

# 高强度运动寿命低？奥运冠军想和你聊聊

范维肖<sup>1</sup> 马赫<sup>2</sup>

<sup>1</sup> 联勤保障部队三亚康复疗养中心

<sup>2</sup> 上海交通大学附属瑞金医院卢湾分院

与普通人相比，来自不同国家的优秀运动员似乎有更长的寿命，对法国奥运会运动员的寿命研究表明这些优秀运动员比他们的同胞多活 6.5 年，这一优势主要归因于较低的癌症风险。历史上美国派出参加奥运会的运动员数量最多，但他们的寿命水平尚未被系统地研究过。过往对高强度运动训练与健康关系的研究一直聚焦于少数运动系统疾病，而全面探究不同疾病和风险的综合作用更有助于充分认识高强度运动训练对健康和寿命的影响。

近日发表在 *British Journal of Sports Medicine* 的一项回顾性队列研究对 1912 年到 2012 年间至少参加过一次夏季或冬季奥运会的美国运动员与普通人的总体寿命以及各类疾病对寿命的影响进行了对比分析。

该研究发现，与普通人群相比，美国男性和女性奥运选手的总体生存率都更高，女性比男性寿命更长。参加奥运后男性奥运选手的中位生存时间为 56.7 年 (95%CI 55.8-57.3)，而普通男性中只有 30% 可以达到同样的寿命；有过奥运会参会经历的女性运动员中位生存时间为 66.0 年 (95%CI 63.0-67.6)，而普通女性中仅 37% 可以达到同等寿命。

除此之外，奥运选手各年龄段累积死亡率（绿色

区域）均低于普通人群，平均寿命比普通人长 5.1 年 (95%CI 4.3-6.0) (图 1)。

进一步对比各种疾病对两个群体寿命的影响，该研究发现奥运选手寿命长的最主要原因是心血管疾病发生风险较低，在女性中，避免过早发生心血管疾病可延长寿命 1.8 年 (95%CI 1.3-2.3)，男性为 2.3 年 (95%CI 2.0-2.6)。对奥运选手寿命影响显著且正相关的其它因素还包括癌症、呼吸系统疾病、外伤、内分泌代谢疾病和消化系统疾病 (图 2)。

该研究得出：美国奥运选手的平均寿命比普通人群中的同龄人多 5 年，奥运选手的长寿优势主要是由于较低的心血管疾病和癌症发生风险，而精神和神经系统疾病对寿命造成的影响在两个群体之间并无差异，高强度运动训练并不能有效起到精神和神经保护的作用。

## 参考文献

- [1] Antero J, Tanaka H, De Larochelambert Q, Pohar-Perme M, Toussaint JF. Female and male US Olympic athletes live 5 years longer than their general population counterparts: a study of 8124 former US Olympians. *Br J Sports Med* 2020; bjsports-2019-101696. doi:10.1136/bjsports-2019-101696.

