

10 Μαρτίου 2018

## Ποδηλάτες 80 ετών, με ανοσοποιητικό 20άρη

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)





Οι ηλικιωμένοι που, ακόμη και στα 80 τους, κάνουν ποδήλατο, διατηρούν πιο νεανικό και γερό το ανοσοποιητικό σύστημά τους, πράγμα που έχει γενικότερες θετικές επιπτώσεις στην υγεία τους, προστατεύοντας από λοιμώξεις και άλλες ασθένειες όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα ή και ο καρκίνος, σύμφωνα με μια νέα βρετανική επιστημονική έρευνα.

Οι ποδηλάτες 70 έως 80 ετών φαίνεται να διαθέτουν το ανοσοποιητικό σύστημα ενός 20άρη. Εκτός από το ανθεκτικό ανοσοποιητικό σύστημα, η άσκηση στους δύο τροχούς αποτρέπει την απώλεια μυϊκής μάζας στα άτομα μέσης και τρίτης ηλικίας, ενώ παράλληλα βοηθά να κρατήσουν σταθερό το επίπεδο της χοληστερίνης και των λιπιδίων τους.

Οι ερευνητές των πανεπιστημίων του Μπέρμιγχαμ και του Βασιλικού Κολλεγίου (King's) του Λονδίνου, που έκαναν δύο σχετικές δημοσιεύσεις στο περιοδικό για θέματα γηριατρικής "Aging Cell", πραγματοποίησαν τεστ σε 125 ερασιτέχνες ποδηλάτες ηλικίας 55 έως 79 ετών (84 άνδρες και 41 γυναίκες), συγκρίνοντας με δύο άλλες ομάδες που δεν έκαναν τακτική άσκηση: μία 75 ατόμων 57 έως 80 ετών και μία 55 ατόμων 20 έως 36 ετών.

Οι ηλικιωμένοι άνδρες ποδηλάτες μπορούσαν να διανύουν τα 100 χιλιόμετρα σε λιγότερο από εξήμισι ώρες, ενώ οι γυναίκες τα 60 χιλιόμετρα σε κάτω από πεντέμισι ώρες. Διαπιστώθηκε ότι οι ποδηλάτες είχαν μεγαλύτερη μυϊκή μάζα και

δύναμη, σταθερά επίπεδα χοληστερίνης και λίπους παρά την ηλικία τους, υψηλή τεστοστερόνη (οι άνδρες) και γενικότερα πιο νεανικό ανοσοποιητικό σύστημα.

Ο θύμος αδένας, όπου ωριμάζουν τα T-λεμφοκύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος, φυσιολογικά αρχίζει να συρρικνώνεται μετά την ηλικία των 20 ετών. Όμως στους ποδηλάτες μέσης και τρίτης ηλικίας το όργανο αυτό βρέθηκε να παράγει εξίσου πολλά T-λεμφοκύτταρα με τους νέους ανθρώπους. Το νεανικό ανοσοποιητικό σύστημα, μεταξύ άλλων, βοηθά τον οργανισμό ενός ηλικιωμένου να αντιδρά καλύτερα σε ένα εμβόλιο (π.χ. αντιγριπικό), πράγμα που του παρέχει καλύτερη προστασία από τις λοιμώξεις.

Η καθηγήτρια Τζάνετ Λορντ, διευθύντρια του Ινστιτούτου Φλεγμονής και Γήρανσης του Πανεπιστημίου του Μπέργινχαμ δήλωσε: «Ο Ιπποκράτης το 400 π.Χ. είχε πει ότι η άσκηση είναι το καλύτερο φάρμακο του ανθρώπου, αλλά το μήνυμά του χάθηκε με το πέρασμα του χρόνου και έτσι έχουμε γίνει μια ολοένα πιο καθιστική κοινωνία. Όμως τα νέα ευρήματά μας δείχνουν ότι είναι αβάσιμη η εκτίμηση πως η γήρανση αυτόματα μάς κάνει πιο αδύναμους. Η έρευνά μας παρέχει πλέον ισχυρές ενδείξεις ότι η τακτική άσκηση εφ' όρου ζωής είναι μια βιώσιμη λύση στο πρόβλημα μιας μακρύτερης αλλά λιγότερο υγιούς ζωής».

«Αν η άσκηση ήταν χάπι, ο καθένας θα το έπαιρνε. Έχει ευρέος φάσματος οφέλη για το σώμα, το νου, τους μυς μας και το ανοσοποιητικό σύστημα μας» δήλωσε ο καθηγητής Νόρμαν Λάζαρους του King's College.

Μια προηγούμενη μελέτη έχει δείξει ότι το τακτικό ποδήλατο μειώνει τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου από οποιαδήποτε αιτία κατά τουλάχιστον 40%, ενώ ειδικά από καρκίνο και καρδιά κατά 45%. Επίσης, το ποδήλατο κάνει καλό στην υγεία του εγκεφάλου και του νου, καθώς και στην ψυχική υγεία. Όσοι κάνουν ποδήλατο, είναι πιο χαρούμενοι και λιγότερο ευάλωτοι στην κατάθλιψη.

Πηγή: [kathimerini.gr](http://kathimerini.gr)