

کاهش مصرف کالری روند پیری را کُند می کند



به گفته محققان، کلید زندگی طولانی تر می تواند کمتر خوردن باشد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از هلث دی نیوز، محققان دریافتند که رژیم غذایی با کالری محدود مزایای سلامتی قابل توجهی از جمله تأخیر در پیری دارد.

دکتر «دان بلسکی»، نویسنده ارشد این مطالعه از دانشگاه کلمبیا در نیویورک، میگوید: نکته اصلی مطالعه ما این است که می توان سرعت پیری بیولوژیکی را کاهش داد و ممکن است از طریق اصلاح سبک زندگی و رفتار به این کُندی دست یافت.

کارآزمایی بالینی فاز ۲ شامل ۲۲۰ بزرگسال بود که برخی ۲۵ درصد کالری رژیم غذایی شان را کاهش دادند یا اصلاً تغییری ایجاد نکردند. شاخص توده بدنی (BMI) برای شرکت کنندگان از ۲۲ تا ۲۷ متغیر بود (BMI ۳۰ آستانه چاقی است).

در ماه اول، به افرادی که در گروه کالری محدود بودند، هر روز سه وعده غذایی آماده داده شد تا با اندازه وعده ها آشنا شوند. آنها در مورد رژیم غذایی خود برای ۲۴ هفته اول این مطالعه دو ساله مشاوره گرفتند.

گروه دیگر هیچ مشاوره یا محدودیتی در دریافت کالری نداشتند.

محققان از الگوریتمی بر اساس داده‌های گذشته برای ۱۰۰۰ نفر استفاده کردند که به مدت ۲۰ سال تحت پیگیری قرار گرفتند تا ببینند چگونه برخی از نشانگرهای زیستی DNA در گروه مورد مطالعه تغییر کرده است.

این الگوریتم مانند یک "سرعت سنج" بود تا سرعت پیری شرکت کنندگان را بسنجد.

کسانی که کالری خود را کاهش دادند، ۲ تا ۳ درصد روند پیری خود را کاهش دادند و احتمال مرگ زودهنگام ۱۰ تا ۱۵ درصد کاهش یافت.

محققان قصد دارند افرادی را که رژیم غذایی با کالری محدود دارند به مدت ۱۰ سال دنبال کنند.

بلسکی گفت: مشخص نیست که چرا کم خوردن باعث کُند شدن روند پیری می‌شود، اگرچه ممکن است باعث تغییرات سلولی شود.

«والتر لونگو»، از دانشگاه کالیفرنیا جنوبی که در این مطالعه شرکت نداشت، می‌گوید: با این حال، محدودیت‌های طولانی مدت کالری در حیوانات مضر است، از جمله کاهش قدرت عضلانی، متابولیسم کُندتر و اختلال در سیستم ایمنی.

لونگو گفت: ممکن است اثرات ضد پیری قدرتمندی ایجاد کند، اما احتمالاً درجاتی از ضعف یا سایر مسائلی را که ممکن است چندان مفید نباشند، هم ایجاد می‌کند.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: هلثدی نیوز