

## **Η υγιεινή διατροφή, ο ύπνος και η άσκηση μετριάζουν τις αρνητικές επιπτώσεις του στρες**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα μελέτη, που πραγματοποιήθηκε στις Ηνωμένες Πολιτείες, είναι η πρώτη που δείχνει ότι ενώ η επίδραση των στρεσογόνων καταστάσεων συσσωρεύεται με το πέρασμα του χρόνου και επιταχύνει τη γήρανση των κυττάρων, οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες, ο επαρκής ύπνος και η άσκηση μπορούν να επιβραδύνουν αυτή τη διαδικασία.

Για τους σκοπούς της μελέτης, οι ερευνητές αξιολόγησαν το μήκος των τελομερών του DNA, ένα βιολογικό δείκτη που σχετίζεται με τη διαδικασία γήρανσής και την ακεραιότητα των κυττάρων.

Στη μελέτη συμμετείχαν 239 μη-καπνίστριες, μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες. Οι εθελόντριες έδωσαν δείγματα αίματος στην αρχή και στο τέλος του έτους, ενώ συλλέχθηκαν πληροφορίες σχετικά με τις διατροφικές τους συνήθειες, τις

συνήθειες ύπνου και άσκησης και τις στρεσογόνες καταστάσεις που βίωσαν κατά τη διάρκεια του έτους.

Σύμφωνα με τα ευρήματα της μελέτης, οι γυναίκες που είχαν λιγότερο υγιεινές συνήθειες διατροφής, ύπνου και άσκησης εμφάνισαν σημαντικά μεγαλύτερη φθορά σε κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος, ως απόκριση σε στρεσογόνα γεγονότα που συνέβησαν κατά τη διάρκεια της χρονιάς.

Αντίθετα, γυναίκες που διατήρησαν υγιεινές συνήθειες διατροφής, δραστήριο τρόπο ζωής και καλής ποιότητας ύπνο βρέθηκαν να είναι περισσότερο προστατευμένες έναντι των στρεσογόνων γεγονότων, δηλαδή η ύπαρξη στρεσογόνων καταστάσεων δε σχετίστηκε με αυξημένη φθορά των κυττάρων.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, τα αποτελέσματα της μελέτης ανοίγουν το δρόμο προκειμένου να διερευνηθεί κατά πόσο παρεμβάσεις για τη βελτίωση των συνηθειών διατροφής, άσκησης και ύπνου σε άτομα που βιώνουν στρεσογόνες καταστάσεις, μπορούν πράγματι να επιβραδύνουν την επαγόμενη από το στρες φθορά των κυττάρων.

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