

你会时常关心自己的体重变化吗？你是否有身材焦虑？体质指数是衡量胖瘦的重要指标，你的数值是否健康？那些容易引发肥胖的生活习惯，你占几样？

近日，记者就相关话题向老年读者发起问卷调查。110位受访者参与调查，其中60至79岁受访者占比84%，80岁以上老年人占比16%。调查结果显示，一些60岁出头的“初老人群”还有“千金难买老来瘦的”的思想观念。随着年龄不断增长，老年人对身材本身没有太多焦虑，但更关注体重增加可能引发的健康问题。容易引发肥胖的生活习惯中，饭后吃水果、爱吃汤泡饭和剩饭剩菜、久坐不运动位列前三，还有不少老人有熬夜玩手机的习惯。

无需刻意 合理即可

五成老人对身材焦虑说不

不追求苗条但关注健康

老年人平时会关心自己体重吗？20%的受访者对身材管理很重视，会经常关注。36%受访者表示不在意，只在体检时注意到自己的体重变化。44%的老年人说，如果自己的体重影响到健康，就会很关注。

你是否会有身材焦虑？对于这个更加直接的问题，54%的受访者直言“完全没有”，43%的人表示“有一点，但并不严重”。认为自己有比较严重身材焦虑的受访者占3%。

60岁的金阿姨每天都坚持锻炼，定期吃营养餐，只为维持好身材。她身边还有一些朋友悄悄地咨询身材整形。这些对自己身材严格

要求的老年人，大多刚退休不久。

“刚退休时我也还挺在意身材，后来受朋友影响，开始慢慢放飞自我。”69岁的徐阿姨笑着说。

66岁的钱阿姨说，退休以后，没有了工作压力，社交需求也降低许多，当逐渐接受自己步入老年期时，对于身材的管理就不如年轻时那般严格。

77岁的赵大伯认为，逐渐变胖可能是衰老的一种自然现象，不必过分关注。

“年纪大了容易摔跤，适当有些脂肪对脏器能够起到一定的缓冲和保护作用，不容易骨折。”75岁的金阿姨还提及微胖的好处。

通过调查，记者发现，多数受访者不再像年轻时这般刻意追求苗条的身材，转而关注肥胖可能引发的健康风险。

63岁的李阿姨最近两年一直睡不好，前段时间体检又查出高血压和糖尿病。医生提醒，这些疾病和李阿姨体重超标有关。这一下子让平时不关注自己体重的李阿姨警惕起来。这不，她特地新添了一台体重秤，定期记录变化。“医生说，糖尿病、高血压、睡眠障碍、心脑血管疾病、哮喘、痛风、骨关节炎，这些老年病都和肥胖有关，大家还是要注意身材管理。”李阿姨深有体会。

多数老人体质指数达标

体重是否达标如何界定？关键要看体质指数。成年人体质指数适宜范围应维持在18.5—23.9，体质指数<18.5为体重过轻，24.0≤体质指数<28.0为超重，体质指数≥28.0为肥胖。由于老年人身高有所降低，机体功能减弱，因此65岁及以上的老年人BMI可适当提高，维持在20—27.9公斤/平方米。

作为衡量体重的指标，绝大多数的受访者表示，自己了解这个指

标背后的含义，并且查阅体检报告时，都会关注这一数值。本次调查显示，85%的受访者体质指数处于正常范围，11%老年人高于标准值，属于过度肥胖。4%的受访者体质指数<18.5，属于体重过轻。

除了遗传、基因、情绪等因素外，日常的生活习惯是引发肥胖重要因素。哪些习惯更多地影响着老年人的身材？48%的老年人表示，自己习惯饭后吃水果，40%的受访

者爱吃汤泡饭，常吃剩饭剩菜，31%的老人说，自己变胖是因为久坐、不爱运动。随着手机等电子产品的普及，越来越多的老年人也成为熬夜族，这也是变胖的一个原因。

“其实只要饭后不选择高糖类的水果对体重就不会有太大影响。”刘大伯是位退休医生，他建议大家

饭后可以选择吃些苹果、柚子、圣女果等，而不是像榴莲、香蕉、冬枣这样高糖类水果。72岁的吴阿姨说，“打扫”剩饭剩菜是多年的习惯，一时之间改不掉。最近她也在尽量控制饭菜的数量，争取每餐都是“光盘行动”。

（据《浙江老年报》林乐雨）

