

## Γήρανση: Ποιοι γερνούν γρηγορότερα από όλους - Η διαταραχή που τους επιβαρύνει

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



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Πολλές φορές έχουμε αναφερθεί στη σημασία της ψυχικής υγείας – ένα θέμα που έχει απασχολήσει πλήθος ερευνών και ειδικότερα μετά την πανδημία- και όλες τις αρνητικές επιπτώσεις που μπορεί να επιφέρει η διαταραγμένη ψυχική υγεία στο σώμα. Όταν μάλιστα ο ψυχισμός κλονίζεται σε προχωρημένη ηλικία, η επιβάρυνση αυτή επιταχύνει τη διαδικασία της γήρανσης, σύμφωνα με νεότερα ευρήματα.

Σύμφωνα με τη νεότερη μελέτη που δημοσιεύτηκε στο *Nature Mental Health*, όσοι ηλικιωμένοι πάσχουν από κατάθλιψη, τείνουν να γερνούν γρηγορότερα από τους συνομηλικούς τους.

«Οι συγκεκριμένοι ασθενείς παρουσιάζουν ενδείξεις επιταχυνόμενης βιολογικής γήρανσης και κακής σωματικής και εγκεφαλικής υγείας, οι οποίες είναι οι κύριοι παράγοντες αυτής της συσχέτισης» εξηγεί ο δρ. Breno Diniz, γηριατρικός ψυχίατρος της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Κονέκτικατ (UConn) και συγγραφέας της μελέτης.

Ο κίνδυνος γι'αυτή την ηλικιακή ομάδα θα μπορούσε να είναι και ακόμα πιο

μεγάλος, καθώς μια παλιότερη έρευνα συμπέρανε ότι το 61% των ανθρώπων άνω των 65 ετών που ανησυχούν ότι μπορεί να πάσχουν από κατάθλιψη δεν ζητούν θεραπεία και το 1/3 πιστεύει ότι μπορεί να αντιμετωπίσει την κατάσταση μόνο του.

Επιβαρύνεται η υγεία της καρδιάς

Η ερευνητική ομάδα, αποτελούμενη από ερευνητές διαφόρων ιδρυμάτων, ανέλυσε 426 άτομα με κατάθλιψη στα τελευταία χρόνια της ζωής τους. Για να εκτιμήσουν την κατάσταση της υγείας τους, μέτρησαν τα επίπεδα πρωτεϊνών που σχετίζονται με τη γήρανση στο αίμα κάθε ατόμου. Η γήρανση εκφράζεται μέσα από τα κύτταρα, καθώς τα γηρασμένα κύτταρα υπολειτουργούν, παράγοντας πρωτεΐνες που προάγουν τη φλεγμονή ή άλλες επικίνδυνες καταστάσεις.

Αυτές οι μετρήσεις, που εκτιμήθηκαν από το αίμα των συμμετεχόντων, συγκρίθηκαν με τις μετρήσεις της σωματικής υγείας των συμμετεχόντων, των ιατρικών προβλημάτων, της εγκεφαλικής λειτουργίας και της σοβαρότητας της κατάθλιψής τους.

Προς έκπληξή τους, η σοβαρότητα της κατάθλιψης ενός ατόμου δεν φάνηκε να σχετίζεται με το επίπεδο της επιταχυνόμενης γήρανσης. Ωστόσο, διαπίστωσαν ότι η επιταχυνόμενη γήρανση σχετιζόταν με χειρότερη καρδιαγγειακή υγεία συνολικά. Ειδικότερα, τα άτομα με υψηλότερα επίπεδα πρωτεϊνών που σχετίζονται με τη γήρανση είχαν περισσότερες πιθανότητες να έχουν υψηλή αρτηριακή πίεση, υψηλή χοληστερόλη και πολλαπλά ιατρικά προβλήματα.

Η ταχύτατη γήρανση συσχετίστηκε επίσης με χειρότερες επιδόσεις σε τεστ υγείας του εγκεφάλου, όπως η μνήμη εργασίας και άλλες γνωστικές δεξιότητες.

«Τα ευρήματά μας ανοίγουν το δρόμο για προληπτικές στρατηγικές που θα εστιάζουν στη μείωση της της ανικανότητας που σχετίζεται με τη μείζονα κατάθλιψη σε ηλικιωμένους ενήλικες και για την πρόληψη της επιτάχυνσης της βιολογικής γήρανσής τους» καταλήγει ο ερευνητής.

Οι ερευνητές τώρα, εξετάζουν εάν οι θεραπείες για τη μείωση του αριθμού των γηρασμένων κυττάρων στο σώμα ενός ατόμου μπορούν να βελτιώσουν την κατάθλιψη σε προχωρημένη ηλικία. Μέσα στα επόμενά τους βήματα είναι και ο προσδιορισμός συγκεκριμένων πηγών και μοτίβων πρωτεϊνών που σχετίζονται με τη γήρανση, για να δουν αν αυτό μπορεί να οδηγήσει σε εξατομικευμένες θεραπείες στο μέλλον.

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