



오래 살려면 칼로리 섭취량 줄여라

칼로리 섭취량을 과감하게 줄이면 인간이 더 오래 사는데 도움이 될 것 같다고 영국의 한 노화문제 전문가가 말했다.

과학자들은 연구실 실험에서 쥐들에 대한 급식량을 줄임으로써 이들의 수명을 많을 경우 42%나 연장시킬 수 있었다.

리버풀 대학 인간노화연구소의 브라이언 매리 박사는 선데이 타임스紙와의 회견에서 “생존기간이 약 3년인 쥐를 대상으로 실험한 결과 이 쥐가 약 4년반동안 생존하는 것을 볼 수 있었다”고 말했다.

이 쥐들에게 제공된 칼로리는 정상 칼로리 섭취량의 30%에 불과했으나 영양분이 있는 음식물이 주어졌으며 이들은 굶주림의 고통을 겪지 않았다.

선데이 타임스紙는 인간에 대한 실험이 현재 60명의 자원자를 대상으로 국제적으로 시작되었으며 미국정부는 금년 하반기에 남녀 1백20명을 대상으로 실시될 미국 최초의 실험을 허가할 것으로 보인다고 전했다.

매리 박사는 “칼로리 섭취량을 줄이면 노화의 시작이 지연되는 이유가 무엇인지 알 수 있다면 큰 성공”이라고 말하고 “분명히 수명에 어떤 상한

선이 있는게 틀림없으나 그 상한선을 우리는 모르고 있다”고 덧붙였다.

심장병 예방, 운동보다 덜 먹어야

과체중인 사람은 운동보다는 다이어트에 의한 실질적인 체중감소가 심장건강에 좋다는 연구결과가 나왔다.

미국 메릴랜드대학 의과대학의 레슬리 카첼 박사는 미국의학협회회에 발표한 연구보고서에서 운동도 심장건강에는 좋지만 체중감소와 연결되지 않는 운동은 효과가 적으며 오히려 다이어트에 의한 실질적인 체중감소가 가장 효과가 큰 것으로 역학조사 결과가 나타났다고 밝혔다.

카첼 박사는 체중이 표준치보다 20~60% 높은 비만남성(46~80세) 1백11명을 3그룹으로 나누어 9개월동안 A그룹(44명)에는 운동은 하지 않고 다이어트로 체중을 10kg 빼게하고 B그룹(49명)에는 체중을 줄이려 하지 말고 운동을 하게 하는 한편 나머지 18명은 비교그룹으로서 운동도 다이어트도 하지 말도록 한 결과, 이같은 사실이 밝혀졌다고 말했다.

카첼 박사는 그 구체적인 결과를

다음과 같이 밝혔다.

△ A그룹은 양성콜레스테롤인 고밀도지단백(HDL)이 33에서 38로 13%가 높아진 반면 B그룹은 33에서 34로 거의 변화가 없었다(지금까지는 HDL이 운동과 연관이 있는 것으로 믿어져 왔다).

△ A그룹은 혈압이 8% 낮아진 반면 B그룹은 혈압강하폭이 2~3%에 불과했다.

△ 당뇨병의 척도가 되는 혈당치는 A그룹이 9% 낮아진데 비해 B그룹은 거의 변화가 없었다.

카첼 박사는, 이 결과를 종합하면 과체중인 사람이 심장병위험을 줄이려면 체중을 줄여야 한다는 결론이 나온다고 말했다.

카첼 박사는, 실제로 A그룹은 9개월동안 체중이 평균 9kg 줄었고 B그룹은 운동에 의한 신체의 산소소모량으로 측정했을 때 건강상태가 평균 16% 호전된 상태였다고 말했다. 특히 B그룹의 경우 1주일에 3번 45분씩 답차위를 달리거나 자전거를 타도록 했다고 카첼 박사는 밝혔다.

카첼 박사는 체중을 줄이는 것 자체가 더 효과가 큰 이유는 복부에 축적된 지방이 특별히 해롭기 때문인 것으로 생각된다고 말하고 날씬한 사람이 살찐 사람보다 운동효과가 크다는 과거의 연구보고서들로 미루어 복부의 지방이 운동의 효과를 감소시키는 것 같다고 지적했다.

간접흡연 젊은이도 심장질환 야기

노장년층의 심장질환과 관련이 있는 간접흡연은 이들뿐 아니라 젊은 사람들에게도 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다고 뉴잉글랜드 저널 오브 메디신誌 최근호가 보도했다.

이 잡지는 영국과 호주 의학자들이 간접 흡연자들에 대한 초음파 검사를 실시한 결과, 동맥 혈압의 변화에 따라 팔 밑에 있는 동맥 혈관의 직경도 변한다는 사실을 발견했으며 이는 심장마비를 일으킬 가능성이 높음을 시사하는 것이라고 설명했다.

양국 의학자들은 간접흡연에 노출된 평균 22세의 남녀 26명을 3개 그룹으로 나눠 연구를 실시했다고 밝히고 담배를 피우는 사람의 경우 혈관직경의 변화는 젊은층에서도 발견되어 왔으나 간접흡연자에게서 발견된 것은 이번이 처음이라고 말했다.

간접흡연은 이밖에 어린이들의 호흡기 질환을 야기하고 폐암을 앓고 있는 노인들의 사망률을 증가시키는 요인이 되고 있는 것으로 알려지고 있다. 그러나 무엇보다 가장 심각한 위험은 매년 2만명 이상의 비흡연 성인들의 사망원인이 되고 있는 동맥경화다. ㉔

