

## Η κατανάλωση λιγότερων θερμίδων οδηγεί σε μακροζωία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:kerdos.gr

**Μία διατροφή βασισμένη συνειδητά στην κατανάλωση λίγων θερμίδων μπορεί να βελτιώσει την υγεία και κυρίως να επιμηκύνει τη διάρκεια της ζωής. Αυτό είναι το συμπέρασμα μιας νέας αμερικανικής επιστημονικής έρευνας σε πειραματόζωα (μαϊμούδες ρέζους μακάκους), που έρχεται να αναζωπυρώσει τη διαμάχη κατά πόσον η λεγόμενη και «δίαιτα των φτωχών» είναι δυνατό να παρατείνει το προσδόκιμο ζωής στους ανθρώπους, χαρίζοντας περισσότερα χρόνια ζωής και μάλιστα πιο υγιή.**

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τη βιοχημικό και επίκουρη καθηγήτρια γηριατρικής Ροζαλίν Άντερσον του Πανεπιστημίου του Ουισκόνσιν- Μάντισον, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό «Nature Communications» σύμφωνα με το BBC, τους «Τάιμς της Νέας Υόρκης» και το «Nature» μελέτησαν 76 μακάκους επί 25 χρόνια. Τα μισά πειραματόζωα έκαναν μια διατροφή χωρίς περιορισμούς, ενώ τα άλλα μισά, μετά την ηλικία των επτά έως 14 ετών, έκαναν συστηματικά μια διατροφή με έως 30% λιγότερες θερμίδες.

Ενώ η μέση διάρκεια ζωής αυτών των ζώων σε αιχμαλωσία είναι περίπου 26 χρόνια, πάνω από τους μισούς μακάκους που έτρωγαν λιτά, έζησαν τουλάχιστον 30 χρόνια. Επιπλέον, τα υπόλοιπα ζώα που έτρωγαν χωρίς θερμιδικούς περιορισμούς, εμφάνιζαν σχεδόν τριπλάσιο κίνδυνο διαφόρων ασθενειών σχετικών με τα γηρατιά. Οι «παμφάγες» μαϊμούδες, σε οποιαδήποτε ηλικία, είχαν διπλάσια πιθανότητα να πεθάνουν, σε σχέση με όσες κατανάλωναν τις θερμίδες με μέτρο.

Οι ερευνητές εκτιμούν ότι ο θερμιδικός περιορισμός (που είχε γίνει κάτι σαν μόδα πριν από δύο δεκαετίες, αλλά χωρίς κάποια επιστημονική επιβεβαίωση) είναι όντως μια διατροφική στρατηγική, η οποία μπορεί να βελτιώσει την υγεία και το προσδόκιμο ζωής όλων των πρωτεύοντων, συμπεριλαμβανομένων των ανθρώπων. «Ελέγξαμε την υπόθεση, κατά πόσον ο περιορισμός των θερμίδων καθυστερεί τη γήρανση και νομίζω ότι το αποδείξαμε. Δεν έχω καμία αμφιβολία ότι τα ευρήματά μας θα επηρεάσουν καθοριστικά τη θεραπεία των ανθρώπων στις γηριατρικές κλινικές σε δέκα χρόνια από σήμερα» δήλωσε η Ροζαλίν Άντερσον.

Το «μυστικό» στον θερμιδικό περιορισμό φαίνεται πως βρίσκεται στην καλύτερη διαχείριση της ενέργειας από τον οργανισμό. Όπως είπε η Αμερικανίδα επιστήμονας, «ο περιορισμός των θερμίδων επηρεάζει τη χρησιμοποίηση των καυσίμων (τροφών) και προκαλεί έναν επαναπρογραμματισμό του μεταβολισμού, μεταβάλλοντας έτσι την ικανότητα των κυττάρων και του οργανισμού συνολικά να ανταποκρίνονται στις αλλαγές τού περιβάλλοντος, καθώς γερνάνε».