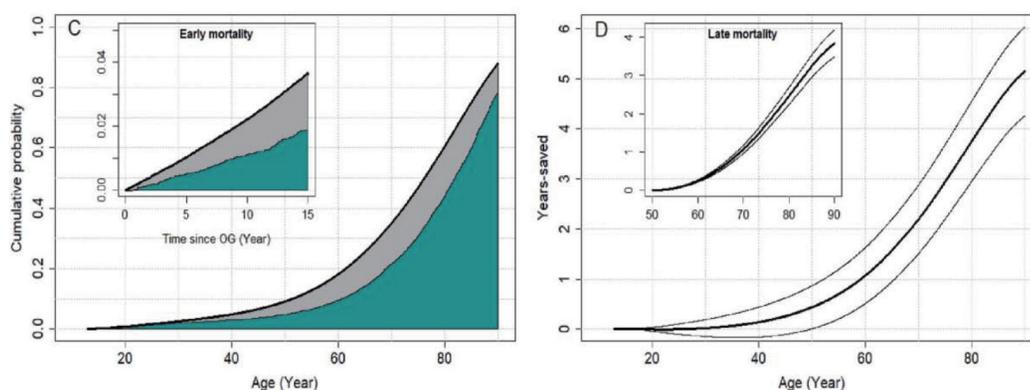


图1 奥运选手与普通人群累积死亡率及平均寿命差。

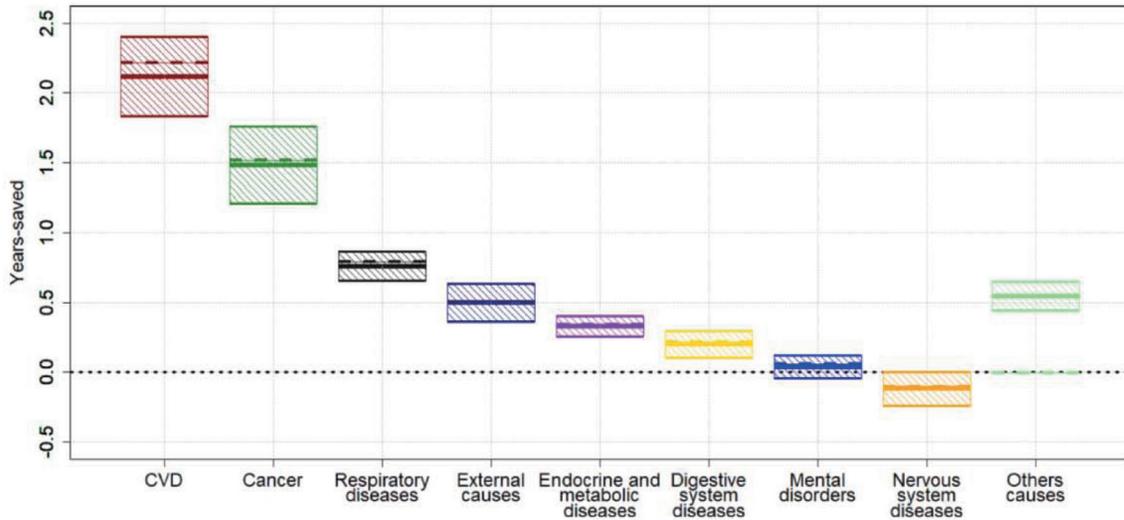


图2 各种疾病对奥运选手寿命的影响及其95%可信区间。

## 减肥还可以治疗偏头痛?

李汝琴

武汉美捷登生物科技有限公司

最近意大利和美国的研究人员，在洛杉矶新奥尔良召开的内分泌学会年报告中指出：对于患有肥胖症的偏头痛患者，减肥可以减轻头痛，改善生活质量。

“如果你患有偏头痛和肥胖，减肥将改善你的家庭和社会生活质量”。研究报告的作者意大利帕多瓦大学内科副教授 Claudio Pagano M.D., Ph.D 说：“减肥可以减轻肥胖症患者偏头痛所有症状，从而大大改善偏头痛。”肥胖症患者减肥后，每月偏头痛的天数就会减少，疼痛的严重程度和头痛发作的持续时间也会减少”。

为了研究减肥手术或行为干预对偏头痛频率和疼痛严重程度的影响，Pagano 和他的同事回顾了在线医学研究数据库，这些数据库考虑了疼痛强度、头痛频率、发作持续时间、残疾；以及 BMI、BMI 变化、干预（减肥手术与行为）和人群（成人与儿童）。

在对符合研究者纳入标准的 10 项研究中的 473 名患者进行的荟萃分析中，他们发现体重减轻与头痛频率、疼痛强度和残疾程度的显著降低有关（均

$p < 0.0001$ ）；与发作持续时间的缩短也相关（ $p = 0.01$ ）。

偏头痛的改善与肥胖程度以及体重减轻程度无关。另外，当通过减肥手术或行为干预来减轻体重时，对偏头痛的影响是相似的，并且在成人和儿童中具有可比性。

Pagano 说：“减肥可以减少与肥胖相关的疾病的影响，包括糖尿病、高血压、冠心病、中风和呼吸系统疾病。”肥胖和偏头痛在工业化国家很常见。提高这些患者的生活质量将极大地影响这些人群，并直接和间接降低医疗成本。”

作者认为：肥胖、体重减轻和偏头痛之间的联系机制尚不清楚，但可能包括慢性炎症、脂肪细胞因子、肥胖合并症以及行为和心理危险因素的变化。

### 参考文献

- [1] The Endocrine Society. For migraine sufferers with obesity, losing weight can decrease headaches. ScienceDaily, 23 March 2019.