
免疫弹性是影响健康的关键

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/32932.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！

免疫弹性是影响健康的关键

。美国得克萨斯大学圣安东尼奥分校团队在新一期《老化细胞》期刊发表的一项研究指出，免疫弹性是促成健康生成（即主动增进健康和福祉的过程）的关键驱动因素。

团队分析了17500名处于不同人生阶段的个体数据，发现涉及TCF7基因的免疫弹性在促进健康衰老和长寿方面的重要性。该基因对维持免疫细胞的再生潜力至关重要。

研究表明，免疫弹性可对抗衰老和死亡的三大主要因素：慢性炎症、免疫系统衰退（免疫衰老）和细胞死亡。这种保护机制可减缓生物衰老过程，并赋予生存优势。例如，在40岁时，免疫弹性较差的人面临的死亡风险要高出9.7倍，这一风险与免疫弹性最佳的55.5岁人群相当，从而导致生存差距达到15.5年。

保持最佳免疫弹性能让人在任何年龄都保持年轻时的免疫力，增强疫苗免疫应答，并显著减轻心血管疾病、阿尔茨海默病和严重感染的负担。

中年（40至70岁）是长寿的关键窗口期，在此期间，免疫弹性可使死亡率降低69%。然而，70岁以后，恢复力强的人群与恢复力差的人群的死亡率趋于一致，这表明寿命延长存在生物学极限。这些发现强调了尽早进行中年干预以增强免疫弹性，从而最大限度地延长健康寿命的重要性。

作者：张佳欣 来源：科技日报

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](https://www.iikx.com)转发