

¿Puede una dieta poco saludable y la falta de ejercicio acelerar el envejecimiento?

Los investigadores de la Clínica Mayo creen que existe un vínculo entre estos factores modificables de estilo de vida y los procesos biológicos del envejecimiento. En un estudio reciente, los investigadores demostraron que una dieta pobre y la falta de ejercicio aceleran el inicio de la senescencia celular y, a su vez, las condiciones relacionadas con la edad en ratones.

Las células senescentes son células que contribuyen a enfermedades y patologías asociadas con la edad. Los investigadores de envejecimiento Robert y Arlene Kogod Centro, de la Clínica Mayo, encontraron que el ejercicio previene la acumulación prematura de células senescentes y protege contra los efectos perjudiciales de una dieta poco saludable, incluyendo deficiencias físicas, cardíacas y metabólicas, lo que equivale a la diabetes.

"Creemos que tanto a nivel biológico y un nivel clínico, las malas elecciones de nutrición y estilos de vida sedentarios aceleran el envejecimiento", dice Nathan LeBrasseur, autor principal del estudio . "Y ahora podemos demostrarlo clínicamente. La gente necesita recordar que a pesar de que no tiene diabetes o enfermedades cardiovasculares o Alzheimer hoy, cuando estás en mitad de la vida, la biología subyacente en esos procesos es difícil".

En el estudio, los investigadores introdujeron los ratones a una dieta saludable y a una dieta "de comida rápida" - alta en grasas saturadas y colesterol, además de una bebida endulzada con azúcar. Los ratones en la dieta de comida rápida mostraron cambios perjudiciales en los parámetros de salud, incluyendo peso y composición corporal, aumentando su masa grasa en casi un 300 por ciento en el transcurso de unos cuatro meses, en gran medida en la sección media que rodea los órganos internos, una zona que está a menudo relacionada con un número de enfermedades relacionadas con la obesidad.

Se encontraron mejoras significativas de salud después de la introducción de ejercicio, tanto en los ratones de las dietas saludables como los de las dietas no saludables. Los ratones que habían sido expuestos a la dieta de comida rápida pero con ejercicio mostraron supresión de la ganancia de peso corporal y acumulación de la masa grasa, y fueron protegidos contra la acumulación de células senescentes.

El envejecimiento es sólo algo que nos ocurre a todos nosotros y esto muestra claramente la importancia de los factores modificables de dieta saludable y la importancia de la actividad física regular, manteniendo o aumentando nuestros niveles de actividad habituales para mantenernos sanos y evitar los procesos que impulsan el envejecimiento.

Consulta el artículo original aquí:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2016/03/160316105137.htm>

Link to Original article: <https://www.valgo.es/blog/puede-una-dieta-poco-saludable-y-la-falta-de-ejercicio-acelerar-el-envejecimiento?elem=175214>