

# طول عمر، بیشتر به سبک زندگی ارتباط دارد یا ژنتیک؟

21 اسفند 1403

طبق مطالعه جدیدی که در نشریه «پزشکی طبیعت» (Nature Medicine) منتشر شده است، طول عمر، بیشتر به سبک زندگی و محیط زندگی ارتباط دارد تا به ژنتیک. به عبارت دیگر، فارغ از اینکه بستگان شما چقدر عمر کرده‌اند، می‌توانید برای افزایش طول عمرتان اقدام‌هایی انجام دهید.

متخصصان دانشگاه آکسفورد با استفاده از داده‌های نزدیک به نیم میلیون نفر در انگلیس در افرادی که زودتر از ۷۵ سالگی فوت کردند، به دنبال الگوهایی بودند. آنها همچنین به علائم پیری بیولوژیک در یک زیرگروه کوچک‌تر از گروه مطالعه (بیش از ۴۵ هزار نفر) نگاه کردند.

در این تجزیه و تحلیل، عوامل خطر ژنتیکی برای بیماری‌ها و همچنین آنچه برخی دانشمندان به آن اکسپوزوم می‌گویند، مقایسه شد. ژنوم یا تمام اطلاعات ژنتیکی که از والدین به ارث می‌رسد در دی‌ان‌ای ذخیره می‌شود. این اطلاعات به‌طور عمده تعیین‌کننده ویژگی‌های ژنتیکی و فیزیولوژیکی افرادند اما اکسپوزوم به مجموعه‌ای از تجربیات و عوامل محیطی اشاره دارد که در طول زندگی با آنها مواجه می‌شویم و می‌تواند بر سلامت ما تاثیر زیادی بگذارد؛ عواملی مانند رژیم غذایی، نوشیدنی‌هایی که مصرف می‌کنیم، آلودگی هوایی که تنفس می‌کنیم، استرس‌های محیطی، شرایط زندگی و محله‌هایی که در آنها سکونت داریم.

در واقع، اکسپوزوم به تمامی آثار محیطی که با آنها مواجه می‌شویم، اشاره دارد و نشان می‌دهد که عوامل ژنتیکی تنها بخشی از داستان طول عمر و سلامتی هستند و متخصصان دریافتند در حالی که ژنتیک کمتر از ۲ درصد از تفاوت در خطر مرگ افراد را توضیح می‌دهد، عوامل محیطی مسئول ۱۷ درصد از این تفاوت‌ها هستند.

عواملی مانند سیگار کشیدن، وضعیت اجتماعی-اقتصادی، سطح فعالیت بدنی و شرایط زندگی، بیشترین تاثیر را بر پیری بیولوژیکی و خطر مرگ افراد دارند. تغییر برخی از این عوامل مانند درآمد یا شرایط محل زندگی برای اغلب افراد کار ساده‌ای نیست اما متخصصان ۲۳ مورد از ۲۵ متغیر محیطی را قابل‌تغییر یافته‌اند که بسیاری از آنها نسبتاً ساده هستند.

## آیا ژنتیک بر طول عمر تاثیر ندارد؟

قطعاً تاثیر دارد، اما میزان تاثیر آن به ژن‌های خاص، بیماری‌هایی که ممکن است شما را در معرض خطر قرار دهند و آنچه در طول زندگی انجام می‌دهید، بستگی دارد. برای مثال، برخی ژن‌ها خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را پیش‌بینی می‌کنند، همین‌طور ژن‌هایی سبب سرطان پستان می‌شوند، اما حتی این ژن‌ها

نیز تحت تاثیر رفتار و محیط قرار دارند.

به گزارش ایندیندنت، در بیشتر موارد، انتخاب‌ها و سبک زندگی ما بر اینکه زن‌ها برای سلامت ما چه معنایی خواهند داشت، تاثیر زیادی دارد. به گفته «آستین آرژنتیری»، پژوهشگر بیمارستان عمومی ماساچوست، ژنتیک، تاس‌ها را می‌چرخاند اما این ماییم که بازی می‌کنیم. حتی اگر ساختار ژنتیکی، شما را مستعد بیماری‌هایی کند که ممکن است زندگی‌تان را کوتاه کنند بازهم در بیشتر موارد شما می‌توانید از طریق سبک زندگی، رفتار یا مصرف داروها و درمان‌های مختلف این ریسک را کاهش دهید.

**برخی تغییرات که می‌توانند عمر شما را طولانی‌تر کنند عبارتند از:**

### **سیگار نکشید**



همه می‌دانند که سیگار کشیدن برای سلامتی مضر است اما بر اساس مطالعه جدید، سیگار کشیدن نسبت به هر عامل دیگری (ژنتیکی یا محیطی) تاثیر بیشتری بر طول عمر و پیری دارد.

پس از سن، عاملی که بیشترین تاثیر را بر خطر مرگ دارد، «سال‌های مصرف سیگار» است؛ اینکه یک فرد چقدر سیگار و چند سال سیگار کشیده است. وضعیت سیگار کشیدن، یعنی اینکه فرد در حال حاضر، قبلا یا هرگز سیگار کشیده هم چهارمین عامل تاثیرگذار است. جنسیت عامل سوم است؛ یعنی مردان بیشتر از زنان در معرض خطر مرگ زودرس هستند). با تمام این توضیحات تنها یک کار باقی مانده و آن هم کنار گذاشتن سیگار است.

### **خوب بخوابید**

افرادی که همیشه خسته‌اند یا شب‌ها به میزان کافی نمی‌خوابند، بیشتر احتمال دارد که سریع‌تر پیر شوند و زودتر از حد انتظار بمیرند. مقدار خواب مورد نیاز هر فرد متفاوت است اما برای بیشتر بزرگسالان بین ۷ تا ۹ ساعت خواب توصیه شده است. همچنین باید سعی کرد «بهداشت خواب» هم رعایت شود، یعنی به طور منظم به رختخواب بروید و بیدار شوید، یک روال خواب مشخص داشته باشید، اتاقتان تاریک باشد و تلفن همراهتان را دور از تخت نگه دارید.



آرژنتیری می‌گوید پس از خستگی، فعالیت بدنی در رتبه‌ای نزدیک به بالاترین عامل تاثیرگذار بر پیری زیستی و خطر مرگ قرار دارد. دلیلش این است که بسیاری از شرایط مزمن که پیری را تسریع می‌کنند و به مرگ زودرس منجر می‌شوند، بیماری‌های قلبی - متابولیک هستند مانند بیماری قلبی، دیابت و سکتته. چاقی، خطر ابتلا به این بیماری‌ها را افزایش می‌دهد در حالی که ورزش به همراه یک رژیم غذایی سالم می‌تواند این خطرات را کاهش دهد.

### برای زندگی طولانی‌تر غذا بخورید

این مطالعه نشان داد آنچه افراد می‌خورند تاثیر زیادی بر پیری زیستی آنها ندارد اما پیش‌بینی‌کننده خطر مرگ آنهاست. احتمالاً به این دلیل که بسیاری از افراد، رژیم غذایی خود را به دلیل مشکلات سلامتی مانند پیش‌دیابت، تغییر می‌دهند. اما تحقیقات نشان می‌دهد که یک رژیم غذایی حاوی مقدار زیادی گیاه و سبزیجات و ماهی و مقدار کمی گوشت قرمز با طول عمر بیشتر مرتبط است.

رژیم غذایی با پروتئین کافی هم به پیشگیری از تسریع پیری کمک می‌کند زیرا نحوه عملکرد برخی ژن‌های مرتبط با تجزیه بدن را تغییر می‌دهد.