سبک زندگی سالم تا چه میزان بر افزایش طول عمر موثر است؟

18 اردیبهشت 1403

متخصصان دریافته‌اند نقش و تاثیر سبک زندگی سالم از ژن‌هایی که سبب می‌شوند برخی افراد عمر کوتاه‌تری داشته باشند، بیشتر است و کمک می‌کند عمرشان پنج سال طولانی‌تر شود.

مختصصان برای اولین بار در مطالعه بررسی کردند به‌رغم تاثیر شگرف ژنتیک، عوامل دیگری چون ورزش، برنامه غذایی سالم، خواب کافی و مصرف نکردن دخانیات چگونه می‌تواند احتمال بقا را افزایش دهد.

در این مطالعه ۳۵۳ هزار و ۷۴۲ نفر از بیوبانک (Biobank بانک زیستی) انگلیس بررسی شدند و داده‌ها نشان داد کسانی که از لحاظ ژنتیکی احتمال دارد عمر کوتاه‌تری داشته باشند در مقایسه با کسانی که خطر ژنتیکی کمتری دارند، فارغ از سبک زندگی‌شان، ۲۱ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ زودهنگام قرار دارند.

در این بین، احتمال مرگ زودهنگام افراد دارای سبک زندگی ناسالم، فارغ از احتمال خطر ژنتیکی‌شان، ۷۸ درصد بیشتر است.

یافته‌های این پژوهش همچنین نشان داد دارا بودن سبک زندگی ناسالم همراه با ژن‌های طول عمر کوتاه‌تر خطر مرگ زودهنگام را در مقایسه با کسانی که از لحاظ ژنی خوش‌شانس‌تر بوده‌اند و سبک زندگی سالمی دارند، بیش از دو برابر افزایش می‌دهد.

با وجود این، متخصصان دریافتند به نظر می‌رسد افراد تا حدی روی طول عمرشان کنترل دارند.

یافته‌های آنها نشان داد که سبک زندگی مطلوب ممکن است خطر ژنتیکی طول عمر کوتاه‌تر یا مرگ ناهنگام را حدود ۶۲ درصد تعدیل کند.

آنها گفتند: شرکت‌کنندگان دارای خطر ژنتیکی بالا با سبک زندگی مطلوب می‌توانند طول عمرشان را در سن ۴۰ سالگی حدود ۵.۲۲ سال افزایش دهند.

بر اساس یافته‌ها، ترکیب سبک زندگی مطلوب برای عمر طولانی‌تر عبارت است از «هرگز سیگار نکشیدن، فعالیت جسمی منظم، مدت خواب کافی و برنامه غذایی سالم.»

به گزارش ایندیپندنت، این پژوهش که در نشریه پزشکی انگلیسی طب مبتنی بر شواهد (BMJ Evidence Based Medicine) منتشر شده است، داده‌های افراد را به‌مدت ۱۳ سال دنبال کرده بود و در این مدت ۲۴ هزار و ۲۳۹ مرگ رخ داد.

افراد از لحاظ تاثیر ژنتیک بر طول عمر به سه گروه طولانی (۲۰.۱ درصد)، متوسط (۶۰.۱ درصد) و کوتاه (۱۹.۸ درصد) و سه گروه امتیاز سبک زندگی مطلوب (۲۳.۱ درصد)، متوسط (۵۵,۶ درصد) و نامطلوب (۲۱.۳ درصد) تقسیم شدند.

متخصصان با استفاده از امتیاز خطر چندژنی، متغیرهای ژنتیکی متعدد را بررسی کردند تا زمینه ژنتیکی کلی فرد برای عمر طولانی‌تر یا کوتاه‌تر را مشخص کنند.

سایر امتیازها بر مبنای بررسی مصرف دخانیات، نوشیدن الکل، ورزش، شرایط جسمی، برنامه غذایی سالم و خواب بود.

متخصصان این تحقیق متشکل از کارکنان دانشکده پزشکی دانشگاه ژجیانگ چین و دانشگاه ادینبرو بودند.

آنها گفتند: این پژوهش نقش محوری سبک زندگی سالم در کم کردن تاثیر عوامل ژنتیکی بر کاهش طول عمر را روشن می‌کند.

سیاست‌های سلامت عمومی برای بهبود سبک زندگی سالم مکملی موثر در کنار مراقبت‌های بهداشتی مرسوم است و از تاثیر عوامل ژنتیک بر طول عمر انسان می‌کاهد.