

# Taurina sostanza chiave per una vita più lunga e in salute

***Uno studio USA rileva che la carenza di taurina, una molecola prodotta nel nostro corpo, accelera l'invecchiamento. Nella sperimentazione animali i ricercatori hanno potuto osservare che l'integrazione di taurina ad animali anziani abbia rallentato il processo di invecchiamento e prolungato la durata della vita.***

**09 GIU** - La carenza di taurina, una sostanza presente in molti alimenti, accelera l'invecchiamento. A osservarlo è un team del Columbia University Irving Medical Center (USA), che ha pubblicato su Science i risultati di uno studio su animali di laboratorio, evidenziando come gli integratori a base di taurina possano rallentare il processo di invecchiamento e possano prolungare la durata della vita negli animali di laboratorio di mezza età fino al 12%.

## **Lo studio**

Già alcune ricerche hanno dimostrato che i livelli di taurina sono correlati alla funzione immunitaria, all'obesità e alle funzioni del sistema nervoso. In questo nuovo studio i ricercatori inizialmente misurarono i livelli di taurina nel sangue di animali e persone, scoprendo che questa sostanza diminuisce con l'età. In particolare, negli adulti di 60 anni i livelli sono circa un terzo di quelli rilevati nei bambini di cinque anni.

Successivamente agli animali di laboratorio è stata somministrata la taurina, e il team di ricerca ha potuto constatare che la durata di vita si estendeva del 12% nelle femmine e del 10% nei maschi.

Inoltre, gli animali trattati con la taurina erano più sani sotto diversi aspetti. Questa sostanza, inoltre, sopprimeva l'aumento di peso associato all'età nei topi femmina, aumentava il dispendio energetico, aumentava la massa ossea, migliorava la resistenza e la forza muscolare, conteneva i comportamenti depressivi e ansiosi e riduceva l'insulino-resistenza.

A livello cellulare, inoltre, la taurina migliorava altri aspetti, come il numero di cellule 'zombie', vecchie cellule destinate alla morte che però nel frattempo rilasciano sostanze nocive, aumentava il numero di cellule staminali nei tessuti, migliorava le prestazioni dei mitocondri e riduceva il danno al DNA.

“Questo studio suggerisce che la taurina potrebbe essere un elisir di lunga vita e che ci aiuta a vivere in modo più sano”, conclude **Vijay Yadav**, del Vagelos College of Physicians and Surgeons alla Columbia University, uno degli autori dello studio.

**Fonte:** [Science 2023](#)