

高齢者の減量には食事療法+筋力トレーニングが最適

高齢者では、体重の増えすぎは体力の低下や身体障害をもたらす原因となる。しかしながら、食事療法のみで減量を試みると、歩行や自立した生活のために必要な筋肉まで失われる恐れがある。本研究では、高齢者に最適な減量方法について検討した。

高齢者 249 人（平均年齢 67 歳、女性 71%、アフリカ系アメリカ人 32%）を対象に、食事のみの群（82 人）、食事療法+週 4 日の筋力トレーニング群（86 人）、食事療法+週 4 日の有酸素運動群（81 人）の 3 つの群にランダムに割り付け、18 ヶ月後にその効果を測定した。その結果、体脂肪量の減少は食事療法のみ群が 4.5kg であったのに対し、筋力トレーニング群では 7.8kg、有酸素運動群では 6.8kg とそれぞれ有意に減少した。除脂肪体重^(註)は、筋力トレーニング群で 0.8kg、食事療法群で 1.0kg の減少に対し、有酸素群では 1.6kg と最も大きく減少した。

したがって、高齢者の減量において脂肪の減少と筋肉の維持を目標とする場合には、食事療法に筋力トレーニングを組み合わせるのが最適であることが示された。

(註) 除脂肪体重…体重から体脂肪率を掛けて出る体脂肪量を、体重から引いた数字。主に筋肉量、水分、骨、内臓の重さ。適切な筋トレや食事を行うと、増加傾向を示す。

出典：Obesity. 2017 Nov; 25(11): 1823-1829