

چرا باهوش‌ها بیشتر عمر می‌کنند؟

امید به زندگی و طول عمر انسان زیاد شده است. بنابر گزارش سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۵، ژاپنی‌ها با متوسط ۸۴ سال سن بیشترین امید به زندگی را دارند و متوسط طول عمر آمریکایی‌ها به ۷۷ سال رسیده است.



امید به زندگی و طول عمر انسان زیاد شده است. بنابر گزارش سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۵، ژاپنی‌ها با متوسط ۸۴ سال سن بیشترین امید به زندگی را دارند و متوسط طول عمر آمریکایی‌ها به ۷۷ سال رسیده است. اینکه بعضی انسان‌ها بیشتر عمر می‌کنند، واقعیتی انکارناپذیر است. در مرگ عدالتی وجود ندارد. اما توضیح این بی‌عدالتی چیست؟

تحقیقات اپیدمیولوژیک پاسخ واحدی برای این پرسش یافته‌اند: سبک زندگی. در سال ۲۰۱۲ در نشریه پزشکی طب پیشگیری نتیجه تحقیقی را که روی ۸۰۰۰ نفر در طول ۵ سال انجام شده، منتشر شده است. ریسک مرگ به هر علت در میان افراد غیرسیگاری ۵۶ درصد، در افرادی که ورزش می‌کنند ۴۷ درصد و برای کسانی که رژیم غذایی سالم دارند، ۲۶ درصد کمتر است. پژوهشگران ایتالیایی سبک زندگی ساکنین منطقه سیسیلی را که تعداد شهروندان ۱۰۰ ساله در آنجا قابل توجه است، بررسی کردند. داشتن فعالیت بدنی و رفت‌وآمد با بستگان و برخورداری از رژیم غذایی محلی مدیترانه‌ای عوامل سلامت و طول عمر این افراد است.

ضریب هوشی بالاتر، یعنی طول عمر بیشتر

اما تعجب‌آورترین یافته این تحقیقات، ارتباط مستقیم ضریب هوشی با طول عمر است، ضریب هوشی بالاتر به معنی طول عمر بیشتر است.

در ۱۹۳۲ دولت اسکاتلند از تمامی کودکان ۱۱ ساله آزمون هوش به عمل آورد. پس از ۶۰ سال دانشگاه ادینبرو در مورد بازماندگان آن آزمون جستجویی به عمل آورد. نتیجه شوک‌آور بود. هر ۱۵ امتیاز ضریب هوشی بیشتر ۲۱ درصد شانس طول عمر را افزایش می‌داد. به این معنی که فرد با ضریب هوشی ۱۱۵، ۲۱ درصد احتمال بقایش در سن ۷۶ سالگی بیش از فرد با ضریب هوشی ۱۰۰ بود.

اکنون این آزمایش به صورت مطالعه تاثیر قدرت ادراک بر طول عمر درآمده است. فرضیه‌ای مطرح شده دال بر تاثیر ژنتیک بر ارتباط ضریب هوشی و طول عمر. تیم تحقیقاتی دکتر آردن روی سه زوج دوقلو از کشورهای آمریکا، سوئد و دانمارک آزمایش کردند که نتیجه آن را در ژورنال بین‌المللی اپیدمیولوژی به چاپ رسانده‌اند. مطالعه روی دوقلوها این امتیاز را دارد که اثرات محیطی و ژنتیکی در محاسبات ما حذف می‌شوند (دوقلوهای همسان ۱۰۰ درصد و غیرهمسان حداقل ۵۰ درصد تشابه ژنتیکی دارند). نتیجه این مطالعات و مقایسه آن با دیگر افراد دور از انتظار نبود. ژن‌ها مسئول بخش عمده‌ای از این رابطه بودند ولی علت وجود این نقش بطور واضح مشخص نیست.

افراد با ضریب هوشی بالاتر رفتارهای سالم‌تری دارند

برخی معتقدند که افراد با ضریب هوشی بالاتر رفتارهای سالم‌تری دارند. مثلاً ورزش می‌کنند، همیشه از کمربند ایمنی خودرو استفاده می‌کنند و سیگار هم نمی‌کشند. امکان دیگر این است که ضریب هوشی بخش از ضریب تمامیت بدنی (Index of bodily integrity) و خصوصاً نمایانگر کارآمدی سیستم عصبی است. برای بررسی صحت این فرضیه، پژوهشگران ارتباط بین ضریب هوش، فناپذیری و زمان عکس‌العمل (نسبت کارآمدی مغز در پردازش اطلاعات داده شده و انجام عکس‌العمل مناسب) را آزمایش کردند. ارتباط مستقیمی بین کوتاهی زمان عکس و آسیب‌ناپذیری افراد مشاهده شد.

از طرفی شکی نیست که IQ ارتباط مستقیم با زمان عکس‌العمل دارد. اطلاعات یاد شده در کنار دیگر یافته‌های اپیدمیولوژی ادراکی تاثیر غیرمستقیم در ارتقا سلامت عمومی دارند. فاکتورهای پیشینه خانوادگی، وجود یک بیماری، و IQ باهم می‌تواند برای پیش‌بینی امکان وقوع مرگ پیش از موقع بکار گرفته شوند.

محققین معتقدند که ضریب هوشی نمایانگر چندین چیز باهم است. این‌جاست که رابطه بین آن و قومیت مطرح می‌شود که دربرگیرنده تعریف میزان هوشمندی هر منطقه جغرافیایی می‌شود. برای روشن شدن این جمله مثالی می‌زنیم: فرض کنیم که فردی با اطمینان خاطر از عملکردی درخشان در آزمون هوش شرکت کند. این اعتمادبنفس ریشه درجنسیت و قومیت وی دارد

و در واقع امر هم نتیجه مثبتی روی عملکرد بهینه وی دارد. بدین ترتیب برچسب باهوش یا کم‌هوش بر اتکا به نفس افراد تاثیر می‌گذارد.

باید معنی ضریب هوش را برای سیاستگذاران امر سلامت بازتعریف کرد. IQ بهتر از هر آزمون روانکاوی دیگر می‌تواند عملکرد شغلی، دستاوردهای علمی و همانگونه که بحث شد، فناپذیری را پیش‌بینی کند. ارتباط این فاکتور با میرا بودن ربطی به قسمت و سرنوشت ما ندارد. تنها یک عامل است در میان عوامل دیگری، همچون علایق، انگیزه و خصوصیات فردی دیگر.

منبع: ساینتیفیک آمریکن
روزنامه سپید - ترجمه: آتوسا آرمین