
饮食限制健康影响或无法与长寿同效

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/29735.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！

饮食限制健康影响或无法与长寿同效

。美国科学家研究发现，虽然饮食限制可以延长小鼠寿命，但其对健康的种种影响却未必与长寿同效。该研究表明，遗传因素对寿命长短的决定作用可能比饮食干预更大。这些发现来自对近1000只具有遗传多样性的小鼠的研究，进一步阐释了饮食限制与寿命之间的复杂关系。相关研究近日发表于《自然》。

饮食限制——包括热量限制和间歇性禁食——在改善人类健康和寿命方面潜力巨大。不过，关于不同饮食限制方式的有效性和安全性差异，已知信息却很有限。

美国杰克逊实验室的Andrea Di Francesco、Gary Churchill和同事利用960只具有遗传多样性的雌性小鼠，研究了热量限制和间歇性禁食会如何影响健康与寿命，这些小鼠代表了或在不同物种中具有普适性的一系列生理特征。这些小鼠随机接受五种饮食中的一种：不限制获得食物，每周禁食一天，每周连续禁食两天，热量限制在食物摄入基线的20%或40%。

研究发现所有饮食限制都能延长小鼠的寿命，其效果与限制程度成正比，但只有热量限制会显著减慢衰老速度。无论小鼠体重如何，热量限制延长寿命的程度是一样的；而间歇性禁食的延长寿命作用，对干预前体重就高的小鼠没有效果。在饮食组中，对寿命最有力的预测指标之一是在实验压力下维持体重的能力。饮食限制被发现能改善小鼠的代谢性状，如禁食血糖，但代谢改善与寿命延长不直接相关。虽然饮食限制会产生多重影响，但遗传背景对寿命的影响比饮食干预更大。

研究表明，对小鼠来说，饮食限制带来的代谢获益可能不必然转化为长寿。今后仍需开展进一步研究探索间歇性禁食和热量限制是否能延长人类寿命。

相关论文信息：

<https://doi.org/10.1038/s41586-024-08026-3>

作者：冯维维 来源：中国科学报

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](http://www.iikx.com)转发