



DIET RENDAH KALORI

Penuaan memang pasti akan terjadi pada setiap orang. Akan tetapi, ternyata dengan diet rendah kalori, proses penuaan ini bisa diperlambat. Bagaimana bisa?

Penuaan pada sel tubuh dikaitkan dengan semakin pendeknya telomer. Telomer merupakan bagian ujung dari DNA yang menjaga supaya sel-sel tubuh tetap hidup. Secara alami, sel-sel tubuh akan mengalami pembelahan untuk regenerasi. Namun, sayangnya setiap kali mengalami pembelahan, bagian telomer ini akan semakin pendek. Bila pada suatu titik, proses pemendekan ini terjadi terus menerus, kematian sel akan berlangsung cepat yang berakibat memperpendek usia seseorang. Telomer yang semakin pendek juga dihubungkan dengan peningkatan risiko terkena penyakit tua seperti dementia atau kepikunan menjadi 100 kali lebih besar dan laju kematian yang lebih tinggi akibat kanker dan penyakit jantung (2).

Di dalam tubuh kita, terdapat enzim telomerase yang membantu supaya ujung telomer memanjang kembali sehingga sel-sel tubuh tetap hidup. Namun, sayangnya semakin bertambahnya umur jumlah enzim ini juga akan menurun. Stress yang kita alami juga menyebabkan aktivitas telomerase menurun dan telomer memendek lebih cepat (4).

Sebuah penelitian yang diterbitkan di Rejuvenation Research tahun 2009 membuktikan dalam hasil penelitiannya bahwa penurunan berat tubuh dan jumlah lemak dengan cara diet rendah kalori pada laki-laki yang mengalami obesitas berhubungan dengan peningkatan panjang telomer. Pada penelitian tersebut, ditunjukkan pula bahwa orang dengan penurunan berat badan dan massa lemak paling besar memiliki peningkatan panjang telomer paling besar (3). Sehingga pada penelitian tersebut disimpulkan bahwa orang yang melakukan diet rendah kalori menghasilkan penurunan berat badan yang mempengaruhi panjang telomer dan menurunkan kerusakan DNA.

Penelitian lain dalam The Lancet Oncology memberikan hasil bahwa orang yang melakukan perubahan gaya hidup dengan mengkonsumsi diet rendah lemak (low-fat diet) dan berjalan kaki minimal 30 menit setiap hari memiliki peningkatan aktivitas telomerase dan panjang telomer. Selain itu, manajemen stress yang baik juga penting, karena dalam penelitian tersebut, terbukti pula bahwa selain dengan diet rendah lemak, dan olahraga yang teratur, tingkat stress yang lebih rendah dapat membantu meningkatkan panjang telomer (5).

Kalori yang kita asup sehari-hari dapat berasal dari karbohidrat, protein dan lemak. Berdasarkan penelitian tersebut, dengan membatasi kalori yang kita makan sehari-hari akan mempengaruhi peningkatan panjang telomer sehingga akan memperpanjang umur dan usia tua. Oleh karena itu, ada baiknya kita mulai hidup sehat dengan menjaga konsumsi makanan, berolahraga, dan mengelola stress agar bisa hidup sehat lebih lama.

References:

“Sila share kepada kenalan anda tanpa mengubah sebarang informasi dalam artikel”



www.marissa-esthetic.com

Semenyih (HQ) : 03-87234808/013-2448484

Selangor : 03-31413729

Melaka : 06-3170412/013-3386698

Shah Alam : 019-3963678

Bandar Baru Bangi : 03-89252334

Kuantan : 017-3581619

Nilai : 012-3585949*Kelantan : 017-3581610