



کمتر بخورید، بیشتر عمر کنید

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا ؛ این متخصصان به بررسی عوامل ژنتیکی و محیطی، الگوهای زندگی موثر در فرآیند پیری پرداختند.

سلامت نیوز: متخصصان موسسه "پیری سالم" در دانشگاه کالج لندن با انجام این مطالعات امیدوارند که با استفاده از روش کمتر خوردن بتوانند با مشکل پیری زودرس مقابله کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا ؛ این متخصصان به بررسی عوامل ژنتیکی و محیطی، الگوهای زندگی موثر در فرآیند پیری پرداختند. آنها قانع شدند که با جلوگیری از عوامل محیطی که عامل پیری هستند می‌توان تا چند دهه به طول عمر افراد، اضافه کرد. به این ترتیب می‌توان با بیماری‌هایی که مرتبط با سالخوردگی هستند نظیر بیماری‌های قلبی - عروقی، سرطان و امراض تحلیل برنده اعصاب مقابله کرد. این متخصصان با بررسی روی موش‌ها و مگس‌های میوه به این نتیجه رسیدند که در این جانوران کاهش حجم غذای مصرفی روزانه باعث افزایش 30 درصدی طول عمر می‌شود. از آنجا که ژنتیک این جانوران شباهت نزدیکی به ژنتیک انسان دارند، متخصصان انگلیسی بر این باور هستند که کم خوردن تاثیر مشابه روی طول عمر انسان دارد و حداقل 20 سال به عمر انسان می‌افزاید.