Высокий уровень сахара в крови ускоряет процесс старения

Автор: Administrator
18.03.2013 15:43 -

Высокий уровень сахара в крови приводит к тому, что лицо человека быстрее выказывает признаки старения, такое открытие совершили ученые из Лейденского университета в Нидерландах.

В среднем люди с высоким уровнем сахара в крови выглядеть старше, чем те, у кого уровень сахара ниже. Уровень сахара может возрасти как вследствие неправильного питания, так и малоподвижного образа жизни, и в первую очередь он сказывается на внешнем виде.

Каждый дополнительный моль сахара на литр (у здоровых людей уровень сахара как правило равен 5-6 ммоль) добавляет чертам лица пять месяцев возраста.

Ученые измерили уровень сахара у 602 человек, а группа из 60 независимых экспертов изучали фотографии участников, чтобы оценить их визуальный возраст.

Здоровые люди с низким уровнем сахара смотрелись на год моложе, чем сверстники с высоким показателем.

Сахар мешает непосредственному функционированию коллагена, белка, который делает кожу упругой. Кроме того глюкоза затрудняет выработку инсулина, играющего ключевую роль в процессе старения. Как и ожидалось, старше всех среди ровесников выглядели диабетики.

В конечном итоге это всего лишь одна из причин для того, чтобы следить за уровнем сахара в вашей крови и заботиться о здоровье. Омоложение может стать дополнительной мотивацией для пожилых людей, не придерживающихся здоровой диеты.