

인생 수명에서 건강 수명으로: 건강한 노화에 있어 영양의 역할

From Lifespan to Healthspan: The Role of Nutrition in Healthy Ageing

J Nutr Sci 9:e33. doi: 10.1017/jns.2020.26

Kremlin Wickramasinghe¹, John C Mathers², Suzan Wopereis³, Daniel S Marsman⁴, James C Griffiths⁵

CORRESPONDENCE: J.C. Griffiths jgriffiths@crnusa.org

¹ WHO European Office for Prevention and Control of Noncommunicable Diseases (NCD Office), Moscow, Russian Federation.

² Human Nutrition Research Centre, Population Health Sciences Institute, Newcastle University, William Leech Building, Framlington Place, Newcastle upon Tyne NE2 4HH, UK.

³ Research Group Microbiology and Systems Biology, Netherlands Organization for Applied Scientific Research (TNO), Utrechtseweg 48, NL-3704 HE, Zeist, The Netherlands.

⁴ Global Product Stewardship, P&G Health, 8700 Mason-Montgomery Rd., Mason, OH 45040, USA.

⁵ International and Scientific Affairs, Council for Responsible Nutrition-International, 1828 L St, NW, Washington, DC 20036, USA.

초록: 전 세계에 걸쳐 장수의 현저한 증가가 있었지만 상당한 불평등이 남아 있습니다. 적절한 영양 및 의료 서비스 접근 방법이 부족하고, 영양 및 의료와 관련된 의사결정을 내릴 수 있는 신뢰할 수 있는 정보의 부족으로 인해 이러한 상황이 악화됩니다. 경제 개발 도상국의 사람들뿐만 아니라 선진국의 많은 사람들도 에너지 초과와 영양 부족이라는 이중 부담으로 골머리를 앓고 있습니다. 이로 인해 심신 악화, 만성 질병 비율 증가, 생산성 저하, 의료 비용 증가 및 삶의 질 저하가 초래되었습니다. 적절한 영양섭취는 생활과정의 모든 단계에서 건강의 기초가 되지만, 노화 중 좋은 삶의 질을 연장하는 식이요법의 영향은 여전히 확실하지 않습니다. 지속적인 발전을 위해서는 개인의 연령에 따른 건강증진을 위한 새롭고 혁신적인 접근방식과 더불어 질적, 정량적 바이오마커 및 그 밖의 모든 생리적 무결성의 개선을 측정할 수 있는 기타 인정된 도구들이 필요합니다. 세계보건기구(WHO)는 노화 및 보건에 대한 글로벌 전략 및 실행 계획에서 진전을 위한 프레임워크를 제안했습니다. 여기서 우리는 이 프레임워크 안에서 영양이 미치는 영향에 초점을 맞춥니다. 이것은 건강한 노화에 대한 광범위하고 사람 중심적인 강조를 요구하며, 각 개인의 내재적 능력, 다양한 삶의 단계에서

그들의 기능적 능력, 그리고 그들이 거주하는 환경뿐만 아니라 그들의 정신적, 육체적 건강의 영향을 더 잘 이해할 필요가 있다고 강조합니다.

소개

인간의 수명은 1900년대 이후로 상당히 연장되어 왔는데, 주로 영아 사망률과 소아 사망률을 감소시키고 노인들에게 특별한 영향을 끼친 의학-수술적 발전과 결합되었기 때문입니다.

하지만, 이러한 수명 증가로 인해 노화 기간 동안 모든 사람이 건강한 건강을 얻는 것은 아니며, 노화와 관련된 질병의 상당한 증가가 있었습니다. 건강한 노화에 대한 연구 분야는 건강과 삶의 질에 영향을 미치는 위험 요인을 식별하고 효과적이고 허용 가능한 개입의 증거를 제공하기 위해 개발되었습니다.

균형 잡힌 식단의 개념은 오랫동안 건강한 삶과 관련하여 지지되어 온 개념입니다. 하지만 최근에는 영양 섭취에 대한 요구가 연령대에 따라 크게 다르기 때문에 일반적인 식이요법 권장 사항이 모든 인류들에게 최적이지는 않을 수 있습니다. 이러한 영양 요구의 개인 내적 변동은 환경적 스트레스 요인, 라이프스타일 선택 및 만성 질환의 영향으로 인해 시간적 연령 증가에 따라 악화될 수 있습니다. 적절한 신체 활동, 최적의 영양 섭취, 회복 수면, 개인 위험 요소의 최소화는 모두 건강한 수명에 중요합니다. 건강한 노화에 대한 WHO 보고서는 한 개인은 자기 자신의 능력 안에서 현재와 나중에 건강(또는 건강 부족)을 이끄는 수많은 선택권을 가지고 있다고 지적합니다.

건강한 노화에 대한 장기적인 견해는 수명에 걸쳐 매우 다양한 요구와 기대를 존중하는 것을 요구하고 있습니다. 본 글에서는 건강한 노화에 영향을 미치는 다양한 라이프스타일과 위험요인, 그리고 각기 다른 고령 인구의 요구를 충족시키는 데 있어 우수한 영양섭취의 중요한 역할에 대해 알아보았습니다. 의료-수술 개입과 식이요법은 항상 환자 중심의 개인

문제였지만, 보다 최근의 연구는 건강과 웰빙을 개선하기 위한 사회적 식이요법 조연에 초점을 맞추고 있습니다. 개인의 외부 및 내부 영향 요인(개인의 행동 및 개인별 데이터 포함)들을 이해하여 인간의 건강 수명을 향상시키기 위한 맞춤형 영양 개입의 기초를 제공할 수 있습니다.

결론

본 글에서 논의된 바와 같이, 많은 국가들이 현저한 수명 증가를 목격하고 있으며, 이러한 수명 증가로 건강 수명을 극대화하고자 하는 부수적인 욕구가 나타나고 있습니다.

안타깝게도 기대 수명이 길어지면 건강 및 사회 복지 비용이 증가하면서 신체적 및 정신적 악화로 인해 건강이 더 오래 악화되는 경우가 많습니다. 좋은 영양섭취가 건강에 기본이지만, 개인의 건강 수명을 향상시킬 수 있는 특정 식이요법 및/또는 영양소의 이해도는 여전히 낮습니다. 논의된 바와 같이, (1) 더 나은 영양 섭취에 대한 접근, (2) 질병/염증에 대한 면역력 및 반응, (3) 기능 감각(즉, 시각, 미각, 후각) 및 이동성, 그리고 (4) 스트레스/스트레스 요인에 대한 반응으로 항상성을 유지하거나 항상성을 회복하는 능력이 어떻게 개인의 수명을 늘릴 수 있는지에 대한 증거가 늘어나고 있습니다. 이는 건강한 노화를 개선하기 위한 식이요법 개입에 대한 혁신적인 연구의 필요성을 강조하며, 특히 핵심 기능을 측정하고 라이프스타일 기반 개입에 반응하는 검증되고 널리 받아들여지는 정량적 생리적 바이오마커의 활용을 강조합니다.