

## چطور ۱۱۰ سال عمر کنید؟

داشتن سه دوست صمیمی، مسواک زدن و چرت روزانه شما را صد ساله می‌کند.



داشتن سه دوست صمیمی، مسواک زدن و چرت روزانه شما را صد ساله می‌کند. به گزارش ایسنا، فرادید نوشت: «پژوهشگران دانشگاه واشنگتن با استفاده از مدل سازی ریاضیاتی پیش بینی کرده اند که در میان سال های ۲۰۲۰ تا ۲۱۰۰ تعداد افرادی که ۱۰۰ سال و بیشتر عمر می کنند، افزایش می یابد که نشان می دهد احتمال عمرکردن بالای ۱۰۰ سال هر روز بیشتر می شود.

مایکل پرس، نویسنده مقاله و دانشجوی دکترا در دانشگاه واشنگتن، می گوید: «بسیار زیاد احتمال دارد که رکورد مسن ترین آدم روی زمین در همین قرن شکسته شود.

تا امروز رکورد مسن ترین انسان متعلق به جین کلمنت است؛ زنی فرانسوی که در سال ۱۹۹۷ در سن ۱۲۲ سال و ۱۶۴ روزگی از دنیا رفت. به گفته پرس ۶۸ درصد احتمال دارد که فردی تا سال ۲۱۰۰ به سن ۱۲۷ سالگی برسد و ۱۲ درصد احتمال دارد که فردی تا سال ۲۱۰۰ به سن ۱۳۰ سالگی برسد.

عوامل زیادی در افزایش طول عمر انسان ها دخیل بوده است که از میان آنها می توان به پیشرفت در علوم پزشکی و زیست شناسی کهنسالی اشاره کرد. در حقیقت آن قدر پیشرفت ها در زمینه زیست شناسی کهنسالی زیاد بوده است که برخی کارشناسان باور دارند ما بالاخره قادر خواهیم بود که پیری را «درمان» کنیم.

اندرو استیل، دانشمند و نویسنده کتاب «بدون سن: علم جدید بزرگ تر شدن بدون پیر شدن»، می گوید: «فکر می کنم که اگر تمرکزمان را به جای بیماری های خاص، که مرتبط با سبک زندگی هستند، روی فرآیند پیری بگذاریم، به موفقیت های بیشتری دست پیدا خواهیم کرد.»

برای مثال محققان در حال حاضر می خواهد بدانند که چطور می توان «سلول های سالخوردگی» را هدف قرار داد. سلول های سالخوردگی به جای این که تقسیم شوند و سلول های تازه درست کنند، می چرخند و مواد شیمیایی و مولکول هایی را آزاد می کنند که در کار سلول های سالم اختلال ایجاد می کنند و باعث ایجاد واکنش التهابی می شوند. با بالا رفتن سن، تعداد سلول های سالخوردگی افزایش پیدا می کند اما مطالعاتی که روی موش ها انجام شده است نشان می دهد ما می توانیم این سلول ها را خارج کنیم و با این کار طول عمر موش ها را افزایش دهیم.

استیل می گوید «این که تصور کنیم آدم هایی که اکنون زندگی می کنند تا سال ۲۱۰۰ به سن ۱۲۰ سال به بالا برسند، اصلاً یک داستان علمی - تخیلی مربوط به آینده های دور دست نیست.»

یک مطالعه دیگر که در ماه مه منتشر شده است، با مطالعه نشانگرهای زیستی پیرسالی در خون افراد به این نتیجه رسید که انسان هایی که در محیط های بدون استرس و بدون بیماری زندگی می کنند، به لحاظ نظری قابلیت عمرکردن تا سن ۱۵۰ سالگی را دارند.

علاوه بر این موارد، انسان ها می توانند کارهایی برای افزایش طول عمرشان انجام دهند.

مطالعه ای که در سال ۲۰۱۸ توسط دانشگاه هاروارد انجام شد دریافت کسانی که ۵ عادت ساده سالم - خوردن غذاهای باکیفیت و سالم، انجام روزانه حداقل ۳۰ دقیقه تمرین های ورزشی معتدل تا شدید، حفظ وزن سالم، پرهیز از الکل و سیگار - را دنبال کرده بودند، عمرشان را تا ۱۰ سال افزایش داده بودند.

تحقیقات تازه تر نشان می دهد خوردن ۲ وعده میوه و ۳ وعده سبزیجات با کم کردن میزان مرگ و میر مرتبط است.

دن زونز، روزنامه نگار، می گوید، چند عادت خاص به مردمان مناطق آبی - مناطقی در سراسر جهان که مردمان شان عمرهای طولانی دارند - کمک کرده تا طول عمرشان را افزایش دهند. برای مثال داشتن حداقل ۳ دوست صمیمی که می توانند به لحاظ عاطفی و احساسی از شما حمایت کنند، قدم زدن روزانه و ۲۰ دقیقه چرت روزانه در ۵ روز هفته، همگی به افزایش طول عمر این مردمان کمک کرده است.

استیل می گوید مسواک زدن و شستن دندان ها خطر بیماری های قلبی و فراموشی را کم می کند. بهداشت مناسب دهان و دندان شما را از شر التهاب هایی با درجه پایین که می توانند به سیستم ایمنی آسیب بزنند، خلاص می کند.

تحقیق دانشگاه واشنگتن با استفاده از داده های بانک اطلاعات داده طول عمر بین المللی، که آدم های ۱۱۰ سال به بالا را در ۱۳ کشور جهان ردیابی می کند، انجام شد.

منبع: CNBC