20 Σεπτεμβρίου 2013

Ο υγιεινός τρόπος ζωής καθυστερεί τη γήρανση



Οι άνθρωποι που ακολουθούν ένα συστηματικό στιλ υγιεινής ζωής, «φρενάρουν» ή και αναστρέφουν τη γήρανση σε κυτταρικό επίπεδο, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα. Είναι ουσιαστικά η πρώτη φορά που μια μελέτη παρέχει στοιχεία ότι οι υγιεινοί τρόποι της καθημερινής ζωής (αυστηρή φυτοφαγική διατροφή, σωματική άσκηση έστω για μισή ώρα, χαλάρωση επί μία ώρα μέσω γιόγκα-διαλογισμού κ.α.) μπορούν να έχουν τέτοια αντιγηραντική επίδραση στο βιολογικό «ρολόι».

Ένα συστηματικά υγιεινό στιλ ζωής μπορεί να ξανανιώσει τα κύτταρα και να καθυστερήσει τη γήρανση, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική έρευνα. Οι ερευνητές του πανεπιστημίου της Καλιφόρνια – Σαν Φρανσίσκο, με επικεφαλής τον καθηγητή Ντιν Όρνις, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό ογκολογίας “Lancet Oncology”, σύμφωνα με το BBC, το Γαλλικό Πρακτορείο και το “New Scientist”, μελέτησαν 35 άνδρες με καρκίνο του προστάτη, δέκα από τους οποίους κλήθηκαν να ακολουθήσουν αυστηρά υγιεινό τρόπο ζωής.

Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι αυτοί οι ασθενείς εμφάνισαν αισθητές κυτταρικές μεταβολές, με πιο χαρακτηριστική την επιμήκυνση των τελομερών, ειδικών πρωτεϊνών που βρίσκονται στις άκρες των χρωμοσωμάτων (όπως οι πλαστικές άκρες στα κορδόνια των παπουτσιών) και συρρικνώνονται σταδιακά όσο γερνάει ο άνθρωπος (όπως ένα κερί που καίγεται αργά και από τις δύο πλευρές του). Τα τελομερή προστατεύουν τις απώλειες και αλλοπιώσεις των γενετικών πληροφοριών του DNA κατά τις αλλεπάλληλες κυτταρικές διαιρέσεις.

Όσο μικραίνουν τα τελομερή, τόσο τα κύτταρα γερνάνε και πεθαίνουν ταχύτερα, με συνέπεια οι άνθρωποι να γίνονται πιο ευάλωτοι σε διάφορες ασθένειες

(καρδιοπάθεια, καρκίνος, άνοια κ.α.). Αντίθετα, όσο τα τελομερή παραμένουν μεγάλα σε μήκος, τόσο πιο υγιή και νεανικά παραμένουν τα κύτταρα.

Η νέα έρευνα έδειξε ότι η πειθαρχημένη υγιεινή διαβίωση επιδρά θετικά στο μέγεθος των τελομερών και, κατά συνέπεια, επιτρέπει στον άνθρωπο να γερνάει με πιο αργό ρυθμό. Οι ερευνητές μέτρησαν το μήκος των τελομερών στην αρχή και στο τέλος της έρευνας μετά από πέντε χρόνια, διαπιστώνοντας ότι μεταξύ των δέκα ανδρών που έκαναν την υγιεινή ζωή, το μήκος των τελομερών είχε αυξηθεί 10% κατά μέσο όρο, ενώ αντίθετα το μήκος τους είχε μειωθεί 3% κατά μέσο όρο μεταξύ των υπολοίπων 25 ανδρών που δεν είχαν κάνει κάποια αλλαγή στο στιλ ζωής τους. Μάλιστα, όσο πιο τυπικός και συνεπής ήταν κάποιος στην υγιεινή ρουτίνα του, τόσο μεγαλύτερη ήταν η αύξηση του μήκους των τελομερών του.

Οι επιστήμονες δεν εξέτασαν αν η επιμήκυνση των τελομερών είχε οποιαδήποτε θετική επίπτωση στην έκβαση του καρκίνου, αλλά προτίθενται να το μελετήσουν στο μέλλον. Όπως πάντως είπε ο Όρνις, «οι συνέπειες αυτής της σχετικά μικρής πιλοτικής μελέτης υπερβαίνουν τους άνδρες με καρκίνο του προστάτη. Αν επιβεβαιωθούν από μεγάλης κλίμακας τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες κλινικές δοκιμές, τότε θα αποδειχτεί ότι αυτές οι ευρείες αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορούν να μειώσουν σημαντικά τον κίνδυνο ενός ευρέως φάσματος ασθενειών, καθώς και του πρόωρου θανάτου».

Όμως άλλοι πιο επιφυλακτικοί επιστήμονες επεσήμαναν ότι είναι ακόμα πρόωρο να εξαχθούν οριστικά συμπεράσματα από τη νέα μελέτη και υπογράμμισαν την ανάγκη να γίνουν μεγαλύτερες έρευνες πάνω στο ζήτημα. Γενικότερα, οι ειδικοί συμφωνούν ότι είναι απίθανο η σταδιακή συρρίκνωση των τελομερών να αποτελεί την μοναδική αιτία της γήρανσης και επισημαίνουν πως οι άνθρωποι διαθέτουν από τη φύση τους πολύ μικρότερα τελομερή από τους πιθήκους και τα ποντίκια, παρόλα αυτά ζουν πολύ περισσότερο.

Από την άλλη, προηγούμενες έρευνες έχουν δείξει ότι όσοι άνθρωποι κάνουν καθιστική ζωή, μπορεί να εμφανίσουν ταχύτερη κυτταρική γήρανση με την μορφή γρήγορης μείωσης του μήκους των τελομερών τους.

Πηγή: ikypros.com