

نشانه‌های پیری زودرس

19 تیر 1404

یک مطالعه جدید می‌گوید که به نظر می‌رسد یکی از نشانه‌های پیری زودرس، افزایش خطر زوال عقل و سکته مغزی است.

مدیسن نت نوشت: محققان گزارش دادند که طول کوتاه‌تر تلومر در گلبول‌های سفید خون فرد با این دو بیماری مغزی مرتبط است.

با این حال، محققان افزودند که این ارتباط در افرادی که عادات سبک زندگی سالمی دارند، یافت نشد.

دکتر «کریستوفر اندرسون»، محقق ارشد و استادیار نورولوژی در دانشکده پزشکی هاروارد، در یک بیانیه خبری گفت: «یافته‌های ما از مزایای بالقوه تلاش برای بهبود عوامل خطر مانند حفظ وزن سالم، عدم مصرف الکل و خواب و ورزش کافی در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مغزی مرتبط با سن، حتی در افرادی که در حال حاضر علائم پیری بیولوژیکی مخرب را نشان می‌دهند، پشتیبانی می‌کند.»

تلومرها کلاهک‌های محافظ در انتهای کروموزوم‌ها هستند. تلومرها که اغلب با نوک پلاستیکی انتهای بند کفش مقایسه می‌شوند، عملکرد مشابهی دارند - جلوگیری از باز شدن کروموزوم‌ها.

محققان گفتند که تلومرها هر بار که سلول‌ها تقسیم می‌شوند، کوتاه می‌شوند و این فرایند امکان تخمین سن بیولوژیکی فرد را امکان پذیر می‌کند. سن بیولوژیکی نشان‌دهنده‌ی فرسودگی ناشی از استرس‌هایی است که بدن در طول زمان تحمل می‌کند و می‌تواند با سن تقویمی که در روز تولد فرد نشان داده می‌شود، تفاوت زیادی داشته باشد.

برای این مطالعه، محققان داده‌های ژنتیکی بیش از ۳۵۶۰۰۰ نفر شرکت‌کننده در بیوبانک بریتانیا، یک مطالعه سلامت در مقیاس بزرگ در انگلستان، اسکاتلند و ولز، را تجزیه و تحلیل کردند.

محققان شرکت‌کنندگان را بر اساس کوتاه، متوسط یا بلند بودن تلومرها در گلبول‌های سفید خون (لکوسیت‌ها) به سه گروه تقسیم کردند.

سپس تیم تحقیق، طول تلومر را با عادات سبک زندگی هر فرد و همچنین ابتلای آنها به زوال عقل، سکته مغزی یا افسردگی مقایسه کرد.

در طول یک دوره پیگیری حدوداً هفت ساله، نزدیک به ۲۶۰۰۰ نفر حداقل به یکی از این سه بیماری مغزی مرتبط با سن مبتلا شدند.

افرادی که کوتاه‌ترین تلومرها را داشتند، ۵.۸ مورد از این سه بیماری مغزی را داشتند، در حالی که این رقم برای افرادی که طولانی‌ترین تلومرها را داشتند، ۳.۹ مورد در هر ۱۰۰۰ نفر بود.

نتایج نشان می‌دهد که در مجموع، پس از در نظر گرفتن سایر عوامل خطر، افرادی که تلومرهای کوتاه‌تری داشتند، ۱۱ درصد بیشتر احتمال داشت که به یکی از بیماری‌های مغزی مبتلا شوند.

این مطالعه می‌گوید که آنها به‌طور خاص ۸٪ افزایش خطر سکته مغزی، ۱۹٪ افزایش خطر زوال عقل و ۱۴٪ افزایش خطر زوال عقل در اواخر عمر داشتند.

با این حال، محققان دریافتند افرادی که تلومرهای کوتاه دارند، اگر سبک زندگی سالم‌تری مانند رژیم غذایی خوب و ورزش منظم داشته باشند، با خطر بیشتری مواجه نیستند.

اندرسون گفت: «این نتایج نشان می‌دهد که رفتارهای سبک زندگی سالم می‌تواند پیری سلول‌های ما را به تأخیر بیندازد و فراوانی این بیماری‌ها را کاهش دهد، به‌ویژه در افرادی که در معرض خطر بیشتری هستند.»