

Jak głodówka wpływa na długość życia

29 października 2017

Naukowcy z Harvardzkiej Szkoły Zdrowia Publicznego w Bostonie stwierdzili, że okresowa głodówka polepsza procesy przemiany energetycznej w komórkach. Fragmenty pracy naukowej zostały opublikowane na portalu „EurekAlert”.

Naukowcy zbadali procesy zachodzące w organizmie nicienia *Caenorhabditis elegans* i doszli do wniosku, że jedna z przyczyn starzenia się to naruszenie funkcjonowania sieci mitochondrialnych, które odpowiadają za ważne mechanizmy regulacji fizjologicznej i energetycznej.

Z czasem sieci stają się niezdolne do funkcjonowania i zaczynają produkować wolne rodniki, trujące komórki i naruszające metabolizm. Ten proces, między innymi, jest jedną z przyczyn pojawienia się chorób wieku podeszłego.

Biolodzy stwierdzili, że zmniejszenie liczby spożywanych kalorii pozytywnie oddziałuje na aktywność sieci mitochondrialnych i pozwala im dłużej być w dobrej formie. W ten sposób umiarkowana głodówka spowalnia zmiany wiekowe i wydłuża życie, uważają naukowcy.

„Nasze badania otwierają nowe możliwości dla tych, którzy zajmują się zapobieganiem chorobom związanym z wiekiem” – powiedziała jedna z badaczek. Według niej następny etap będzie polegać na określeniu, na ile ograniczenia w diecie wpływają na „plastyczność” mitochondrialnych sieci u ssaków.

Źródło: pl.SputnikNews.com