



## خوردن غذاهای فرآوری شده بدن را سریع‌تر پیر می‌کند

محققان در بررسی جدید خود دریافته‌اند که مصرف غذاهای فوق فرآوری شده منجر به تغییرات کروموزومی می‌شود که بدن را با سرعت بیشتری پیر می‌کند.

محققان در بررسی جدید خود دریافته‌اند که مصرف غذاهای فوق فرآوری شده منجر به تغییرات کروموزومی می‌شود که بدن را با سرعت بیشتری پیر می‌کند.

به گزارش ایسنا و به نقل از آی ای، به نظر می‌رسد که اگر غذاهای فوق فرآوری شده بخوریم، ممکن است زودتر پیر شویم. یک مطالعه جدید از محققان دانشگاه "ناوارا" در پامپلونا، اسپانیا از این واقعیت پرده برداشته است که تلومرها پس از مصرف غذاهای فوق فرآوری شده کوتاه می‌شوند و قضیه وقتی جالب می‌شود که بدانیم تلومرها با علائم پیری در بدن ارتباط دارند.

"تلومر" (Telomere) پایانه فیزیکی کروموزم‌های خطی است که از یک توالی غیر کد کننده تشکیل شده است. تلومر در پستانداران، مرکب از تعداد متغیری توالی‌های تکراری با رمز "TTAGGG" است. توالی تکرار شونده تلومری در سایر جانداران نیز دارای فرمول کلی مشابهی است که این شباهت نشان دهنده نقش حیاتی و در نتیجه محفوظ باقی ماندن ساختار تلومر است.

کشف کارکرد تلومر و آنزیم تلومراز در دهه ۱۹۹۰ توسط سه دانشمند آمریکایی به نام‌های "الیزابت بلک برن"، "کرول گریدر" و "جک زوستاک" منجر به اهدای جایزه نوبل سال ۲۰۰۹ به این سه نفر شد. با وجود اینکه تلومر به صورت دی ان ای دورشته ای (Double strand) است، اما در انتهای ترین منطقه یک توالی کوتاه (۱۴ تا ۱۶ نوکلئیدی) غنی از T و A دارد که با جفت شدن با یک ناحیه داخلی تر تلومر ساختاری به نام حلقه T یا T-loop به وجود می‌آید که با اتصال پروتئین‌های متصل شونده به تلومر تثبیت می‌گردد.

این مطالعه در کنفرانس چاقی اروپا و کنفرانس بین المللی چاقی (ECOICO ۲۰۲۰) به اشتراک گذاشته شده است که به صورت مجازی از امروز اول سپتامبر تا جمعه چهارم سپتامبر برگزار می‌شود. این مطالعه نشان داد که تلومرها یعنی همان کروموزوم‌هایی که می‌توانند به عنوان نشانگر سن استفاده شوند، در افرادی که برای مدت زمانی طولانی حداقل سه بار در روز از غذاهای فوق فرآوری شده استفاده می‌کنند، دو برابر کوتاه تر هستند.

داشتن تلومرهای کوتاه تر با پیری بیولوژیکی در سطح سلولی مرتبط است و این مطالعه نشان می‌دهد که برخی رژیم‌های غذایی می‌توانند سلول‌ها را با سرعت بیشتری پیر کنند.

مصرف جهانی غذاهای فوق فرآوری شده در حال افزایش است و به همین ترتیب مصرف غذاهای تازه در حال کاهش است. غذاهای فوق فرآوری شده در مکان‌های مختلفی پیدا می‌شوند، یا ارزش غذایی کمی دارند و یا اصلاً هیچ ارزش غذایی ندارند و حاوی چربی‌ها، قندها، نشاسته و غیره هستند. این غذاها در حال حاضر بسیار سهل الوصول و ارزاتر از غذاهای تازه هستند، زیرا معمولاً با مواد کم هزینه‌ای تولید می‌شوند که ماندگاری بیشتری نسبت به غذای تازه دارند و هم برای تولید کننده و هم مصرف کننده صرفه دارند.

با این حال غذاهای فوق فرآوری شده منجر به نتایج مضر می‌شوند و می‌توانند با مواردی مانند چاقی، افسردگی، دیابت نوع ۲ و فشار خون بالا مرتبط باشند که همه اینها معمولاً به پیری نیز مربوط می‌شوند.

هدف این محققان بررسی ارتباط بین پیری و مصرف غذاهای فوق فرآوری شده بود. این تیم موفق شد با مطالعه ای که از سال ۱۹۹۹ در اسپانیا آغاز شده و همچنان نیز در حال انجام است، به این نتیجه برسند. داوطلبان برای شرکت در این مطالعه باید ۲۰ سال به بالا سن داشته باشند و آنچه را که هر روزه می‌خورند، گزارش دهند.

این تیم در نهایت کشف کرد که هرچه میزان مصرف غذاهای فوق فرآوری شده بیشتر باشد، احتمال داشتن تلومر کوتاه تر در فرد نیز بیشتر است.

محققان می گویند: ما در مطالعه افراد مسن اسپانیایی، یک ارتباط قوی بین مصرف مواد غذایی فوق فرآوری شده و طول تلومرها مشاهده کردیم.