



病態老化表現型

身體不活動

早期表現

晚期表現

老化

肌肉萎縮

肌少症
骨質缺乏症

衰弱

極度衰弱
失去獨立

基因因素

文化環境

飲食不當

卡路里過量
內臟脂肪堆積

胰島素
阻
抗

高血糖

高血壓
異常脂肪數據

肥胖症

發炎反應

多重用藥

糖尿病

心臟病 / 血管疾病
中風 / 腎臟病

肥胖症

退化 / 疼痛
憂鬱症

多重用藥與醫療依賴

失
智
症

介入以改善

保持健康

重訓與營養

