کم تر بخوریم بیش تر عمر کنیم

14 شهریور 1402

نتایج یک بررسی جدید که توسط محققان آمریکایی صورت گرفته نشان می‌دهد، کمتر خوردن به داشتن عمری طولانی‌تر کمک می‌کند.

براساس داده‌های به دست آمده از این تحقیق، بزرگسالانی که به میزان ۱۴ درصد کالری دریافتی روزانه خود را کاهش می‌دهند از نظر بیولوژیکی دیرتر سالمند می‌شوند.

محققان دانشگاه ییل دریافتند که کاهش مصرف غذا غده تیموس را جوان می‌کند؛ غده تیموس غده‌ای هرمی شکل است که اسفنجی بوده و رنگ صورتی مایل به خاکستری (قبل از دوران بلوغ) دارد و در پشت قفسه سینه قرار گرفته است. این غده جزو سیستم ایمنی بدن محسوب می شود، زیرا با بالغ کردن لنفوسیت‌های تی نقش مهمی در سیستم ایمنی ایفا می‌کند. این غده سلول‌های T مبارزه کننده با بیماری تولید می‌کند و سریعتر از بقیه بدن پیر می‌شود.

کارشناسان می‌گویند جوان سازی این غده می‌تواند به طور بالقوه باعث افزایش طول عمر سالم شود و کاهش کالری دریافتی می‌تواند بخش مهمی از سیستم ایمنی بدن افراد را «جوان‌سازی» کند.

نتایج پژوهش‌ها بیانگر آن است، در بزرگسالانی که کالری دریافتی خود را تقریباً ۱۴ درصد کاهش دادند، غده تیموس عملکرد بهتری داشت. این میزان معادل حدود ۳۰۰ کالری است.

این مطالعه که توسط محققان «هیجان‌انگیز» نامیده شده، به شواهد چند دهه‌ای اضافه می‌کند که نشان داده بود کاهش کالری می‌تواند طول عمر مگس‌ها، کرم‌ها و موش‌ها را از طریق تقویت غده تیموس افزایش دهد. این مطالعه برای نخستین بار به این موضوع می پرداخته که آیا همین اتفاق در انسان‌ها می‌افتد یا خیر.