

نخيل نيوز

تطوير اختبار بسيط للتنبؤ بمتوسط العمر المتوقع



www.palms-news.com

نخيل نيوز - متابعة

طور فريق من العلماء من الولايات المتحدة وفرنسا اختبارا بسيطا للعباب أو الدم يمكنه التنبؤ بمتوسط العمر المتوقع. ويتضمن الاختبار قياس ما يعرف بـ"القدرة الذاتية" (00 - 0000000000 0000000000)، وهي مجموعة من الوظائف الجسدية والعقلية التي يعتمد عليها الإنسان في حياته اليومية، مثل المشي والتفكير والسمع والبصر والذاكرة. ولطالما اعتُبرت القدرة الذاتية مؤشرا فعّالا على الشيخوخة الصحية، إلا أن قياسها كان يتطلب فحوصات معقدة ومكلفة. والآن، يتيح هذا الاكتشاف تقييم القدرة الذاتية باستخدام تحليل سريع لمثيلة الحمض النووي - وهي علامات كيميائية على الجينات تستخدم كمؤشر للعمر البيولوجي.

وأجرى العلماء دراسة استمرت 10 سنوات، شملت أكثر من 1000 شخص تراوحت أعمارهم بين 20 و102 عاما. وقيّموا القدرة الذاتية لكل مشارك بناء على 5 مؤشرات رئيسية: الإدراك والحركة والحواس (السمع والبصر) والحيوية والصحة النفسية. وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين حصلوا على أعلى درجات في القدرة الذاتية عاشوا، في المتوسط، 5.5 سنوات أكثر من غيرهم. كما تميزوا بوظائف رئة أفضل وسرعة مشي أعلى وعظام أقوى وشعور عام أفضل بالصحة.

وفي المقابل، ارتبطت الدرجات المنخفضة بارتفاع خطر الوفاة المرتبط بأمراض مثل القلب والسكتات الدماغية. وقال البروفيسور توماس هولاند، من معهد راش للشيخوخة الصحية (غير مشارك في الدراسة): "الاختبار القائم على الدم أو اللعاب يعد أداة واعدة جدا في علم الشيخوخة، لأنه لا يقيس فقط عمر الشخص، بل يكشف عن مدى تقدمه البيولوجي، وهو ما يساعد في تحديد التدخلات الوقائية اللازمة".

وأكد أن سهولة إجراء الاختبار تجعله مناسبا للاستخدام الواسع، كونه غير جراحي وسهل التنفيذ. وكشفت الدراسة أيضا عن تأثير النظام الغذائي على القدرة الذاتية. فقد حصل من تناولوا الأسماك الزيتية مثل السلمون والماكريل، وقللوا من استهلاك السكر، على درجات أعلى في المؤشر.

وقال فريق البحث: "الأفراد الذين سجّلوا مؤشرات عالية تناولوا كميات أكبر من الأسماك الغنية بأحماض أوميغا 3، مثل السردين والسلمك الأزرق وسلمك أبو سيف، فيما قلّ استهلاكهم لمكملات الكالسيوم. كما كان تناول السكر ضمن المعدلات

نخيل نيوز

الموصى بها مرتبطا بارتفاع القدرة الذاتية".

ومن جانبه، قال الدكتور تونتش تيريياكي، جراح التجميل ومؤسس معهد لندن للتجديد (غير مشارك في الدراسة): "الأسماك الزيتية تحتوي على أحماض أوميغا 3 التي تقلل الالتهابات وتحمي الأعصاب، بينما الإفراط في تناول السكر يسرّع من التدهور الجسدي والمعرفي".

وأضاف أن تقليل استهلاك السكر يعزز مرونة الأيض ويقلل من الإجهاد التأكسدي، ما يحافظ على صحة الدماغ والجسم. كما أوصى بدمج التمارين الرياضية الهوائية وتمارين القوة في الحياة اليومية، إلى جانب الحفاظ على الروابط الاجتماعية وتحفيز الدماغ، كوسائل فعالة للحد من آثار التقدم في العمر.