

Reducir la ingesta calórica alarga la vida, pero no sin un aumento de la actividad física

(05/07/2012) - E.P.

La restricción dietética puede inducir cambios en el músculo similares a los observados en el ejercicio de resistencia

Según diversos estudios, la restricción dietética puede reducir las enfermedades relacionadas con la edad, y aumentar la esperanza de vida. Ahora, un equipo de investigadores de la Universidad de California ha descubierto en modelos experimentales que la restricción dietética provoca un mayor metabolismo de la grasa en el músculo, y aumenta la actividad física, lo cual fue fundamental para extender su vida útil.

En las moscas de la fruta, la restricción de la levadura, la principal fuente de proteína en su dieta, prolongó considerablemente su vida. Para ver los efectos de esta restricción dietética específica, los investigadores eliminaron la levadura de la dieta y luego llevaron a cabo varias pruebas bioquímicas. Tras la restricción dietética, las moscas se volvieron más activas físicamente, y este aumento de actividad física extendió su vida útil.

Los investigadores también observaron que este aumento en la actividad física se debe a un cambio en el metabolismo de las moscas, que aumentó tanto la síntesis de grasa como su descomposición.

Estos resultados sugieren que restringir nutrientes sin aumentar la actividad física no es beneficioso en los seres humanos. "Nuestro estudio es el primero en sugerir que la restricción en la dieta para mejorar la vida útil debe estar asociada con la actividad física. Por otra parte, los cambios en la dieta pueden aumentar la motivación para hacer ejercicio", afirma el autor principal, Pankaj Kapahi, del Instituto Buck de Investigación sobre el Envejecimiento, de la Universidad de California.

Los investigadores también observaron que la sobreexpresión de la hormona AKH, el equivalente del glucagón en la mosca, mejoró el metabolismo de la grasa, aumentó su actividad, y extendió su vida útil.

"Nuestros datos sugieren que la restricción dietética puede inducir cambios en el músculo, similares a los observados en el ejercicio de resistencia, y que la AKH, que mejora la descomposición de la grasa, podría servir como potencial en la restricción de la dieta", concluyen los autores.