

18 Μαρτίου 2016

Το άγχος είναι ο πιο ύπουλος εχθρός του οργανισμού μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





SHUTTERSTOCK

Οι έρευνες αυτές δείχνουν, ότι το χρόνια άγχος είναι ο πιο ύπουλος εχθρός του οργανισμού μας καθώς, μπορεί να προκαλέσει βλάβες στο DNA ακόμα και πριν τη σύλληψη τραυματίζοντας τα κύτταρά μας.

Σύμφωνα με έρευνα που έγινε από το APA (American Psychological Association) αναφορικά με το άγχος, το 42% των συμμετεχόντων δήλωσαν ότι τα επίπεδα του άγχους τους έχουν αυξηθεί μέσα στην τελευταία πενταετία. Ακόμα και οι έφηβοι έδωσαν απαντήσεις που ανταγωνίζονται ευθέως τα ποσοστά άγχους των ενηλίκων.

Οι έρευνες αυτές δείχνουν ότι το χρόνια άγχος είναι ο πιο ύπουλος εχθρός του οργανισμού μας καθώς, μπορεί να προκαλέσει βλάβες στο DNA ακόμα και πριν τη σύλληψη τραυματίζοντας τα κύτταρά μας. Οι μελέτες συνδέουν την ύπαρξη άγχους με κοντύτερα τελομερή που ευθύνονται μεταξύ άλλων για τη γήρανση, τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών νοσημάτων, διαβήτη και καρκίνου.

Τα επίπεδα τελομεράσης και το μήκος των τελομερών στον οργανισμό, όπως είχε αναφερθεί και σε προηγούμενη μελέτη, η οποία είχε εστιάσει στο στρες και τη θνησιμότητα, διαιρούν τα κύτταρα μας με αποτέλεσμα αυτά να μειώνονται και να επέρχονται οι βλάβες στον οργανισμό. Όταν τα τελομερή μικραίνουν, τα κύτταρά μας πεθαίνουν. Στις νέες ηλικίες ο οργανισμός δημιουργεί ένα ένζυμο, την τελομεράση, η οποία έχει τη δυνατότητα να διατηρεί τα τελομερή υγιή. Αυτό το ένζυμο στις μεγάλες ηλικίες σταματά να λειτουργεί κανονικά. Και αυτό που διαπίστωσαν οι ερευνητές και στις δύο αυτές μελέτες είναι ότι το στρες και το άγχος, λειτουργούν στον οργανισμό όπως η αύξηση της ηλικίας καταστρέφοντας

την τελομεράση και κατ' έκταση τα τελομερή.

Όπως αναφέρει η Υπεύθυνη του Κέντρου Έρευνας για τη Γήρανση, το Μεταβολισμό και το Συναίσθημα στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια, Elissa Epel, οι δυο πιο σημαντικοί παράγοντες είναι η γήρανση και η γενετική, αλλά τα τελευταία χρόνια το άγχος έχει συμπεριληφθεί στις πιο ισχυρές ενδείξεις για τη συρρίκνωση του μήκους των τελομερών. Φαίνεται πως η σχέση μεταξύ του άγχους και της γήρανσης των κυττάρων είναι στενή. Οι εγκέφαλοί μας αναζητούν διαρκώς απειλές για τη ζωή μας προσπαθώντας να τους εξαλείψουν. Όταν το σώμα μας για παράδειγμα, εκτίθεται στις χρόνιες επιπτώσεις του άγχους βλέπουμε αντιδράσεις που επιταχύνουν τη φυσιολογική διαδικασία της γήρανσης, κάνοντας τα τελομερή μας να μοιάζουν σαν να ανήκουν σε κάποιον ηλικιωμένο και όχι σε μας.

Το παράδοξο είναι σύμφωνα με τους επιστήμονες, ότι το άγχος κατακλύζει τον άνθρωπο κυριολεκτικά, από την ενδομήτρια ακόμα ζωή του βρέφους και διαμορφώνεται με την προϋπάρχουσα κατάσταση της υγείας της μητέρας. Μια περιορισμένη έρευνα (Entringer & Wadwa) έδειξε ότι όσο πιο αυξημένα είναι τα επίπεδα άγχους της μητέρας πριν τον τοκετό, τόσο πιο κοντά είναι τα τελομερή του βρέφους.

Επιπλέον, το χρόνιο άγχος απορρυθμίζει τον οργανισμό και προτρέπει σε καταναγκαστικές διατροφικές συνήθειες. Μπορεί να προκαλέσει νευροπλαστικές μεταβολές, οι οποίες δύναται να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο και αντιδρούμε στα ερεθίσματα. Το άγχος επιδρά αρνητικά στις εκτελεστικές λειτουργίες του οργανισμού και μειώνει τη δυνατότητά του να αντιστέκεται στις παρορμήσεις του, ενώ αυξάνει την αίσθηση ανταμοιβής και ικανοποίησης. Έτσι, αν κάποιος είναι επιρρεπής σε εθισμούς, το χρόνιο άγχος μπορεί να τον ωθήσει να επιθυμεί τροφές με έντονη γεύση ή ναρκωτικές ουσίες. Η καθηγήτρια Elissa Epel σε συνεργασία με την επίκουρη καθηγήτρια Kristin Aschbacher διαπίστωσαν ότι οι ενήλικες με υψηλότερα επίπεδα άγχους έτρωγαν περισσότερες βλαβερές τροφές και είχαν αυξημένο κοιλιακό λίπος.

Οι επιστήμονες έχουν σχεδιάσει μια σειρά από οδηγίες περιορισμού του άγχους και υγιεινών διατροφικών επιλογών αλλά, όπως λένε, δεν είναι εύκολο να μπου σε εφαρμογή.

Νέος τους στόχος είναι να μειώσουν τα επίπεδα άγχους μέσω της ρύθμισης των συναισθημάτων με τεχνικές που θα διδάξουν σε γονείς. Εξετάζουν επίσης στην εργασία του επίκουρου καθηγητή Eli Puterman, που αφορά την επίδραση της αεροβικής άσκησης στην τελομεράση, λέγοντας ότι είναι πιθανώς το

σημαντικότερο αντίδοτο στις βιολογικές διαταραχές λόγω άγχους.

Η άσκηση, η υγιεινή διατροφή και σωστό ωράριο ύπνου μετριάζουν σημαντικά τη ζημιά και τους παράγοντες κινδύνου του χρόνιου άγχους, τονίζουν οι ερευνητές.

Πηγή: naftemporiki.gr