

19 Μαΐου 2023

## **Αντιγήρανση: Η καθημερινή κίνηση που παρατείνει τη ζωή - Είναι πιο απλή απ' ό,τι φαντάζεστε**

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Ίσως τελικά ο τρόπος να εξασφαλίσουμε νεανική όψη και μακροζωία είναι πιο απλός απ' όσο νομίζουμε - Ανακαλύψτε την απλή κίνηση που πρέπει να κάνετε καθημερινά για περισσότερα χρόνια ζωής



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Θα μπορούσε μια απλή, εύκολη, γρήγορη κίνηση, που γίνεται σχεδόν όπου κι αν βρισκόμαστε, να εξασφαλίσει ότι θα έχουμε καλύτερη υγεία και περισσότερα χρόνια ζωής; Ναι, απαντούν οι ειδικοί, που στρέφουν εκ νέου την προσοχή σε έναν παλιό γνώριμο δείκτη καλής υγείας: Την ενυδάτωση.

Σύμφωνα με τα ευρήματα μιας νέας μελέτης από τα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας των ΗΠΑ, που δημοσιεύθηκαν στο *eBioMedicine*, οι ενήλικες που φροντίζουν να ενυδατώνονται επαρκώς φαίνεται ότι είναι πιο υγιείς, αναπτύσσουν λιγότερες χρόνιες παθήσεις, όπως καρδιοπάθεια ή πνευμονοπάθεια, ενώ ζουν κατά κανόνα περισσότερο από εκείνους που δεν καταναλώνουν επαρκείς ποσότητες υγρών.

Οι ερευνητές συγκέντρωσαν δεδομένα υγείας 11.255 ενηλίκων για περισσότερα από 30 χρόνια, με στόχο να αναλύσουν την πιθανή συσχέτιση που υπάρχει ανάμεσα στα επίπεδα νατρίου -τα οποία αυξάνονται όταν η πρόσληψη υγρών είναι ανεπαρκής- και διάφορους δείκτες υγείας. Τα στοιχεία που εξετάστηκαν ήταν αυτά που οι ίδιοι οι συμμετέχοντες μοιράστηκαν κατά τη διάρκεια πέντε ιατρικών επισκέψεων. Οι πρώτες δύο επισκέψεις διεξήχθησαν όταν οι συμμετέχοντες ήταν περίπου 50 ετών, ενώ οι δύο τελευταίες όταν ήταν 70 - 90 ετών. Η ομάδα μελέτης θέλησε να διαπιστώσει κατά πόσο τα επίπεδα νατρίου επηρέαζαν τη βιολογική ηλικία, η οποία προσδιορίστηκε μέσα από 15 δείκτες υγείας, μεταξύ των οποίων η συστολική αρτηριακή πίεση, η χοληστερόλη και τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Τα στοιχεία αυτά παρέχουν μια εμπειριστατωμένη εικόνα της καρδιαγγειακής,

αναπνευστικής, μεταβολικής, νεφρικής και ανοσοποιητικής λειτουργίας ενός οργανισμού.

Οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι οι ενήλικες με τα υψηλότερα φυσιολογικά επίπεδα νατρίου -ως φυσιολογικά ορίζονται αυτά που κυμαίνονται μεταξύ 135-146 mEq/L- ήταν πιο πιθανό να εμφανίσουν συμπτώματα πρόωρης βιολογικής γήρανσης, να αναπτύξουν διάφορες χρόνιες παθήσεις και να αντιμετωπίσουν αυξημένο κίνδυνο πρόωρου θανάτου συγκριτικά με εκείνους των οποίων τα επίπεδα νατρίου ήταν χαμηλότερα.

