

9 Φεβρουαρίου 2017

Αιμοδοσία και αντιγήρανση: Πώς συνδέονται

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Οι τρόποι επιβράδυνσης του ρυθμού γήρανσης αποτέλεσε το αντικείμενο μελέτης

των επιστημόνων από το πανεπιστήμιο της Βοστώνης.

Η μελέτη με την ονομασία Centenarian Study έδειξε ότι η φροντίδα του σώματός μας, μας επιτρέπει να φτάσουμε στο μέγιστο των δυνατοτήτων μας.

Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι ειδικά τα άτομα με οικογενειακό ιστορικό πρέπει να προσέχουν ιδιαίτέρως το σώμα τους και τον οργανισμό τους, καθώς τα γονίδια από μόνα τους δεν αρκούν για μία ομαλή γήρανση.

Αν δηλαδή τα γονίδια ενός ατόμου είναι «προβληματικά» και το άτομο δεν φροντίζει στο έπακρο το σώμα του, θα καταρρεύσει πολύ νωρίτερα.

Οι ερευνητές σημείωσαν επίσης, ότι ναι μεν τα γονίδια παίζουν καθοριστικό ρόλο ως προς την επιμήκυνση των ορίων ζωής, ωστόσο οι γυναίκες είναι πιο τυχερές από τους άντρες, καθώς το 85% των αιωνόβιων ανθρώπων είναι γυναίκες. Επιπλέον, οι γυναίκες με δύο χρωμοσώματα X είναι σε ακόμα πιο πλεονεκτική θέση έναντι των υπολοίπων.

Αναλύοντας όλα τα στοιχεία, οι ειδικοί διαπίστωσαν ακόμη ότι οι μικρότερες αποθήκες σιδήρου στον οργανισμό προσφέρουν μείωση της ταχύτητας γήρανσης.

Οι γυναίκες έχουν μειωμένες αποθήκες σιδήρου λόγω της έμμηνου ρύσης, με αποτέλεσμα ο οργανισμός τους να γλιτώνει από μια σημαντική πηγή ελεύθερων ριζών που συμβάλλουν στη γήρανση.

Οι άντρες σύμφωνα με τους ερευνητές, θα μπορούσαν να μειώσουν τις αποθήκες σιδήρου τους μέσω της αιμοδοσίας. Έτσι, συμβάλλουν στην προσφορά αίματος που είναι πολύτιμο για να σωθούν ζωές και παράλληλα βοηθούν τον εαυτό τους να συντηρηθεί καλύτερα με το πέρασμα των χρόνων.

Οι ειδικοί συμβουλεύουν ακόμη να μειώσετε τις ποσότητες κόκκινου κρέατος στη διατροφή, να χάσετε τα περιττά κιλά, να μειώσετε το στρες, να εντάξετε την άσκηση στην καθημερινότητά σας, να κόψετε το κάπνισμα, να κοιμάστε καλά και να γίνετε αιμοδότες.

Πηγή: onmed.gr