

表 1-20 身体活动与疾病关系的证据体分析

与健康的关系	证据来源	证据级别 / 可信等级
适量运动能够减少普通人群和孕妇体重增加过多风险	33 篇原始研究，其中 26 项队列研究随访 1~22 年，1 项 RCT 研究随访 6 年	A
能够降低成年人血压，包括正常人和高血压病患者	10 篇 Meta 分析，每篇包含 9~93 项研究，总样本量 485 747	A
能够降低 2 型糖尿病发生风险	7 篇 Meta 分析，4 篇系统综述，1 篇聚合分析	A
能够降低心血管疾病、脑卒中、心衰发生风险	1 篇系统综述包括 254 项研究，9 篇 Meta 分析，每篇包含 12~43 项研究	A
能够降低某些癌症发生风险	结肠癌：7 篇 Meta 分析，1 篇聚合分析 乳腺癌：4 篇 Meta 分析，2 篇聚合分析 膀胱癌：2 篇 Meta 分析，1 篇聚合分析 子宫内膜癌：4 篇 Meta 分析，1 篇聚合分析 食管腺癌：3 篇 Meta 分析，1 篇聚合分析 胃癌：5 篇 Meta 分析，1 篇聚合分析 肾癌：2 篇 Meta 分析，1 篇聚合分析	A
能够降低全因死亡风险	2 篇系统综述，7 篇 Meta 分析，3 篇聚合分析	A
能够提高认知能力，降低痴呆风险	32 篇系统综述和 Meta 分析	A
能够降低抑郁风险，减少患有或不伴有抑郁症个体的抑郁症状	14 篇系统综述，27 篇 Meta 分析	A
能够减轻患有和不伴有焦虑症个体的特质焦虑	5 篇 Meta 分析，8 篇系统综述	A
能够改善睡眠	9 篇 Meta 分析，6 篇系统综述，共包含 166 项研究	A
能够改善生活质量	18 篇系统综述，14 篇 Meta 分析，1 篇聚合分析	A
久坐和看电视时间与全因死亡、心血管疾病、癌症和 2 型糖尿病高风险相关，是独立危险因素	1 篇 Meta 分析包含 34 项高质量队列研究；1 篇 Meta 分析包含 24 项前瞻队列研究	A