Δεν είναι τυχαίο, σύμφωνα με τους ερευνητές, ότι τα ζώα υπό θερμιδικό περιορισμό δεν εμφάνισαν καθόλου διαβήτη (μία κατ' εξοχήν μεταβολική διαταραχή), αντίθετα με τα περισσότερα ζώα που κατανάλωναν άφθονες θερμίδες, τα οποία είχαν διαβήτη, προδιαβήτη ή μεταβολικό σύνδρομο.

Είχαν προηγηθεί πειράματα σε λιγότερο εξελιγμένους οργανισμούς (μύγες, σκουλήκια, ζυμομύκητες, ποντίκια κ.α.), που έδειχναν τα πολλαπλά οφέλη του περιορισμού των θερμίδων κατά τη διατροφή, παρατείνοντας έως 40% τη διάρκεια της ζωής αυτών των ειδών.

«Η νέα μελέτη είναι σημαντική, επειδή δείχνει πως οι επωφελείς επιπτώσεις που έχουμε κατ' επανάληψη δει σε λιγότερο εξελιγμένους οργανισμούς, ισχύουν επίσης για τα πρωτεύοντα θηλαστικά. Συνεπώς, ενισχύουν την πεποίθηση πως ο θερμιδικός περιορισμός θα έχει ωφέλιμη επίδραση και στους ανθρώπους» δήλωσε ο ερευνητής Ρίικι Κόλμαν του Εθνικού Κέντρου Ερευνών στα Πρωτεύοντα, στο Ουισκόνσιν.

Όμως, άλλοι επιστήμονες εμφανίζονται επιφυλακτικοί κατά πόσο μπορεί να

εξαχθεί ένα τέτοιο συμπέρασμα και για τους ανθρώπους. Μία προηγούμενη έρευνα του Εθνικού Ινστιτούτου Γήρανσης των ΗΠΑ στη Βαλτιμόρη, με 120 μαϊμούδες, το 2012, κατά την οποία τα ζώα είχαν επίσης υποβληθεί σε διατροφή περιορισμένων θερμίδων, δεν είχε βρει κάποια διαφορά στην υγεία και στο προσδόκιμο ζωής των ζώων. Παραμένει ασαφές γιατί οι δύο μελέτες κατέληξαν σε διαφορετικές διαπιστώσεις, κάτι που πιθανώς οφείλεται στα διαφορετικά διατροφικά πρωτόκολλα που χρησιμοποιήθηκαν.

Οι πιο σκεπτικιστές ερευνητές του Εθνικού Ινστιτούτου Γήρανσης, υπό τον Ραφαέλ ντε Κάμπο, θεωρούν ότι η ωφέλεια από τον θερμιδικό περιορισμό εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, όπως γενετικούς, περιβαλλοντικούς, διατροφικούς κ.α. Ήδη οι δύο επιστημονικές ομάδες άρχισαν να εξετάζουν από κοινού τα διαφορετικά ευρήματά τους, με την ελπίδα ότι θα βρουν τελικά κοινό έδαφος, ενώ, προς το παρόν, επισημαίνουν ότι είναι πρόωρο να γίνει οποιαδήποτε σχετική διατροφική σύσταση στους ανθρώπους.

Σε κάθε περίπτωση, πάντως, με δεδομένο ότι λίγοι άνθρωποι μπορούν να ανεχτούν μια κατά 30% μείωση στις θερμίδες του φαγητού τους, ήδη έχει εκδηλωθεί μεγάλο ενδιαφέρον από εταιρίες για την ανάπτυξη νέων φαρμάκων, που θα μιμούνται τους μηχανισμούς θερμιδικού περιορισμού, καθυστερώντας έτσι τεχνηέντως τη γήρανση, τις αρρώστιες των γηρατειών και τον θάνατο.

**Πηγή:** [ikypros.com](http://ikypros.com)