

作者：陈立希 来源：新华网 发布时间：2009-4-2 15:19:37

小字号

中字号

大字号

## 研究称：胖人不显老 女性40岁后不宜刻意减肥

美国研究人员发现，女性年龄超过40岁后，不宜刻意减肥。她们如节食瘦身4.5公斤，看起来会比同龄女性老4岁。

相比之下，脸颊丰满、五官柔和会让女性显得年轻。

这一研究结果发布在美国《整形与再造外科》(*Plastic and Reconstructive Surgery*)杂志网站上。

### 胖人不老

研究人员两年内跟踪研究了近200对女性双胞胎，观察她们的“外表年龄”并对比体质指数(BMI)。研究人员说，双胞胎基因相同，因而外表差异主要受生活方式影响。

体质指数的计算方法是体重(千克)除以身高(米)的平方。这一数值在18至25之间为正常，超过25为超重，30以上则属肥胖。

美国凯斯—西部保留地大学研究员巴哈曼·古犹龙说，体质指数数值相差超过4的双胞胎姐妹被分为两组。在年龄超过40岁的女性中，体质指数值更大的一组“外表看来(比另一组)年轻2至4岁”。

《整形与再造外科》网站报道说，这意味着身高相同的人，体重轻4.5公斤可能要付出“老”2至4岁的代价。

### 不宜减肥

英国美容整形外科医师协会秘书拉吉夫·格罗弗说，让人看起来年老的不是脸上的皱纹和线条，而是“脸形的改变”。

格罗弗说，大多数人在38岁左右脸颊开始松弛。这对于那些经常节食减肥的人而言尤其明显。

他说，人们为保持身材节食减肥，造成体重时重时轻，脸部脂肪也会时多时少。这使得皮下韧带时松时紧，使鼻唇沟纹加深。

他提醒说，节食减肥或许会让女性身材苗条，但“绝对加速脸部衰老”。

“脸部、尤其是脸颊部位脂肪越多，一个人的面部看起来越年轻，”格罗弗说。

不过，研究人员也提醒，这对40岁以下女性并不适用。对年轻女性而言，肥胖无疑让人“显老”。

### 其他因素

此外，研究人员还发现，离婚等打击也会对一个人的“外表年龄”产生影响。已婚和单身的人多数情况下看起来比离过婚的人年轻。

古犹龙说：“双胞胎姐妹中，离过婚的人看起来比没离婚的人要老1.7岁左右。”

另外，抑郁、吸烟、酗酒和晒太阳都会对人脸部肌肤产生负面影响，让女性看起来更老。

与此同时，古犹龙等人正对男性双胞胎展开同样对比，研究以上结论是否也对男性适用。

发E-mail给:



[打印](#) | [评论](#) | [论坛](#) | [博客](#)

读后感言:

发表评论

#### 相关新闻

研究发现：从小爱吃大豆的女性不易患乳腺癌

干细胞或助赘肉转移 女性瘦身丰胸两不误

研究发现女性在月经周期最后10天易产生购物冲动

研究称：男性眼神在女性身上停留8.2秒才算一见...

美研究发现：不幸福的婚姻对女性伤害更大

王永志委员：我国下一批航天员中或有女性

5位女性获颁2009年度世界杰出女科学家奖

美研究发现：家里太乱，女人变胖

#### 一周新闻排行

日本发明新型内裤 持续一周吸收人体臭气

徐州师大“申博”失败 教授委员会停课抗议

中青报：科研领域，“70后”将成被“抛弃”一代？

华裔数学家丘成桐痛陈当代中国高等教育七大弊端

华中科大学生情侣留下遗书双双坠楼身亡

顶级学术刊物频遇尴尬 为学术造假推波助澜？

湘潭大学教授同题论文一稿十投遭质疑

《当代生物学》：人类大脑海马体中藏地图