



Οι άνθρωποι διαφέρουν όσον αφορά το πόσο γρήγορα γερνάνε και η αυτή διαφορά ξεκινά από νωρίς στη ζωή τους, σύμφωνα με μία νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα.

Η έρευνα οποία επιβεβαιώνει ότι η βιολογική και η χρονολογική ηλικία ενός ανθρώπου μπορεί να εμφανίζει σημαντική απόκλιση, με αποτέλεσμα κάποιοι να φαίνονται πρόωρα γερασμένοι και άλλοι, παρόλο που τα χρόνια περνάνε, να μη λένε να γεράσουν.

Η μελέτη δείχνει ότι έως την ηλικία των 45 ετών οι άνθρωποι στους οποίους το βιολογικό «ρολόι» τρέχει πιο γρήγορα είναι πιθανότερο να νιώθουν, να λειτουργούν και να φαίνονται πιο μεγάλοι από την πραγματική (χρονολογική) ηλικία τους. Και τα πρώτα σημάδια της πρόωρης γήρανσης είναι συχνά ορατά, ήδη, από τα μέσα της τρίτης δεκαετίας της ζωής τους.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον Μάξγουελ Έλιοτ του Πανεπιστημίου Ντιουκ της Β. Καρολίνα, οι οποίοι έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό για θέματα γήρανσης «Nature Aging», ανέλυσαν στοιχεία για 1.037 ανθρώπους, οι οποίοι παρακολουθήθηκαν από τη γέννησή τους (το ίδιο έτος) μέχρι που έφθασαν στην ηλικία των 45 ετών. Ο ρυθμός βιολογικής γήρανσης βρέθηκε να ξεκινά μόλις στα 26 τους, με βάση μία σειρά από 19 βιοδείκτες (λίπος σώματος, λειτουργία καρδιάς και πνευμόνων, δείκτες φλεγμονής στο αίμα, υγεία δοντιών, μεταβολισμός κ.ά.).

2,5 χρόνια παραπάνω κάθε χρόνο!

Διαπιστώθηκε ότι όσοι γερνούσαν πιο αργά, αύξαναν τη βιολογική ηλικία τους κατά μόνο 0,4 χρόνια για κάθε πρόσθετο έτος χρονολογικής ηλικίας. Αντίθετα, όσοι γερνούσαν πιο γρήγορα, πρόσθεταν στη βιολογική ηλικία τους 2,5 χρόνια για κάθε έξτρα χρόνο που

περνούσε στο ημερολόγιο. Στην ηλικία των 45 ετών αυτοί με το πιο γρήγορο βιολογικό ρολόι είχαν πια προβλήματα υγείας που συνήθως σχετίζονται με την τρίτη ηλικία. Κινούνταν πιο αργά από τους συνομηλικούς τους, είχαν μικρότερη δύναμη, μεγαλύτερες δυσκολίες ισορροπίας, χειρότερη όραση και ακοή, καθώς επίσης λιγότερο κοφτερό μυαλό.

Τα τεστ μνήμης έδειξαν ότι όσοι γερνάνε πιο γρήγορα έχουν κατά μέσο όρο (όχι όλοι) χειρότερες μνημονικές επιδόσεις και ξεχνάνε πιο εύκολα. Επίσης, όπως δείχνουν οι μαγνητικές τομογραφίες, συχνά έχουν πιο λεπτό εγκεφαλικό ιστό. Όχι μόνο με βάση τις αξιολογήσεις τρίτων, έδειχναν πιο γερασμένοι από τους συνομηλικούς, αλλά και ορισμένοι πρόωρα γερασμένοι 45άρηδες ήταν πιο απαισιόδοξοι και αμφέβαλαν εάν θα έφθαναν έως την ηλικία των 75 ετών.

«Η γήρανση είναι μία μακρόχρονη διαδικασία, που δεν ξεκινά ξαφνικά στην ηλικία των 60 ετών. Πρέπει να σταματήσουμε να δίνουμε τόση έμφαση στη χρονολογική ηλικία. Η έγκαιρη παρέμβαση για την αντιμετώπιση της ταχείας βιολογικής γήρανσης μπορεί να σώσει ζωές και να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής πολλών ανθρώπων», δήλωσε ο Έλιοτ.

«Η γήρανση δεν ξεκινά μαγικά στα 60. Είναι ένα συνεχές φαινόμενο και πιθανώς αρχίζει ακόμη νωρίτερα από ό,τι έχουμε ανακαλύψει», ανέφερε η δρ Σόφια Μίλμαν του Ινστιτούτου Ερευνών Γήρανσης του Ιατρικού Κολεγίου Άλμπερτ Αϊνστάιν της Νέας Υόρκης και πρόσθεσε πως -σε έναν βαθμό- ο ρυθμός βιολογικής γήρανσης είναι θέμα γονιδίων, τα οποία προστατεύουν από τους διάφορους παράγοντες περιβαλλοντικού στρες.

Παράλληλα, όμως, σύμφωνα με τους Έλιοτ και Μίλμαν, παίζουν ρόλο οι επιλογές που κάνει κάποιος στη ζωή του (διατροφή, σωματική άσκηση, κάπνισμα κ.λπ.), η φτώχεια, το χρόνιο άγχος κ.ά. Ζητούμενο αποτελεί η ανακάλυψη φαρμάκων που, πέρα από έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής, θα επιβραδύνουν τον ρυθμό βιολογικής γήρανσης.