



بی صبری موجب کاهش عمر می شود

یک مطالعه جدید نشان می دهد که صبر و بردباری تنها یک فضیلت نیست بلکه نجات دهنده زندگی است. به واقع، مجموعه تغییرات بیولوژیکی ناشی از ناشکیبایی، احتمال مرگ زودهنگام افراد بیقرار را افزایش می دهد.

یک مطالعه جدید نشان می دهد که صبر و بردباری تنها یک فضیلت نیست بلکه نجات دهنده زندگی است. به واقع، مجموعه تغییرات بیولوژیکی ناشی از ناشکیبایی، احتمال مرگ زودهنگام افراد بیقرار را افزایش می دهد.

به گزارش گروه علمی ایرنا از پایگاه اینترنتی نیوز مکس، گروهی از محققان آمریکایی و سنگاپوری دریافتند که زنان جوانی که در تست روانشناسی مشترک میزان بی تابي آنها بیشتر بود، در مقایسه با سایر هم‌تایان خود که شکيبا و صبورتر بودند، تلومرهای کوتاه تری داشتند. تلومر کلاهی های کوچکی در انتهای کروموزم ها است که با افزایش طول عمر ارتباط دارد. تیم محققان در مقاله ای که در مجموعه مقالات آکادمی ملی علوم منتشر شد، توضیح دادند که تلومرها از کروموزوم ها در برابر آسیب ها محافظت می کنند. زمانی که سلول های تکثیر می شوند، طول تلومر کوتاه تر می شود، محققان بر این باورند کوتاه شدن تلومرها یکی از دلایل اصلی سآلخوردگی است. با کوتاه تر شدن تلومرها که روند آن از 16 سالگی آغاز می شود، ما پیرتر می شویم و این وضعیت ادامه می یابد تا زمانی که در نهایت سلول ها امکان تکثیر نمی یابند و مرگ فرا می رسد. محققان در بررسی جدید خود دریافتند که ناشکیبایی موجب یک سری تغییرات بیولوژیکی می شود که در کوتاه شدن تلومرها دخیل هستند، وضعیتی که پیری زودرس و مرگ زود هنگام را به دنبال خواهد داشت.