13 Σεπτεμβρίου 2014

Η ορθοστασία «παρατείνει τη ζωή»

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Τα τελομερή (κόκκινο) είναι δομές στα άκρα των χρωμοσωμάτων που εμποδίζουν τη φθορά του DNA. Όσο μακρύτερα, τόσο καλύτερα

Η μείωση του καθισιού δεν αποκλείεται να διατηρεί νεανικά τα κύτταρα του σώματος και να προσφέρει μακροζωία

Στοκχόλμη
Η μείωση του καθισιού δεν αποκλείεται να διατηρεί νεανικά τα κύτταρα του σώματος και να προσφέρει μακροζωία, προκύπτει από μια σχετικά μικρή μελέτη στο Ινστιτούτο Καρολίνσκα της Σουηδίας.

Τα τελομερή

Η μελέτη εξέτασε τη σχέση της καθιστικής ζωής με το μήκος των τελομερών, προστατευτικών δομών στα άκρα των χρωμοσωμάτων τα οποία συχνά παρομοιάζονται με το πλαστικό κάλυμμα που υπάρχει στις άκρες των κορδονιών για τα παπούτσια. Τα τελομερή εμποδίζουν τη φθορά του DNA και η μείωση του μήκους τους έχει συνδεθεί σε προηγούμενες μελέτες με πρόωρη γήρανση και αύξηση του κινδύνου ορισμένων ασθενειών.

Η νέα μελέτη, η οποία δημοσιεύεται στην επιθεώρηση «British Journal of Sports

Medicine», δείχνει ότι η μείωση του χρόνου που περνά κανείς καθιστός ίσως αυξάνει το μήκος των τελομερών -και δεν αποκλείεται επομένως να προσφέρει μακροζωία. Το εντυπωσιακό μάλιστα είναι ότι η ορθοστασία βρέθηκε να παίζει σημαντικότερο ρόλο από τη φυσική άσκηση.

Η μελέτη

Οι ερευνητές του Καρολίνσκα εξέτασαν 49 παχύσαρκους εθελοντές 68 ετών, από τους οποίους οι μισοί ακολούθησαν ένα πρόγραμμα ήπιας άσκησης για έξι μήνες. Το μήκος των τελομερών μετρήθηκε σε όλους τους συμμετέχοντες σε κύτταρα του αίματος. Τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας υπολογίστηκαν με βάση τις αναφορές των εθελοντών και με ποδόμετρα (συσκευές που μετρούν τα βήματα), ενώ ο χρόνος ορθοστασίας εκτιμήθηκε με ερωτηματολόγια.

Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι το πρόγραμμα άσκησης βελτίωσε μεν την υγεία των εθελοντών, δεν οδήγησε όμως σε αύξηση του μήκους των τελομερών. Αντίθετα, η μείωση των ωρών που περνούσαν οι εθελοντές καθιστοί βρέθηκε να συνδέεται με επιμήκυνση των δομών αυτών.

«Διατυπώνουμε την υπόθεση ότι ότι η μείωση του χρόνου που περνά κανείς καθιστός έχει μεγαλύτερη σημασία [για τα τελομερή] από ό,τι η αύξηση στο χρόνο αύξηση σε ηλικιωμένους υψηλού κινδύνου» λέει ο καθηγητής Μάι-Λις Χελένιους.
Η μελέτη ωστόσο πραγματοποιήθηκε σε μικρό αριθμό εθελοντών και δεν αρκεί για να αποδείξει ότι τα τελομερή επιμηκύνθηκαν από την ορθοστασία και όχι από άλλους, άγνωστους μέχρι στιγμής παράγοντες. Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι τα ευρήματα θα πρέπει να επιβεβαιωθούν με μεγαλύτερες μελέτες. Για καλό και για κακό, πάντως, σηκωθείτε από τον καναπέ.

Βαγγέλης Πρατικάκης
Πηγή: tovima.gr