Για παράδειγμα, οι ενήλικες με επίπεδα νατρίου μεγαλύτερα των 142 mEq/L διέτρεχαν 10-15% αυξημένο κίνδυνο να αναπτύξουν βιολογική ηλικία μεγαλύτερη από την χρονολογική τους. Ο ίδιος κίνδυνος ήταν 50% ενισχυμένος σε όσων τα επίπεδα νατρίου ήταν πάνω από 144 mEq/L. Αντίστοιχα, επίπεδα μεταξύ 144.5-146 mEq/L σχετίστηκαν με 21% αυξημένο κίνδυνο πρόωρου θανάτου. Παρομοίως, ενήλικες με επίπεδα νατρίου που ξεπερνούσαν τα 142 mEq/L αντιμετώπιζαν έως και 64% αυξημένη απειλή χρόνιων παθήσεων, όπως καρδιακή ανεπάρκεια, εγκεφαλικό επεισόδιο, κολπική μαρμαρυγή και περιφερική αρτηριακή νόσο, καθώς και χρόνια πνευμονοπάθεια, διαβήτη και άνοια.

Αντίθετα, οι ενήλικες με επίπεδα νατρίου μεταξύ 138-140 mEq/L αντιμετώπιζαν τον μικρότερο κίνδυνο ανάπτυξης χρόνιων παθήσεων. Οι ερευνητές τονίζουν ότι τα ευρήματα δεν είναι σε θέση να εξηγήσουν γιατί συμβαίνει αυτό, προσθέτοντας ότι απαιτούνται τυχαιοποιημένες κλινικές μελέτες ελέγχου, ώστε να επιβεβαιωθεί εάν η επαρκής ενυδάτωση μπορεί να προωθήσει την υγιή γήρανση και να εμποδίσει την εμφάνιση νόσων, εξασφαλίζοντας τελικά μακροζωία.

«Τα αποτελέσματα υποδεικνύουν την ανάγκη επαρκούς ενυδάτωσης, η οποία μπορεί να καθυστερήσει τη γήρανση και να διασφαλίσει μια πιο υγιή ζωή», σχολίασε σχετικά η Natalia Dmitrieva, συγγραφέας της μελέτης και ερευνήτρια στο Εργαστήριο Καρδιαγγειακής Αναγεννητικής Ιατρικής του Εθνικού Ινστιτούτου καρδιακής, πνευμονικής και αιματολογικής υγείας. «Οι άνθρωποι των οποίων τα επίπεδα νατρίου είναι άνω των 142 mEq/L θα μπορούσαν σίγουρα να επωφεληθούν από την κατανάλωση περισσότερων υγρών», πρόσθεσε, διευκρινίζοντας ότι τα επαρκή επίπεδα ενυδάτωσης μπορούν να προέλθουν όχι αποκλειστικά από το νερό, αλλά και από χυμούς, καθώς και λαχανικά και φρούτα με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό. Σύμφωνα με τη σύσταση των Εθνικών Ακαδημιών Ιατρικής, οι γυναίκες θα πρέπει να καταναλώνουν τουλάχιστον 6-9 ποτήρια καθημερινά (1.5-2.2 λίτρα), ενώ για τους άντρες η συνιστώμενη ποσότητα ανέρχεται στα 8-12 ποτήρια.

«Ο στόχος είναι να διασφαλίσουμε ότι οι άνθρωποι προσλαμβάνουν ικανοποιητικές

ποσότητες υγρών, κυρίως αν υπάρχουν παράγοντες που ενισχύουν την αφυδάτωση, όπως η πρόσληψη ορισμένων φαρμάκων», διευκρίνισε ο Manfred Boehm, συγγραφέας της μελέτης και διευθυντής του Εργαστηρίου Καρδιαγγειακής Αναγεννητικής Ιατρικής.

Τέλος, οι συγγραφείς της μελέτης υπενθύμισαν προγενέστερα ερευνητικά ευρήματα, σύμφωνα με τα οποία οι μισοί περίπου άνθρωποι παγκοσμίως δεν καταναλώνουν τις συνιστώμενες ποσότητες νερού ημερησίως. «Αυτό μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο σε παγκόσμιο επίπεδο», υπογραμμίζει η δρ. Dmitrieva. «Τα μειωμένα επίπεδα νερού στο σώμα είναι ο πιο κοινός παράγοντας αύξησης των επιπέδων νατρίου, γι' αυτό ακριβώς τονίζουμε ότι μια ικανοποιητική πρόσληψη νερού θα μπορούσε να αποτρέψει την πρόωρη γήρανση», κατέληξε.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)