

Abstrakt

Kalorická restrikce je ve vědeckém světě již dlouho známá jako život-prodlužující stav a čím dál více důkazů nasvědčuje tomu, že za tyto účinky je mimo jiné zodpovědný efekt aktivace neselektivní autofagie. V této práci budou popsány molekulární mechanismy autofagie při stavu kalorické restrikce a shrnuty její benefiční účinky na stárnutí organismu a různé zdravotní problémy spojené se stárnutím a moderním způsobem života. Taktéž budou zmíněna některá rizika, která by mohla z neodborného zásahu do vlastního těla vyplývat. Nabízí se hypotéza, že praktikování kalorické restrikce pod dohledem odborníka přináší prevenci civilizačních chorob a onemocnění spojených se stárnutím a prodloužení kvalitního života, což by mimo jiné pomohlo snížit náklady na zdravotní a sociální péči.

Klíčová slova: Autofagie, kalorická restrikce, molekulární mechanismy