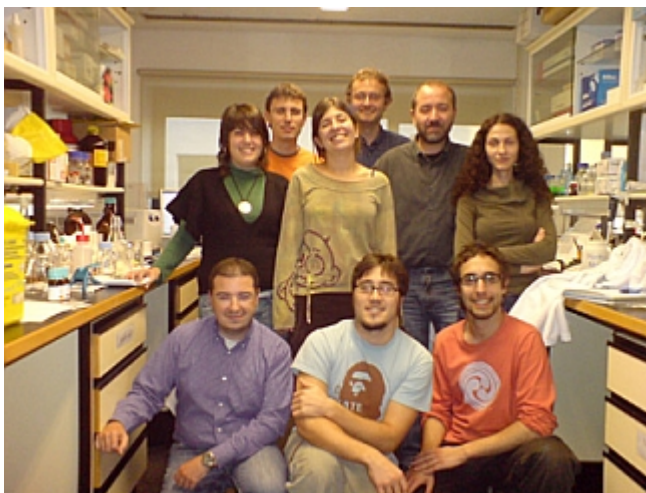


17 de novembre de 2007

La dieta mediterrània endarrereix l'envelliment

La dieta mediterrània, rica en olis no saturats, endarrereix el procés d'envelliment i l'aparició de malalties associades a l'edat, com ara les cardiovasculars i les neurodegeneratives. Així ho demostra la investigació duta a terme pel grup de recerca de Fisiopatologia Metabòlica de la Facultat de Medicina de la UdL que, juntament amb investigadors australians i nordamericans, han publicat recentment els resultats de la mateixa a "Physiological Reviews", la primera revista del món en el camp de la fisiologia i la setena de totes les publicacions científiques atenent al seu nombre d'impactes.



Grup de Fisiopatologia Metabòlica de la Universitat de Lleida



<http://physrev.physiology.org/cgi>

El treball realitzat per l'equip que dirigeix Reinald Pamplona demostra el paper clau que els lípids (els greixos) de les cèl·lules del nostre cos juguen en el procés d'envelliment i com es pot endarrerir aquest procés amb algunes intervencions nutricionals, com ara la restricció calòrica, una reducció en la quantitat de calories que ingerim mantenint sempre, però, una alimentació equilibrada, la que proporciona la dieta mediterrània.

En l'article s'explica que la pèrdua progressiva de les capacitats fisiològiques d'un organisme, l'envelliment, es deu a l'acumulació de modificacions químiques en les proteïnes i el material genètic de les nostres cèl·lules. Aquestes modificacions o lesions es produeixen per l'oxidació de les grasses que formen les nostres membranes cel·lulars. Per tant, una reducció en la ingestió de greixos saturats -que no greixos insaturats, ja que aquests no s'oxiden- s'ha demostrat que redueix aquestes lesions en les nostres mol·lècules i, per tant, endarrereix el procés d'envelliment.

MÉS INFORMACIÓ

[Grup de Recerca en Fisiopatologia Metabòlica](#) [/sites/universitat-lleida/recerca/oficina/grups/fisiopatologia.html]

[Physiological Reviews](#)

[Life and Death: Metabolic Rate, Membrane Composition, and Life Span of Animals](#) [

http://physrev.physiology.org/cgi/search?sortspec=relevance&author1=pamplona&fulltext=&pubdate_year=&volu
]

[javascript:window.print()]

 [javascript:window.print()]  [javascript:history.back()]  [#]

