

Таурин и старение

Возможно дефицит таурина влияет на более быстрое старение

Наткнулся на [свежее исследование](#), которое выдвигает эту интересную гипотезу.

Функции таурина и его дефицит

Таурин это одной из аминокислот в организме человека. Она необходим для здоровья ССС, для развития и функционирования мозга, сетчатки глаз и скелетных мышц. Кстати, обнаружено, что тренировки увеличивают концентрацию метаболитов таурина в крови, что может частично объяснять антивозрастной эффект тренировок. У людей более низкие концентрации таурина связаны с неблагоприятным состоянием здоровья (повышенное абдоминальное ожирение, гипертония, воспаление и диабета 2 типа).

Перейдём к исследованию

В нём измерили концентрацию таурина в крови во время старения и рассмотрели влияние добавок таурина на здоровье и продолжительность жизни **у животных**.

Было обнаружено, что средняя продолжительность жизни мышей обоих полов, получавших таурин, была дольше, чем у контрольной группы на 10-12%. У мышей, получавших таурин, обнаружили улучшение функционирования костей, мышц, поджелудочной железы, мозга, кишечника и иммунной системы, что указывает на общее увеличение продолжительности жизни. Аналогичные эффекты были и у обезьян и червей.

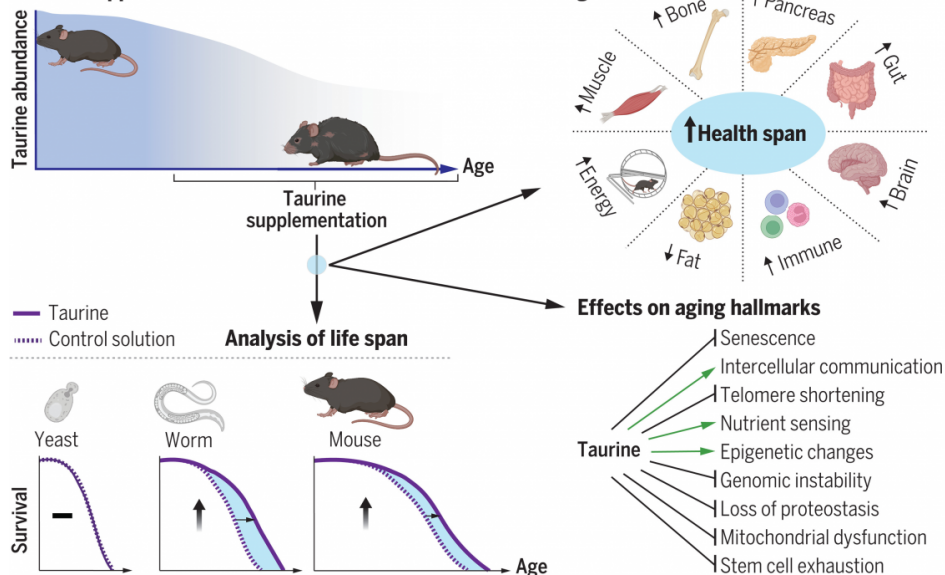
Дозировка и приём для людей

Для всех целей в других исследованиях использовался диапазон 1-6 граммов в день. Наиболее распространенный протокол это снижение артериального давления — 1,5г в день, разделенный на три дозы.

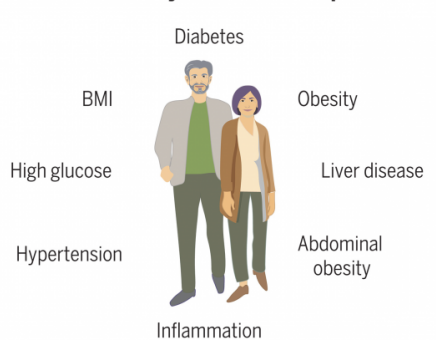
Для улучшения спортивных результатов рекомендуется употреблять таурин за 60-120 минут до тренировки. Хронический прием таурина не требуется для достижения улучшения производительности. В исследованиях, в которых таурин использовался для улучшения восстановления, участники принимали его всего в течение нескольких дней до и после тренировки.

Дозировки взяты с [этого сайта](#)

Taurine supplementation makes animals healthier and live longer



Taurine deficiency associates with poor health



Missing piece: Randomized clinical trial



Автор **заметки**: qwinken

Revision #1

Created 15 November 2023 12:45:21 by Тимур

Updated 22 January 2024 07:49:37 by Тимур