

کم خوری به یک شرط عمر را زیاد می کند

دانشمندان در یک بررسی بر روی موشهای آزمایشگاهی برای ارزیابی تأثیر کم کردن کالری دریافتی روزانه و رژیم غذایی ناشتایی متناوب بر طول عمر دریافتند که تعامل پیچیده عواملی کمتر شناخته شده طول عمر این حیوانات را تعیین می کند.

بررسیها گذشته در گونه های متفاوت حیوانات از مگس سرکه گرفته تا کرم های نخعی نشان داده است که کاهش کالری دریافتی به وسیله آنها باعث افزایش طول عمرشان می شود.

بررسی های مشاهده ای در انسان ها هم نشان داده اند که ناشتایی یا روزه داری متناوب که آن هم تاحدی کالری مصرفی روزانه را کاهش می دهد، با مزایایی بهداشتی همراهی دارد و احتمال مرگ زودرس را کاهش می دهد.

این پژوهشگران بررسی شان را در ۹۶۰ موش ماده انجام دادند که طوری انتخاب شده بودند که از لحاظ ژنتیکی متمایز باشند و به این ترتیب جمعیت موشها مانند جمعیت انسانی دارای تنوع ژنتیکی باشد.

این پژوهشگران میزان های متفاوت محدودیت کالری دریافتی (۲۰ و ۴۰ درصد) و اشکال گوناگون ناشتایی متناوب (یک و دو روز در هفته ناشتایی) در این موشها آزمایش کردند.

یافته های آنها نشان داد که هر دو شیوه محدودیت کالری و ناشتایی متناوب منجر به افزایش طول عمر موشها متناسب با میزان محدودیت کالری می شوند.

البته محدودیت کالری نسبت به ناشتایی متناوب تأثیر بیشتری بر طول عمر موشها داشت. موشهایی که در گروه با محدودیت کالری بیشتر قرار داشتند، (نسبت به موشهای با میزان عادی دریافت کالری) بیشترین افزایش طول عمر را پیدا کردند، تا یکسوم بیشتر.

ژنتیک نقش مهمتری در تعیین طول عمر دارد

یافته های این بررسی همچنین نشان داد که رژیم های با محدودیت شدید

کالری طول عمر موشها را بدون توجه به درصد چربی بدن یا میزان قند خون آنها - دو نشانگر مرتبط با سلامت متابولیک و سالمندی- افزایش می‌دهند.

نکته جالب این بود که در گروه موشهای با محدودیت شدید کالری با وجودی که میانگین طول عمر به طور قابل توجهی افزوده شده بود، اما تعدادی از موشها هم در سنین گوناگون به طور زودرس مردند، تقریباً گویی که نیروهای منفی مزایای احتمالی زندگی با مصرف کالری کمتر را از بین برده باشد.

در واقع، در گروه‌های موشهای با محدودیت شدید کالری، موشهایی که کمترین کاهش وزن را داشتند، دیرتر از بقیه مردند. بنابراین احتمالاً بهبودی متابولیک نمی‌تواند توضیح‌دهنده عمر طولانی‌تر این موشها باشد

این پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که ژنتیک نقش بسیار بزرگ‌تری از رژیم غذایی در تعیین طول عمر موشها دارد.

عوامل دیگری به جز بهبود سوخت‌وساز طول عمر را افزایش می‌دهند

همچنین موشهایی که در طول دوره استرسزای محدودیت کالری وزن خود را حفظ کرده بودند، نسبت بیشتری از گلبول‌های سفید مبارزه کننده با عفونت، و تغییرات کمتر در اندازه گلبول‌های قرمز داشتند، بخت بیشتری برای زندگی طولانی‌تر داشتند.

به زبان ساده، یک موش مقاوم و به خوبی تغذیه شده با احتمال بیشتری ممکن بود از فشارها جان سالم به در ببرد و عمر طولانی‌تری داشته باشد.

یافته‌های این بررسی نمی‌تواند به طور دقیق مشخص کند که چرا ناشتایی منظم یا کاهش کالری دریافتی به برخی موشها کمک کرد تا عمر طولانی‌تری داشته باشند.

اما چیزی که می‌توان گفت این است که عمر طولانی‌تر در این آزمایش پیامد تعامل پیچیده گروهی از عوامل است که برخلاف نظریه‌های قبلی محدود به کاهش وزن و بهبود سوخت‌وساز نمی‌شوند.

این پژوهشگران می‌گویند درعین حال که احتمال تفاوتها بین فیزیولوژی

موش و انسان را باید در نظر داشت، یافته‌های این بررسی باید ما را به تأمل درباره

برداشتهای قبلیمان درباره رژیم غذایی، سلامتی و طول عمر وادارد.

یافته‌های این بررسی نشان داد که شاخصهای سوختوساز مانند وزن، درصد چربی بدن و میزان قند خون شاید آنقدرها برای تعیین تأثیر محدودیت کالری بر طول عمر افراد سودمند نباشند.

این نتیجه‌گیری بدان معنا نیست که محدودیت‌ها در مصرف غذا یا دریافت کالری کمی به بهبود سوختوساز و افزایش سلامت زندگی نمی‌کند.

حتی اگر ژن‌های ما عامل اصلی تعیین‌کننده طول عمر باشند، حفظ سلامتی‌مان در طول زندگی به همان اندازه طولانی شدن عمر اهمیت دارد.

بنابراین نیاز به کاهش وزن دارید و متوجه شدید که ناشتایی متناوب برایتان بهتر از محدودیت کلی کالری روزانه است، این شیوه را دنبال کنید تا از اضافه‌وزنی که امید به زندگی سالم را کاهش می‌دهد، خلاصی یابید.

منبع: Science Alert