

# محققان هشدار دادند؛ رژیم غذایی ناسالم و عدم تحرک روند پیری را تسریع می کند



به گفته محققان، رژیم غذایی نامناسب و ناسالم همراه با عدم ورزش و داشتن سبک زندگی فاقد تحرک موجب تسریع روند پیری در انسان ها می شود.

به گزارش خبرنگار مهر، نوعی سلول ها موسوم به سلول های پیری در بروز بیماری ها و شرایط مرتبط با پیری نقش دارند. محققان دریافتند که ورزش مانع از تجمع پیش از موعد این سلول های پیر می شود و در نتیجه از تاثیرات مخرب رژیم غذایی ناسالم، نظیر عدم انجام فعالیت های فیزیکی، عملکرد نامساعد قلب و عملکرد متابولیکی محافظت می کند.

«ناتان لبراسر»، سرپرست تیم تحقیق از کلینیک مایو آمریکا، در این باره می گوید: «ما معتقدیم که در هر دو سطح بیولوژیکی و کلینیکی، رژیم غذایی بد و عدم تحرک موجب تسریع در روند پیری می شود.»

در این مطالعه، محققان به موش ها دو نوع رژیم غذایی داده شد: رژیم غذایی عادی و سالم و رژیم غذایی موسوم به «رژیم فست فود» که مملو از چربی اشباع شده و کلسترول به همراه نوشیدنی های شیرین قندی بود.

در موش های حاضر در رژیم غذایی فست فود، تغییرات مضرى در پارامترهای سلامت، از جمله وزن و ترکیب بدن، افزایش حجم چربی تا حدود ۳۰۰ درصد در طول مدت ۴ ماه مشاهده شد.

به نیمی از موش ها، که شامل هر دو گروه رژیم غذایی سالم و ناسالم می شدند، چرخ های ورزش داده شد. یافته ها نشان داد در موش های گروه رژیم غذایی فست فود که ورزش کرده بودند، توقف در افزایش وزن بدن و تجمع چربی مشاهده شد و در نتیجه از انباشت سلول های پیر نیز جلوگیری شد.

به گفته محققان، ضرورتی ندارد که ما به اندازه یک دونه ماراتون ورزش کنیم، اما باید برای سالم ماندن و جلوگیری از فرایندهای تسریع کننده پیری و بیماری های مرتبط با پیری، سطح فعالیت های روزانه مان را افزایش دهیم.