
间歇性禁食减肥？脂肪说“不”

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/12921.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

间歇性禁食减肥？脂肪说“不”。在一项小鼠研究中，澳大利亚研究人员绘制出间歇性禁食（每隔一天）时脂肪组织的变化，并意外发现某些类型的脂肪对减肥更抵触。

利用先进的仪器，悉尼大学研究人员发现，人类胃周围的脂肪会堆积成一个凸出的肚子，随着时间推移，它们会进入保存模式，对减肥产生更大抵抗力。相关研究成果日前发表于《细胞报告》。

由悉尼大学查尔斯·帕金斯中心和生命与环境科学学院Mark Larance博士领导的研究小组检查了不同位置的脂肪组织类型，以了解它们在隔日禁食中的作用。

有变化的脂肪类型包括内脏脂肪以及皮下脂肪，前者是指包裹在器官周围的脂肪组织，后者位于皮下，与更好的代谢健康有关。

虽然大多数人会认为所有脂肪组织都一样，但事实上，脂肪组织的位置有很大的不同。Larance说，我们的数据显示，在间歇性禁食期间，内脏和皮下脂肪都发生了巨大变化。

在禁食期间，脂肪组织通过释放脂肪酸分子向身体其他部分提供能量。然而，研究人员发现，在此期间，内脏脂肪对释放脂肪酸产生了抵抗。还有迹象表明，内脏和皮下脂肪增强了以脂肪形式储存能量的能力，很可能在下一个禁食期到来前迅速进行脂肪储存。

Larance表示，有可能是反复禁食的历史触发了内脏脂肪中的保存信号通路。这表明内脏脂肪能够适应反复的禁食，并保护其能量储存。他说，这种适应可能是内脏脂肪在长时间节食后抵抗体重减轻的原因。

在进行人类研究之前，使用小鼠模型是一种有用的模拟方法。小鼠的生理机能与人类相似，但它们的新陈代谢速度要快得多，这使我们能够更快地观察变化，并对难以在人体中取样的组织进行检查。Larance说。

研究小组检测了位于脂肪沉积物中的8500多种蛋白质，使用一种叫做蛋白质组学的技术，创建了间歇性禁食期间发生的变化的目录。

研究结果提供了丰富的数据来源，有助于更全面地描绘脂肪组织的内部运作。研究小组发现了间歇性禁食引起的主要细胞变化，并在进一步分析后，强调了内脏脂肪的保存机制的作用。

不过Larance提醒，应该注意的是，这项间歇性禁食研究的结果可能不适用于其他的饮食方式，比如5:2饮食法（每7天禁食2天）或限制热量摄入。

该结果为未来的研究奠定了基础。既然我们已经证明老鼠的‘腹部脂肪’对这种饮食有抵抗作用，那么最大的问题将是回答为什么，以及我们如何最好地解决它。Larance说。

未来对小鼠和人类的研究可能会揭示这种抗性发生的机制，以及哪种饮食类型和其他干预措施可能最有效解决腹部脂肪问题。（来源：中国科学报文乐乐）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1016/j.celrep.2021.108804>

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。

作者：Mark Larance 来源：《细胞报告》

更多科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发