
中年减肥可能使大脑受损

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/37523.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！

中年减肥可能使大脑受损

。肥胖如今是全球最严重的健康挑战之一，减肥通常被鼓励作为降低超重风险的一种方式。然而，减肥的效果可能会随着年龄的增长而变化。在中年时期，减肥可能不会总是像在年轻人身上那样带来同样的健康益处，在某些情况下，还可能影响大脑健康。一项日前发表于《老年科学》的研究发现，在中年动物中，体重减轻实际上加剧了与食欲和能量平衡有关的大脑区域的炎症，且与认知能力下降和神经退行性疾病有关。

该研究考察了饮食诱导的肥胖以及随后的体重减轻对年轻成年小鼠和中年小鼠的影响。在两组小鼠中，体重减轻都成功地恢复了健康的血糖控制，表明关键的代谢改善与年龄无关。

然而，研究人员还观察到了一个意想不到的差异。在中年小鼠中，体重减轻导致下丘脑，即大脑中参与调节食欲、能量使用和其他重要功能的部分的炎症增加。这种大脑炎症的增加在分子层面以及通过详细显微镜下对大脑的免疫细胞小胶质细胞的成像得以检测。

炎症反应持续了数周才逐渐消退。尽管这种反应的长期影响尚不清楚，甚至可能在实现代谢改善方面发挥作用，但这些发现引发了重要的担忧。大脑中持续存在或调节不良的炎症，与记忆问题以及阿尔茨海默病等神经退行性疾病有关。因此，这项研究提出了关于中年减肥如何与大脑健康相互作用的新问题。

我们的研究表明，中年减肥并非年轻时减肥方法的简单复制粘贴。该研究一作、以色列本·古里安大学的Alon Zemerl说道，减肥对于恢复肥胖者的代谢健康仍然至关重要，但我们需要了解减肥对中年大脑的影响，并确保大脑健康不受损害。

论文作者、AlexandraTsitrina补充道：我们的研究通过分子和结构这两个互补维度来描述人体对减重的适应性反应。这种高端成像借助先进的显微镜技术以及先进的图像分析和计算分析，能够检测出具有潜在健康影响的细微变化。（来源：中国科学报 赵婉婷）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1007/s11357-025-01933-x>



减肥可能会促进中年人的新陈代谢，但也可能给大脑带来压力。图片来源：Shutterstock

作者：AlexandraTsitrina 来源：《老年科学》

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](https://www.iikx.com)转发