

# Dieta obniża temperaturę ciała

13 maja 2011

STANY ZJEDNOCZONE. Uzyskano kolejne dowody na poparcie teorii, że przyjmowanie mniejszej ilości kalorii przedłuża życie. Uczeni z Washington University School of Medicine informują na łamach pisma Aging, że osoby jedzące mniej mają niższą temperaturę ciała. Zgadza się to z wcześniejszymi obserwacjami poczynionymi na myszach i szczurach. Mniej jedzące zwierzęta miały niższą temperaturę i żyły znacząco dłużej od zwierząt karmionych zwykłą dietą.

Naukowcy porównali temperaturę ciała 24 osób w wieku około 55 lat, które od co najmniej 6 lat przestrzegały niskokalorycznej diety, z temperaturą ciała 24 ich rówieśników żywiących się standardową dietą ludzi Zachodu. Pod uwagę wzięto też grupę 24 pięćdziesięciolatków, którzy trenowali biegi długodystansowe. Dzięki temu mogli stwierdzić czy szczupła budowa ciała – występująca u długodystansowców i osób na diecie – jest potrzebna do obniżenia temperatury czy też konieczne jest zmniejszenie ilości kalorii.

„Średnia optymalna temperatura wnętrza ciała u osób na diecie niskokalorycznej była o około 0,2 stopnia Celsjusza niższa. To różnica istotna statystycznie. Taką samą obserwowaliśmy u żyjących długo myszy, będących na diecie niskokalorycznej. Odkryliśmy też, że u biegaczy, którzy byli w tym samym wieku i mieli podobną budowę ciała, temperatura nie była obniżona” – mówi główny autor badań, Luigi Fontana. Optymalna temperatura wnętrza to taka, przy której wszystkie organy pracują z maksymalną efektywnością. Uznaje się, że przeciętnie wynosi ona 37,7 stopnia Celsjusza.

Wiadomo, że obniżenie ilości kalorii jest korzystne zarówno dla drożdży, gryzoni jak i ludzi. U najprostszych organizmów

dieta niskokaloryczna może przedłużyć życie nawet trzykrotnie.

Dotychczas jednak nie stwierdzono, jaka jest optymalna redukcja ilości kalorii. Osoby, które brały udział w opisywanym powyżej badaniu spożywają co najmniej 25% mniej kalorii, niż wynosi średnia. Jednocześnie jednak wszystkie były członkami CR Society, organizacji osób, które nie tylko są na niskokalorycznej diecie, ale też zwracają szczególną uwagę na to, by dostarczać organizmowi wszystkich niezbędnych składników.

Temperatura ciała u badanych była mierzona za pomocą kapsułki, którą połykano i co minutę zapisywano uzyskany wynik.

Badania na gryzoniach sugerują jednak, że ważna jest nie tylko niższa temperatura ciała, ale również to, w jaki sposób została obniżona. U zwierząt, których temperaturę obniżono poprzez regularne kąpiele w zimnej wodzie, nie zaobserwowano wydłużenia się życia.

Dlatego też doktor Fontana mówi: „Nie sądzę, by otyły palacz spożywający alkohol mógł kiedykolwiek przedłużyć swoje życie za pomocą pastylki obniżającej temperaturę. Jednak nie wykluczam, że dobrze dobrana dieta niskokaloryczna, w połączeniu z umiarkowaną aktywnością fizyczną oraz pigułka zapewniając takie korzyści, jak przy bardzo restrykcyjnej diecie, przedłużą ludzkie życie.”

Opracowanie: Mariusz Błoński

Na podstawie: MedicalXpress

Źródło: [Kopalnia Wiedzy](#)