

[寿命とカロリー制限]

カロリーを制限すると、寿命を伸ばすことが報告されている。

ただしげっ歯類などの比較的小さくて寿命が3-4年の動物で得られた事実である。

2007年、ウイスコンシン大学のグループはサルに30%のカロリー制限を続けた結果、生存率が改善したと報告した。

人間でもカロリーを制限すれば寿命を延ばす可能性がでてきた。一方でアメリカ老化研究所のグループも20世紀の後半から現在までこの課題に取り組んでいる。

そして衝撃的なデータは2012年のネイチャー誌に報告された。

「我々は若いサルでも年老いたサルでも食事制限は寿命延長には関係がなかったことを報告する。我々の研究は病気への罹病率への効果と死亡率への効果は別であることを明らかにした。げっ歯類では問題にならなかった実験のデザイン、飼育方法、飼料の組成が、靈長類にとっては生存の延長に強く影響することが分かった。」というものだった。

それを読んで、私は「そりゃそうだろう」と思った。

愛知淑徳大学健康医療科学部 教授

愛知淑徳大学健康相談室 室長

愛知淑徳大学クリニック糖尿病内科 医師

井口 昭久

