

Цинк – одно из противовоспалительных веществ. Он может замедлить процесс старения. Однако если получать слишком много этого соединения, то эффект будет обратным.

Учёные из Китая захотели узнать больше о роли цинка в биологическом старении и о влиянии физических упражнений на старение. Полученные в ходе исследования выводы они опубликовали в журнале Clinical Nutrition.

Для проведения новой работы специалисты извлекли из UK Biobank данные почти 69 тысяч человек. Их разделили на две группы: одна группа не принимала цинк, а вторая принимала. Группа без цинка включала более 35 000 человек, средний возраст добровольцев составлял 56 лет, 46% были женщинами. В группу цинка вошли более 33 000 человек, их средний возраст равнялся тоже 56 годам, около 65% из них были женского пола.



Photographer: Jen Causey; Food Styling: Tori Cox and Gordon Sawyer; Prop Styling: Audrey Davis. EatingWell design

В целом учёные обнаружили, что участники с замедленным биологическим старением обычно потребляли больше цинка в сутки, чем участники с ускоренным старением. Те же, кто получал в день рекомендуемую дозу этого вещества, в среднем биологически старели медленнее на 0,11 года. При этом во многих случаях люди, которые потребляли цинка в сутки больше нормы (40 мг), старели почти на 7 лет быстрее.

Кроме того, выяснилось, что у участников, потреблявших рекомендуемую дозу цинка и выполнявших рекомендуемый объём физической активности, риск ускорения биологического старения была на 31% ниже по сравнению с теми, кто не потреблял достаточно цинка и не выполнял достаточное количество упражнений.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.