



## کالری کمتر، عمر طولانی تر

یک مطالعه جدید موید این فرضیه است که رژیم غذایی کم کالری به افزایش طول عمر و زندگی سالم تر کمک می کند.

یک مطالعه جدید موید این فرضیه است که رژیم غذایی کم کالری به افزایش طول عمر و زندگی سالم تر کمک می کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا تیم تحقیق دانشگاه ویسکانسین مدیسن و موسسه ملی کهنسالی آمریکا پیش از این دو مطالعه جداگانه در ارتباط با رژیم غذایی کم کالری، روی گونه ای میمون به نام رزوس انجام داده بودند.

به گزارش یونایتدپرس، براساس تحقیق دانشگاه ویسکانسین مدیسن در سال 2009، رژیم غذایی کم کالری تاثیر قابل توجهی روی بقا، کاهش احتمال ابتلا به سرطان، بیماری قلبی و مقاومت در برابر انسولین در میمون ها دارد.

اما مطالعه موسسه ملی کهنسالی آمریکا در سال 2012 نشان داد تاثیر رژیم غذایی کم کالری در بقای عمر میمون ها قابل توجه نیست و صرفا به بهبود وضعیت سلامتی آنها منجر می شود.

نتایج متفاوت این دو مطالعه، اصل تاثیر کاهش کالری در فرآیند پیر شدن را زیر سوال برد و در نتیجه هر دو تیم تحقیق تصمیم گرفتند تا ضمن همکاری، یافته هایشان را باربینی کنند.

نتیجه این بود که رژیم غذایی کم کالری حقیقتا به طول عمر بیشتر و زندگی سالم تر در میمون ها کمک می کند، اما سه عامل سن، محتوای رژیم غذایی و جنسیت هم باید لحاظ شود.

برای مثال، در هر یک از دو مطالعه صورت گرفته، کاهش کالری در رژیم غذایی میمون هایی اعمال شده بود که سنین مختلف داشتند، در حالی که در نهایت مشخص شد تنها میمون های سالخورده از رژیم غذایی کم کالری منتفع می شوند.

براساس یافته های جدید، فاکتور محتوای رژیم غذایی نیز در اثرگذاری کاهش کالری غذا دخیل است؛ به عبارت دیگر، در جریان تحقیق موسسه ملی کهنسالی آمریکا از رژیم غذایی طبیعی برای میمون ها استفاده شده بود، اما پژوهشگران دانشگاه ویسکانسین مدیسن از غذاهای فراوری شده و شیرین استفاده کرده بودند که در نتیجه آن، وزن میمون ها هم بیشتر بود.

محققان همچنین متوجه شدند که ظاهرا میمون های نر در قیاس با گونه های ماده آسیب پذیری کمتری در برابر اثرات بد اضافه وزن دارند.

به باور محققان، نتایج نهایی مطالعه جدید می تواند برای انسان نیز صدق کند، هر چند مطالعات حیوانی اغلب به نتایج مشابه در انسان ها نمی انجامد.

این مطالعه در مجله Nature Communications منتشر شد.