率和医疗保健费用。需要将健康寿命，而非生命，确认为社会各阶段的目标，优化质量和能力，这样，我们的最后几年就不会面临不必要的健康恶化和惶恐，而是期待成为社会的积极贡献者。旨在通过创新营养方法减少社会不平等的一系列政策有可能延缓过早衰老并改善健康状况。世界卫生组织正在提出“2020-2030，健康老龄化的十年”，以“探索政策工具之间的协同作用，以促进有意义和可衡量的影响，以改善老年人的生活。”鼓励读者访问世界卫生组织的网站，阅读 2015 年世界卫生组织“2016 - 2030 年老龄与健康全球战略与行动计划”中阐述的号召性用语，并参与对话。应制定和调整这种战略方法，包括适当的、以科学为基础的营养干预措施，以便在所有国家中使用，而不论其经济发展水平如何，以支持整个生命周期的健康老龄化。