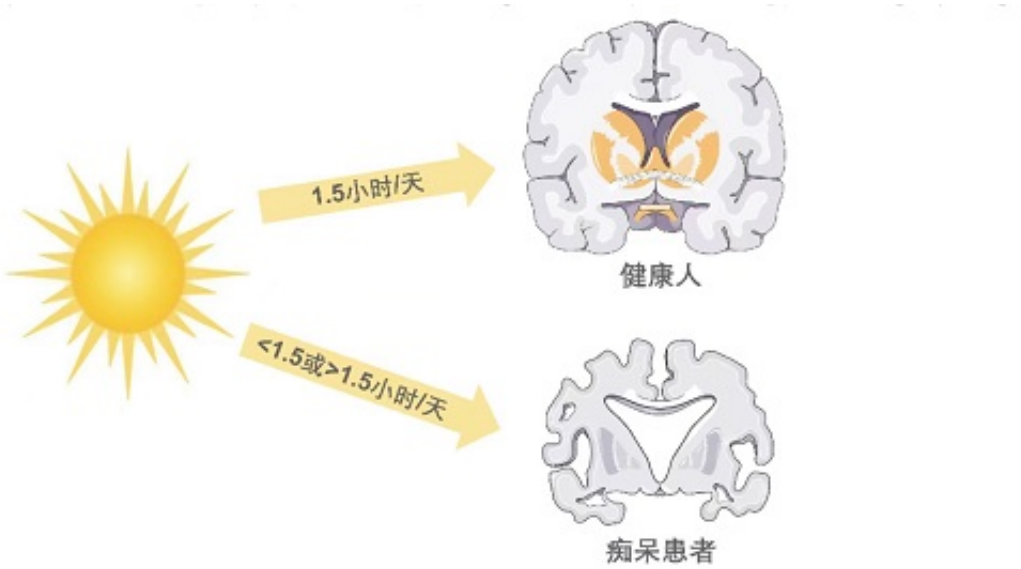
过短或过长户外光照会增加痴呆风险

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/18130.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！

过短或过长户外光照会增加痴呆风险。近日，复旦大学附属华山医院教授郁金泰团队联合青岛大学附属青岛市市立医院教授谭兰团队，开展的一项纳入36万余人、长达9年随访的研究发现，适当晒太阳有助于预防老年痴呆。该研究首次揭开了户外光照时长与痴呆的关系，为预防痴呆提供了新思路。研究成果已在最新一期《英国医学委员会—内科学》上发表。



适当晒太阳有助于预防老年痴呆受访者供图

光照是影响生物钟节律重要的因素之一。光照条件的变化通过视觉通路向大脑中生物钟结构发送信号，进而调整生理和行为的节律。同时，光照还可以通过非视觉通路影响大脑功能。郁金泰告诉《中国科学报》，但此前没有大规模的队列研究来揭示光照时长和痴呆发生的关系。

为搞清楚这一问题，该联合团队利用英国生物样本库队列，纳入了362094名37至73岁的非痴呆参与者，这些参与者平均随访时间长达9年。所有参与者分别报告了夏冬两季节中，每天接受户外光照的平均时长。

在9年随访期间，发现共有4149名参与者被诊断为新发的痴呆。研究发现户外光照时长与痴呆发生之间呈典型的非线性J型关系，即过短或者过长的户外光照时间都会增加痴呆的风险。

最佳的户外光照时长为夏季每天2小时 ,冬季每天 1小时，平均为每天1.5小时。郁金泰说。

研究发现，与平均每天接受1.5小时户外光照的人群相比，户外光照时长每减少0.5小时，痴呆风险增加28.7%，户外光照时长每增加0.5小时，痴呆风险增加7.0%。户外光照时间比最佳户外光照时间短，更增加痴呆风险。这一结果在年龄大约60岁的老年人群中更加显著。

户外光照通过影响体内维生素D的方式预防了痴呆的发生，因为维生素 D 参与了大脑健康的多种关键途径，包括神经保护、免疫反应调节、抑制炎症和调节氧化应激等。谈到户外光照和痴呆发生机制时，谭兰介绍说，户外光照还通过作用于人体内部时钟—视交叉核，调节昼夜节律从而影响认知功能。

下一步，研究人员将通过实验，进一步明确户外光照与痴呆的潜在关联。（来源：中国科学报 张双虎 黄辛）

相关论文信息：https:// doi.org/10.1186/s12916-022-02331-2

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：郁金泰等 来源：《英国医学委员会—内科学》

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转发