



دانشمندان: روزه گرفتن باعث ارتقاء سیستم ایمنی می‌شود

پژوهش دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا جنوبی نشان داد روزه گرفتن برای دو روز و بیشتر می‌تواند به ارتقای سیستم ایمنی کمک کند، بویژه اگر بدن در اثر پیری یا درمان سرطان آسیب دیده باشد.

پژوهش دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا جنوبی نشان داد روزه گرفتن برای دو روز و بیشتر می‌تواند به ارتقای سیستم ایمنی کمک کند، بویژه اگر بدن در اثر پیری یا درمان سرطان آسیب دیده باشد.

به گزارش سرویس پژوهشی خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، به گفته دانشمندان، روزه گرفتن بدن را به جایگزین کردن سلول‌های قدیمی و آسیب‌دیده تشویق می‌کند.

والتر لونگو، کارشناس طول عمر در دانشگاه کالیفرنیا جنوبی گفت: هنگامی که گرسنگی می‌کشید، سیستم ایمنی تلاش می‌کند انرژی ذخیره کند، و یکی از کارهایی که می‌توان برای ذخیره انرژی انجام داد، بازیافت تعداد زیادی از سلولهای ایمنی غیر ضروری بویژه موارد آسیب‌دیده است.

محققان دریافتند که روزه گرفتن برای دو تا چهار روز در هر شش ماه، بدن را مجبور به ورود به حالت بقا می‌کند که در پی آن از چربی‌ها و قند ذخیره شده استفاده کرده و سلولهای قدیمی را تجزیه می‌کند.

بدن سپس پیامی را برای سلولهای بنیادی مبنی بر بازسازی کل سیستم ارسال می‌کند.

به گفته پرفسور لونگو، برای سیستمی که بشدت در اثر پیری یا شیمی‌درمانی آسیب دیده، دوره‌های روزه گرفتن می‌تواند به معنای واقعی کلمه یک سیستم ایمنی جدید تولید کند.

در یک کارآزمایی آزمایشی، بیماران سرطانی که برای 72 ساعت پیش از شیمی‌درمانی روزه گرفته بودند تعداد سلول سفید خون کمتری را از دست دادند.

خودداری از خوردن و آشامیدن، همچنین آثار منفی و مرگ و میر را در موشهایی که تحت داروهای شیمی‌درمانی بودند، کاهش داده و سیستم ایمنی را در موشهای پیر ارتقا بخشید.

دانشمندان اکنون در حال بررسی امکان اجرای آثار مشابه روزه گرفتن بر روی سیستمهای زیستی و اندامهای گوناگون هستند.

نتایج این پژوهش در مجله Cell Stem Cell منتشر شده است.