

順天堂健康塾 第8回

健康長寿の秘訣は? ~お腹が鳴ると長寿遺伝子がONになる?!

狩猟採集生活では、獲物が得られなければ食事にはありつけません。人類はほとんどの期間、腹を空かした状態でした。満腹な状態が普通になったのは、ここ数百年にすぎません。

1935年、「ラットの餌を減らすことにより、寿命が延びる」という結果が報告されて以来、酵母菌からハエ、マウス、ついにはサルに至るまでが、摂取カロリー制限で長寿になることが分かってきました。人と遺伝子が98%一致するアカゲザルで、20年間にわたってカロリー制限の実験を行ったところ、食事を普通に与えられたサルは、体毛が抜け、シワも多かったのに対して、30%のカロリー制限を続けてきたサルは体毛がフサフサで肌にも張りツヤがありました。カロリー制限したサルの方が、がんや糖尿病、心臓病、脳萎縮などの疾病も少なく、生存率も高い結果となったのです。

なぜこのようなことが起こるのか?いろいろな説がありますが、有力なのは長寿遺伝子がONになるというものです。カロリー制限をすると、サーチュインという遺伝子がONになります。その結果として、エネルギーを効率的に産生する器官であるミトコンドリアが増えたり、細胞の寿命を延ばすのに役立つ分子や、ストレスに対応するための分子が増えたりします。これはエネルギーが少ない状態でも健康に生きていくための反応であると考えられています。

このサーチュイン遺伝子にはいろいろな種類があり、その内の幾つかは、遺伝子スイッチのON/OFFに直接関わっていることも分かっています。インターネット上には、このサーチュイン遺伝子を活性化させるための食べ物の書き込みなどがあふれていますが、**長寿遺伝子をONにする一番の方法は、食べすぎないことです。**腹7分目の生活を心がけましょう。お腹がグーと鳴ったらしめたもの。長寿遺伝子はONになっているのです。

「節食は長寿遺伝子を活性化する」といっても、痩せすぎは寿命を縮めます。極度の痩せは、肥満以上に発がん率を高めます。美味しいもの(バランスのよい食事)をほどほどに食べて、ほどほどの体重を維持するのが健康には良いようです。中年以降では、BMI(体重(kg)÷身長²(m²))が22~25くらいの普通から小太り気味の人が一番長生きだったという報告がなされています。