

新研究： “冻”起来！适当寒冷不是坏事儿？

很难想象,在冷风刺骨、身体颤抖不止,甚至让人感到“一切都不会再好了”的情况下,适度的寒冷不仅有助于提升心脏代谢功能,还能有效控制血糖并缓解慢性腰痛等问题。



2024年2月, Cell Reports Medicine杂志上的一项研究,为我们揭示了寒冷环境对心脏健康的益处。这项研究发现,仅仅两小时的寒冷暴露就能让我们血液中的 ω -6水平提升46.9%, ω -3水平增加77.4%,改变体内的信号脂质水平,从而改善心脏代谢健康。这项研究还指出,冷暴露能激活褐色脂肪组织,褐色脂肪组织是存在于恒温动物的新生个体、冷环境中的啮齿动物和越冬前的冬眠动物体内的一种呈黄色至浅褐色的产热能力强的脂肪组织。这种组织通过消耗能量来产生热量,对心脏代谢健康有积极影响。

近期,荷兰马斯特里赫特大学的van Marken Lichtenbelt领导的研究团队在《自然·代谢》杂志上发表了一篇重要论文,进一步揭示了寒冷环境的益处。研究显示,让15例超重或肥胖的受试者在10天内,每天暴露于寒冷环境中并诱导颤抖1小时,可以改善他们的口服葡萄糖耐量、空腹血糖水平、甘油三酯和游离脂肪酸浓度,同时降低收缩压和舒张压。这无疑为寒冷环境防治2型糖尿病和心血管疾病提供了有力的证据。

早在10年前,van Marken Lichtenbelt团队就已经在研究冷适应对健康的益处。并且于2015年,该团队在《自然·医学》发表了一篇研究论文表明,冷适应可提高2型糖尿病患者外周胰岛素的敏感性。神奇的是,该团队于2021年的一项研究又发现,如果在冷适应过程中不让受试者发抖的话,冷适应改善胰岛素敏感性的效果就消失不见了。

简单来说,vanMarken Lichtenbelt团队研究发现,让身体适应寒冷环境有助于2型糖尿病患者控制血糖。但有个关键点,在这个过程中身体需要冷到发抖,因为发抖能让肌肉收

缩,而这种肌肉活动对改善胰岛素敏感性非常关键;如果不在冷适应环境中发抖,那么这种改善血糖的效果就不会出现。因此,要想通过冷适应来帮助控制血糖,适当地让身体发抖是必不可少的。

但寒冷环境的健康益处远不止于此,它还被发现具有镇痛和抗炎作用。适当的寒冷暴露可以降低神经的兴奋性和传导速度,从而减轻患者对疼痛的敏感度。例如,全身寒冷可以减轻慢性腰痛、强直性脊柱炎、骨关节炎等患者的疼痛程度。

寒冷环境还能改善情绪和保持清醒。低温环境可以刺激副交感神经,促进肾上腺素、去甲肾上腺素和内啡肽等激素的释放,有助于减轻焦虑、抑郁等负面情绪。此外,低温环境还能帮助人们保持清醒,提高注意力和决策能力。

根据《读者文摘》杂志的报道,寒冷环境含有以下健康益处:促进大脑思考、燃烧多余热量、有利于控制血糖、减轻过敏症状、提高睡眠质量、增强免疫力、强化心脏功能。

综上所述,适度的寒冷暴露对人体健康有多种积极影响,从改善心脏代谢健康到镇痛抗炎,再到提高情绪和认知功能。虽然可能还需要更大规模的试验来反复验证,但我们多出去走走,冻一冻,看看更广阔的世界指定没有错!但需要注意,这些研究并不意味着极端寒冷或长时间的寒冷暴露是有益的,适当的寒冷暴露才可能带来上述益处。

在这个冬季,让我们一起感受冰雪的魅力,享受寒冷带来的快乐和健康吧!

同时要注意保暖,防止感冒和其他疾病的发生哦!

来源:康讯网

