

5 Ιουνίου 2023

## **Φαίνεστε μικρότεροι από την ηλικία σας; Τι σημαίνει αυτό για την υγεία σας**

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Πόσο κερδισμένοι είναι όσον αφορά την υγεία τους όσοι φαίνονται μικρότεροι από την ηλικία τους – Και πόσο δίκιο έχουν οι γιατροί που λαμβάνουν υπόψη τους και την εμφάνιση του ασθενή ως διαγνωστικό δείκτη υγείας; Πρόσφατη έρευνα απαντά



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Συναντάτε έναν συμμαθητή σας και όση ώρα εκείνος σας μιλάει εσείς σκέφτεστε ότι μοιάζει πολύ μεγαλύτερος για την ηλικία του, ενώ εσείς «ξεγελάτε»; Αν ανήκετε στους τυχερούς που φαίνονται μικρότεροι από την ηλικία τους, αν όταν συναντάτε συμμαθητές αισθάνεστε ότι είναι πολύ μεγαλύτεροί σας, τα νέα είναι καλά και για την υγεία σας σύμφωνα με Ολλανδούς ερευνητές.

Οι επιστήμονες μάντεψαν την ηλικία περίπου 2.700 ανθρώπων 50-90 ετών με βάση τις φωτογραφίες του προσώπου τους. Εν συνεχεία αξιολόγησαν τα ιατρικά τους αρχεία για να διαπιστώσουν τυχόν τάσεις στην κατάσταση της υγείας τους.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όσοι φαίνονται πέντε χρόνια νεότεροι από την πραγματική τους ηλικία είχαν καλύτερες αντιληπτικές ικανότητες.

Επίσης είχαν 25% λιγότερες πιθανότητες να υποφέρουν από ιατρικά προβλήματα όπως καταρράκτη.

Για τον επικεφαλής ερευνητή καθηγητή Tamar Nijsten δερματολόγο στο ιατρικό κέντρο του Ρότερνταμ στο Πανεπιστήμιο Erasmus το συμπέρασμα της μελέτης είναι απλό: «Όταν φαίνεσαι νεότερος από όσο είσαι, τότε η υγεία των οργάνων, του σώματος και του μυαλού θα το αντανακλούν. Διαπιστώσαμε ότι η νεανική εμφάνιση σχετίζεται με χαμηλούς δείκτες γήρανσης των συστημάτων του οργανισμού».

Αν και η έρευνα δεν είναι πλήρης και καταληκτική, εντούτοις θεωρείται ότι παρέχει τα καλύτερα μέχρι στιγμής στοιχεία ότι η ηλικία που «φαίνεται» ότι είμαστε αντανακλά επίσης την εσωτερική γήρανση του οργανισμού.

Στο πλαίσιο της έρευνας ζητήθηκε από μια ανεξάρτητη ομάδα 27 ατόμων να αξιολογήσουν την ηλικία 2.679 ατόμων μέσου όρου ηλικίας 66 ετών βάσει φωτογραφιών του προσώπου ανφας και προφίλ.

Στη συνέχεια σε κάθε εθελοντή δόθηκε ένα σκορ που υπολογίστηκε από την διαφορά ανάμεσα στην πραγματική ηλικία και την φαινομενική ηλικία. Εάν κάποιος λόγω χάρη φαινόταν επτά χρόνια νεότερος είχε σκορ 7. Όσο υψηλότερο το σκορ τόσο νεότερος φαινόταν ο φωτογραφιζόμενος ενήλικας.

Στη συνέχεια αξιολογήθηκε το βάρος, οι καπνιστικές τους συνήθειες και η κατάσταση της υγείας τους.

Τα συμπεράσματα που δημοσιεύθηκαν στην British Journal of Dermatology ήταν αποκαλυπτικά. Όσοι έμοιαζαν μια πενταετία νεότεροι είχαν καλύτερες επιδόσεις στα τεστ αντίληψης, ήταν 15% λιγότερο πιθανό να υποφέρουν από ΧΑΠ και 24% λιγότερο από οστεοπόρωση. Επίσης ήταν κατά 16% λιγότερο πιθανό να χρειαστούν επέμβαση καταρράκτη και κατά 24% να έχουν βαρηκοΐα.

Οι ερευνητές παρατήρησαν ότι το υψηλότερο σκορ είχαν συνήθως άνδρες (61% των συμμετεχόντων), μη καπνιστές και ελαφρώς στρουμπουλοί γεγονός που «γέμιζε» το πρόσωπό τους και το έκανε να φαίνεται πιο νεανικό.

Σύμφωνα με τους ερευνητές τα συμπεράσματα της έρευνας δικαιώνουν τους γιατρούς που μεταξύ άλλων, βασίζονται και στη νεανική εμφάνιση των ασθενών ως προγνωστικό και διαγνωστικό δείκτη υγείας.

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