

## سبک زندگی سالم به دگرگونی ژنتیک می‌انجامد



پژوهشگران می‌گویند تغییرات فراگیر در سبک زندگی از جمله رژیم غذایی بهتر و ورزش بیشتر نه تنها می‌تواند به بهبود وضعیت جسمی بینجامد بلکه ممکن است تغییرات تاثیرگذاری در سطح ژنتیکی ایجاد کند. به گزارش خبرگزاری رویترز پژوهشگران آمریکایی در یک بررسی کوچک وضعیت 30 مرد دچار سرطان پروستات از نوع کم خطر را که تصمیم گرفته بودند از درمان‌های متعارف مانند جراحی و پرتوتابی یا هورمون‌درمانی استفاده نکنند، مورد پیگیری قرار دادند. این مردان تحت دوره‌ای سه‌ماهه از تغییر سبک زندگی شامل خوردن رژیم غذایی مملو از میوه، سبزی، غلات کامل، بنشن‌جات و فراورده‌های سویا، ورزش ملایم مانند نیم‌ساعت راه‌رفتن در روز، و یک ساعت در روز استفاده از روش‌های مهار استرس مانند مراقبه قرار گرفتند. همانطور که انتظار می‌رفت، آنها وزن کم کردند، فشار خون‌شان کاهش یافت و از جهات دیگر هم سلامتی آنها بهبود یافت. اما پژوهشگران هنگامی که نتیجه نمونه‌برداری‌های بافتی از پروستات این مردان را قبل و بعد از تغییرات سبک زندگی مورد مقایسه قرار دادند، دگرگونی‌های عمیق‌تری را یافتند. در این مردان پس از سه ماه تغییراتی در فعالیت حدود 500 ژن رخ داده بود- از جمله 48 ژن فعال و 453 ژن غیرفعال شده بودند. فعالیت ژن‌های پیشگیری‌کننده از بیماری افزایش یافته بود، در حالیکه شمار ژن‌های تشدیدکننده بیماری از جمله ژن‌هایی که در سرطان پروستات دخیل بودند، کاهش یافته بود. این پژوهش به سرپرستی دکتر دین اورنیش در موسسه پژوهشی پزشکی در سواستیتو در کالیفرنیا که از طرفداران مشهور تغییرات سبک زندگی برای بهبود سلامتی است، انجام شده است. او این یافته را که تنها پس از سه ماه تغییر سبک زندگی فعالیت صدها ژن تغییر کرده است، بسیار هیجان‌انگیز خواند و گفت نتایج این بررسی محدود به مردان مبتلا به سرطان پروستات باقی نخواهد ماند.

**نتایج این بررسی در نشریه Proceedings of the National Academy of Sciences منتشر شده است**