

کاهش مصرف کالری موجب افزایش طول عمر می شود

مطالعات قبلی نشان داده اند که محدودیت مصرف کالری موجب گندشدن روند پیری در کرم ها، مگس ها و موش های آزمایشگاهی شد، حال محققان دانشگاه دوک کارولینای شمالی می خواهند دریابند که آیا این شیوه بر پیری بیولوژیکی انسان هم تاثیر دارد.



مطالعات قبلی نشان داده اند که محدودیت مصرف کالری موجب گندشدن روند پیری در کرم ها، مگس ها و موش های آزمایشگاهی شد، حال محققان دانشگاه دوک کارولینای شمالی می خواهند دریابند که آیا این شیوه بر پیری بیولوژیکی انسان هم تاثیر دارد.

دنیل بلسکی، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «پیری بیولوژیکی به معنای تحلیل تدریجی و پیشرونده اعضای بدن است که با افزایش سن تقویمی اتفاق می افتد.»

وی در ادامه توضیح می دهد: «اگر ما بتوانیم در سرعت روند پیری بیولوژیکی دخالت کنیم، امکان پیشگیری یا حداقل به تعویق انداختن شروع بسیاری از بیماری ها و ناتوانی های مرتبط با سن امکان پذیر است.»

محققان در این مطالعه به بررسی ۱۴۵ نفر که در طول ۲ سال ۱۲ درصد از کالری مصرفی شان را کاهش داده بودند پرداختند و آنها را با گروه کنترل متشکل از ۷۵ نفر که کالری شان را محدود نکرده بودند مقایسه کردند.

در ابتدای مطالعه، میانگین سن بیولوژیکی شرکت کنندگان هر دو گروه، ۳۷ سال و سن تقویمی شان نزدیک به ۳۸ سال بود. سن بیولوژیکی براساس خواندن اعداد مرتبط با کلسترول کل، فشارخون و تعداد هموگلوبین محاسبه شد.

در طول دو سال مطالعه، سن بیولوژیکی گروه محدودیت کالری به طورمیانگین ۰.۱۱ سال به ازای هر ۱۲ ماه افزایش یافت درحالیکه این رقم برای گروه کنترل ۰.۷۱ سال بود. به گفته محققان، این اختلاف به لحاظ آماری قابل توجه است.