

## این نوجوان‌ها زود پیر می‌شوند



فعالیت‌هایی مانند نوشیدن الکل یا سیگار کشیدن ممکن است، احتمال پیری بیولوژیکی و بیماری‌های مرتبط با آن مانند بیماری قلبی یا ریوی و مرگ زودرس را افزایش دهد.

فعالیت‌هایی مانند نوشیدن الکل یا سیگار کشیدن ممکن است، احتمال پیری بیولوژیکی و بیماری‌های مرتبط با آن مانند بیماری قلبی یا ریوی و مرگ زودرس را افزایش دهد.

به گزارش ایسنا، برنا نوشت: پیری بیولوژیکی ناشی از آسیب به سلول‌ها و بافت‌های بدن است که در طول زمان انباشته می‌شوند.

نتایج یک مطالعه می‌تواند منجر به راه‌های جدیدی برای شناسایی جوانانی شود که در معرض خطر ایجاد عادات ناسالم هستند که با پیری بیولوژیکی تسریع شده مرتبط است و مداخلاتی را برای جلوگیری از پیامدهای بد سلامتی در آینده به آن‌ها پیشنهاد می‌کند.

آنا کانکانپا نویسنده اصلی این مقاله، محقق مرکز تحقیقات پیری و دانشکده علوم ورزشی و سلامت در دانشگاه جیوااسکیلا فنلاند می‌گوید: شیوه‌های زندگی ناسالم در دوران نوجوانی، زمانی که سلول‌ها به سرعت در حال تقسیم و تکثیر شدن هستند، ممکن است اثرات مضر دائمی را به همراه داشته باشد.

به عنوان مثال فعالیت‌هایی مانند نوشیدن الکل یا سیگار کشیدن ممکن است، احتمال پیری بیولوژیکی و بیماری‌های مرتبط با آن مانند بیماری قلبی یا ریوی و مرگ زودرس را افزایش دهد.

کانکانپا و همکارانش برای اندازه‌گیری اثرات رفتار ناسالم نوجوانان بر پیری در سطح سلولی، ارتباط بین رفتار و پیری سلولی را در ۸۲۴ دوقلو که در مطالعه Finn Twin12 شرکت داشتند را بررسی کردند. شرکت کنندگان ۲۱ تا ۲۵ سال سن داشتند و در سنین ۱۲، ۱۴ و ۱۷ سالگی نظرسنجی‌هایی را درباره رفتارها و عادات خود تکمیل کردند.

بیشتر نوجوانان شیوه زندگی سالم و فعالی را گزارش کردند، اما محققان دو گروه را به عنوان سبک زندگی ناسالم طبقه بندی کردند.

یک گروه نوجوانانی که نمرات شاخص توده بدنی بالایی داشتند.

معیار تقریبی برای سنجیدن سلامت توده بدنی یک فرد بر اساس قد و وزن اوست.

گروه دیگر افرادی بودند که به طور منظم سیگار می‌کشیدند، الکل می‌نوشیدند و به طور منظم ورزش نمی‌کردند.

تیم تحقیقاتی متیلاسیون DNA، اضافه شدن برجسب‌های مضر شیمیایی روی DNA که می‌تواند بیان ژن را فعال یا غیرفعال کند را در نمونه‌های خونی داوطلبان اندازه‌گیری کردند.

از چندین الگوریتم یا «ساعت‌های اپی ژنتیک» آزمایش‌های بیوشیمیایی بر اساس سطوح متیلاسیون DNA، برای تعیین اینکه آیا افراد پیری بیولوژیکی سریع‌تری را تجربه می‌کنند یا خیر، استفاده کردند و بررسی کردند که آیا ارتباطی بین رفتارهای ناسالم و پیری سریع‌تر وجود دارد یا خیر.

به طور کلی ساعت‌ها نشان داد، نوجوانانی که در دو گروه با رفتارهای ناسالم طبقه بندی شدند، به طور متوسط ۱.۷ تا ۲.۲ سال بزرگ‌تر از افرادی هستند که شیوه زندگی سالم‌تری در دوران نوجوانی خود گزارش کرده‌اند. این میزات معادل پیری حدود ۲ تا ۳ هفته سریعتر در هر سال تقویمی است.

نتایج، بسته به ساعت اپی ژنتیکی که دانشمندان از آن‌ها استفاده می‌کردند متفاوت بود، اما ارتباط بین سبک زندگی و پیری تسریع شده در درجه اول به دلیل ژنتیک مشترک بود.

کانکانپا می‌گوید: مطالعات قبلی روی دوقلوها نشان داده‌اند که سبک زندگی و پیری بیولوژیکی تا حد زیادی به ارث می‌رسد. ژنتیک ممکن است زمینه‌ساز ارتباط بین رفتارهای ناسالم و پیری سریع باشد.

از آنجایی که نوجوانان خودشان فعالیت‌هایشان را گزارش کردند، نویسندگان می‌گویند: ممکن است برخی به دروغ گزارش کرده‌اند که رفتارهای سالمی داشته‌اند و همین داده‌های غیر واقعی ممکن است برخی از نتایج را منحرف کرده باشد.

مطالعات بیشتری برای تفکیک کامل نقش ژنتیک در عادات سبک زندگی و اینکه چگونه این عادات به نوبه خود بر پیری بیولوژیکی در نوجوانان تأثیر می‌گذارند، مورد نیاز است.

ژن‌هایی که به چاقی یا مصرف مواد کمک می‌کنند ممکن است مستقیماً باعث تسریع پیری بیولوژیکی شوند یا ممکن است به طور غیرمستقیم با مشارکت در رفتارهای مضر که باعث آسیب سلولی می‌شوند پیری را تسریع کنند.»