
减掉内脏脂肪并保持肌肉量，可让大脑更年轻

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/36960.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！

减掉内脏脂肪并保持肌肉量，可让大脑更年轻

。内脏脂肪是指储存在腹部深处、关键内脏器官周围的脂肪。科学家发现，肌肉更多、内脏脂肪与肌肉比例较低的人，往往有更健康、更年轻的大脑。这一研究即将在北美放射学会（RSNA）年会上发表。

大脑年龄是根据核磁共振成像显示的大脑结构对大脑生物学年龄的估计。身体核磁共振可以追踪肌肉质量——增强身体整体健康的标志。结构扫描估算的大脑年龄也有助于揭示阿尔茨海默病的风险因素，包括肌肉流失。

研究作者、美国华盛顿大学医学院放射学和神经学副教授Cyrus Raji说，肌肉量更多、腹部脂肪更少的身体更有可能拥有更健康、更年轻的大脑。更好的大脑健康反过来会降低未来患脑部疾病的风险，如阿尔茨海默病。

“众所周知，人体老化的过程中，肌肉质量会随之下降、内脏脂肪会增加，但这项工作表明，体肌肉和脂肪量才是是大脑健康的关键反映指标，密切影响着大脑衰老。”Raji说。

该研究使用全身核磁共振对4个研究地点的1164名健康成年人（52%为女性）进行了评估。参与者的平均年龄为55.17岁。研究团队利用人工智能（AI）算法测量了总归一化的肌肉体积、内脏脂肪、皮下脂肪和预测的大脑年龄。

结果表明，肌肉较多的参与者的的大脑往往更年轻，而那些内脏脂肪更多的参与者的的大脑看起来更老，皮下脂肪则与大脑老化无关。“简而言之，更多的肌肉和较低的内脏脂肪与肌肉比例，与更年轻的大脑有关。”Raji说。

Raji解释，专注于锻炼肌肉和减少内脏脂肪是现实而可操作的手段。全身核磁共振和基于AI的大脑年龄估计，可为旨在降低内脏脂肪的同时维持或增加肌肉的人提供明确的基准。

此外，结果强调了身体健康和大脑健康之间的密切联系。

Raji说，这项研究验证了关于身体成分生物标志物与大脑健康之间关联的广泛假设，并为将这些生物标志物纳入未来代谢干预和治疗的试验提供了基础。

常用的胰高血糖素样肽-1（GLP-1）减肥药物如司美格鲁肽，可有效减少身体脂肪，但也可使肌肉流失。Raji建议，这项研究的结果有助于指导旨在减少内脏脂肪而非皮下脂肪、同时保护肌肉

质量的下一代疗法的发展。

“根据我们的研究，减掉脂肪，尤其是内脏脂肪，同时保持肌肉量，对保持大脑健康极佳。” Raji 说，“因此，我们的研究可以通过促进对身体脂肪、肌肉和大脑年龄进行核磁共振成像的研究为未来的治疗提供信息，帮助确定GLP-1s的最佳剂量方案，实现身体和大脑健康方面的最佳效果。”



新研究表明，肌肉多、腹部脂肪少的人的大脑往往在生物学尺度上更年轻。图片来源：Shutterstock

作者：赵婉婷 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](https://www.iikx.com)转发