吃这种保健品，既防跌倒又防衰老

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/31626.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！

吃这种保健品，既防跌倒又防衰老。位于英国剑桥的生物技术公司Altos Labs的老年学家Steve Horvath每天服用omega-3和维生素D补充剂，以预防与衰老相关的健康问题。关于一直坚持的这件事，他还参与了瑞士巴塞尔大学临床医生Heike Bischoff-Ferrari领导的研究。

2月3日，他们在《自然-衰老》发表的论文表明，这些补充剂在3年内将生物衰老速度减缓了3至4个月，特别是在与运动相结合的情况下。生物衰老是在分子水平上测量的。同龄人可能会有更快或更慢的与年龄相关的衰老，这取决于他们的健康状况。



Omega-3补充剂已被证明可以降低老年人跌倒风险。图片来源：Brian Jackson/Alamy

?

3至4个月的生物衰老速度减缓听起来微不足道，但这可以转化为重要的公共健康效益，比如减少一些与年龄有关的患病率。论文通讯作者Bischoff-Ferrari说。

该研究分析了DO-HEALTH的试验数据，后者来自2012年至2014年在5个欧洲国家进行的关于补充剂和运动对老年人影响的研究。研究人员回顾了700多名70岁或以上的人的数据，参与者中有的服用安慰剂，有的服用omega-3、维生素D，有的服用这些补充剂并与运动相结合。所有参与者都来自瑞士，其中约一半的人身体健康，没有重大慢性疾病或残疾。

该团队在研究开始和结束时采集参与者的血液样本，并使用4个生物时钟对其进行分析。这些生物时钟是基于DNA甲基的添加和删除来测量生物衰老程度的。

使用多种DNA甲基化时钟是一种优势，因为不同的时钟捕捉了生物衰老的不同方面。澳大利亚悉尼大学的生物学家Luigi Fontana说。

其中一个名为PhenoAge的时钟显示，老年人服用1克从藻类中提取的多不饱和omega-3脂肪酸，在3年内避免了几个月的生物衰老，同时服用维生素D（每天2000国际单位）和每周3次30分钟的运动也有额外好处。这3种方法共同将生物衰老时间减缓了2.9至3.8个月。

但加拿大麦吉尔大学的老年学家Gustavo
Duque指出，尽管干预措施延缓了年龄时钟，但没有证据表明这对寿命或健康寿命有直接影响。

最新结果补充了之前的DO-HEALTH研究，后者发现，与未服用补充剂的人相比，服用omega-3的人跌倒率降低了10%、感染率降低了13%。研究还表明，补充omega-3和维生素D，再加上运动，可以降低患癌症的风险。

然而，人们不应该过多服用omega-3，因为它会增加患房颤的风险，每天1克左右被认为是安全的。此外，热量限制和减少超加工食品的摄入也被证明可以减缓人类的生物衰老。（来源：中国科学报 王方）

相关论文信息：https://doi.org/10.1038/s43587-024-00793-y

作者：Heike Bischoff-Ferrari 来源：《自然—衰老》

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