



会议与新闻

- ▶ 工作计划
- ▶ 最新通知
- ▶ 新闻资讯
- ▶ 会展信息

营养师水平证书查询

姓名

身份证号

膳食宝塔



友情链接

==友情链接==



当前位置: 首页 > 会议与新闻 > 新闻资讯

中国老龄化与健康高峰论坛老年肌肉衰减症专题分论坛会议纪要

发布时间: 2014-6-25 点击次数: 1426

中国老龄化与健康高峰论坛
老年肌肉衰减症专题分论坛会议纪要

2014年6月12日下午, 由中国营养学会老年营养分会主办, 复旦大学附属华东医院和上海市营养学会共同承办的中国老龄化与健康高峰论坛--老年肌肉衰减症专题论坛于上海青松城大酒店香山厅隆重召开。来自国内外高校、医院、疾病预防、科研院所、学术团体、养老机构、食品企业、健康管理机构、新闻媒体等多家单位的150余人参加了此次大会。营养学界的老前辈顾景范教授、赵法伋教授和陈孝曙教授到会进行指导。会议就老年肌肉衰减症的国内外流行现状、发病机理、影响因素、筛查方法、营养与运动防治策略等问题从不同层次、多个方面进行了深入交流和讨论。



图1. 赵法伋教授做报告并回答青年学者提问。

会议由中国疾病预防控制中心营养与食品安全所张坚研究员和中山大学朱惠莲教授主持。美国德克萨斯大学医学院的Doug Paddon-Jones博士、第二军医大学的赵法伋教授、复旦大学附属华东医院孙建琴教授、北医三院运动医学研究所常翠青教授、香港中文大学欧阳东伟教授等专家分别就营养素和植物化学物对肌肉衰减症的重要作用、防治诊断共识解读、运动防治策略等方面做了精彩报告。



图2. 美国德克萨斯大学医学院Paddon-Jones 博士在做报告。

图3. 北京大学第三附属医院常翠青教授在做报告。

代表们与报告专家就老年肌肉衰减症的诸多问题进行了充分的交流与研讨，达成了以下共识：

1.老年肌肉衰减症的发生与营养、运动关系密切，尤其与蛋白质、维生素D、抗氧化营养素的关系最为密切。合理的蛋白质（动物性蛋白质、富含亮氨酸的蛋白质）、维生素D、抗氧化营养素（胡萝卜素、维生素E、维生素C等）补充有助于老年肌肉衰减症的防治。

2.为了促进肌肉蛋白质的合成，合理分配蛋白质的摄取是非常重要的，宜将三餐蛋白质均匀进行分配，以达到蛋白质最佳利用，且每餐均应提供优质蛋白质。

3.运动是肌肉蛋白质合成的促进因素，适量抗阻运动导致的微损伤是促进肌肉超常恢复的重要前提。

4.老年肌肉衰减症的防治不仅应强调肌肉量的维持，更应关注肌肉功能的恢复。

5.应尽快成立中国的老年人老年肌肉衰减症防治工作组，在诊疗、营养补充等方面提出合理的建议与指南。

本次论坛是近年来对老年人肌肉衰减症研究成果最大规模的交流与讨论，既有国内的研究结果报告，也有国外的研究现状展示，提出了许多新的观点与思路，激发了代表们的强烈兴趣，吸引了众多代表的参与。通过会上提问、会下交流，与会代表对老年肌肉衰减症的筛查、营养和运动干预有了新的全面认识，也对今后多方位的合作研究、营养与运动防治策略的宣传起到了推动作用。



图4. 老年少肌症专题论坛会场