

Mănâncă mai puțin, amintește-ți mai mult

EAT LESS, REMEMBER MORE

Un studiu efectuat de cercetătorii italieni subliniază că, dacă mâncăm mai puțin, avem toate șansele să ne îmbunătățim memoria.

Oamenii de știință spun că înlocuirea desertului de după cină cu o cafea poate avea efecte benefice nu numai asupra siluetei, ci și a creierului.

Acest fenomen era cunoscut în lumea științei, doar că specialiștii nu au putut să își explice mecanismul său. Acum, cercetătorul Giovambattista Pani, de la Universitatea Cattolica del Sacro Cuore, Roma, a decis să se concentreze asupra unei proteine numite CREB1, cunoscută pentru importanța sa în procesul de învățare și memorare.

În experimentele sale efectuate pe șoareci, acesta a observat că scăderea aportului caloric amplifică capacitatea de învățare, în cazul în care animalul mai produce CREB1.

În plus, în urma testelor s-a constatat că reducerea caloriilor sporește nivelul de proteine produse de creier.

Studiul a presupus o reducere a caloriilor de doar 25%-30% (aproximativ 600 de calorii/zi). De asemenea, o ceașcă de cafea sau de ceai poate aduce beneficii.

Studii anterioare au demonstrat că aceste produse duc la creșterea nivelului proteinei CREB1 în organism. Rezultatele studiului pot explica de ce pe insula Okinawa, din Japonia, există cei mai mulți centenari la o populație de 100.000 de oameni, decât oriunde în lume.

Oamenii de aici mănâncă mai puține calorii ca urmare a practicii Hara Hachi Bu (mănânci doar 80% din cât ai simți nevoia). Se crede că această practică ajută la reducerea numărului de radicali liberi, proces care duce la menținerea unei inimi sănătoase.

Sursa: www.descopera.ro

