دراسة أميركية تكشف عن طريقة سهلة لإطالة عمر الإنسان!

توصلت دراسة أمريكية إلى أن:"خفض السعرات الحرارية، يمكن أن يؤدي إلى جانب الحصول على جسم أكثر رشاقة، إلى عيش عمر أطول، وهو التأثير الذي يُعزى غالبا إلى فقدان الوزن والتغيرات الأيضية، الناجمة عن استهلاك كميات أقل من الطعام".

وشملت الدراسة التي نشرتها مجلة "نيتشر"، ما يقرب من "960" فأرا، تتغذى على أنظمة غذائية منخفضة السعرات الحرارية، أو تخضع لنوبات منتظمة من الصيام، وتبيّن أن مثل هذه الأنظمة، تسبب بالفعل فقدان الوزن، والتغيرات الأيضية ذات الصلة، لكن عوامل أخرى - بما في ذلك الصحة المناعية والجينات والمؤشرات الفزيولوجية للمرونة - تبدو أنها تفسر بشكل أفضل، الارتباط بين خفض السعرات الحرارية وزيادة العمر.

ويقول غاري تشرشل، عالم الوراثة للفئران في مختبر جاكسون، في مدينة بار هاربور، الذي شارك في الدراسة،:"التغيرات الأيضية مهمة، لكنها لا تؤدي إلى إطالة العمر".

وبالنسبة للعلماء المطلعين على الدراسة، فإن النتائج تؤكد الطبيعة المعقدة والفردية لرد فعل الجسم، على تقييد السعرات الحرارية، حيث قال جيمس نيلسون، عالم الأحياء والشيخوخة في مركز العلوم الصحية، بجامعة تكساس:"إنها تكشف عن مدى تعقيد هذا التدخل".