



A felváltva hízó- és fogyókúrára tartott egerek élettartama csaknem olyan hosszú volt, mint a folyamatosan alacsony zsírtartalmú étrenden élőké, viszont jóval hosszabb, mint a folyamatosan nagy zsírtartalmú étrenden tartott állatoké - idézte amerikai kutatók megállapítását az *EurekAlert* tudományos hírportál.

Úgy tűnik, a jojó-effektus ellenére érdemes időnként próbát tenniük túlsúlyuk leadására az elhízottaknak, hiszen az amerikai endokrinológiai társaság 93. éves konferenciáján **Bostonban** ismertetett kísérlet szerint az egész életen át tartó kövérség többet árt, mint az ismételt hízás és fogyás.

"Az egyértelmű, hogy az egészség és a hosszú élet szempontjából a stabil, egészséges étrendhez való tartós ragaszkodás kínálja a legjobb eredményt" - emelte ki **Edward List** kutató vezető, az

athéni (Egyesült Államok) Ohiói Egyetem

munkatársa. A túlsúlyos emberek azonban gyakran ciklikusan fogynak és híznak. Ennek hátterében az áll, hogy hol kalóriaszegény étrendet tartanak a fogyás reményében, hol kalóriadús étrenden élnek, amikor elérték a vágyott testsúlyt. A két étrend váltogatását nevezték

jojó-diétának

a kutatók, és azt vizsgálták egérkísérletekben, miként hat ez az állatok élettartamára.

Az egereket három csoportba osztották, az első csoport zsírban dús, a második zsírszegény étrenden élt, a harmadik csoportba tartozók pedig felváltva kapták hol az egyiket, hol a másikat, őket jojó-diétán tartották életük végéig. Az utóbbi csoportba tartozó egerek élettani paraméterei hol az egészségesnek feleltek meg, hol pedig az elhízott egerekéhez hasonlítottak, átlagolva azonban jobb eredményt adtak, mint a végig kövér, diabéteszes egerek értékei. Az állatok élettartamát összehasonlítva pedig úgy találták a kutatók, hogy a jojó-diétán élő egerek 35 százalékkal tovább éltek, mint végig elhízott társaik.

"Meglepő módon a jójó-diétán tartott egerek élettartama hasonló volt, mint az alacsony zsírtartalmú étrenddel táplált csoporté" - tette hozzá List.

Forrás: MTI