

چرا پیرترین افراد زنده معمولاً زن هستند؟

اکثر اَبَر صدساله‌ها (افرادی که حداقل ۱۱۰ سال زندگی می‌کنند) در یک مورد مشترک هستند و آن اینکه همگی زن هستند.



همشهری آنلاین: اکثر اَبَر صدساله‌ها (افرادی که حداقل ۱۱۰ سال زندگی می‌کنند) در یک مورد مشترک هستند و آن اینکه همگی زن هستند.

بر طبق پژوهش‌های دانشگاه استنفورد ۹۵ درصد پیرترین افراد دنیا زن هستند. در اینجا نمونه‌های کوچکی برای اثبات موضوع وجود دارد.

در حال حاضر پیرترین فرد حاضر بر روی کره زمین جرالین تالی از منطقه دیترویت در آمریکا است که ۱۱۶ سال دارد. او این رتبه را از گرتروید ویور ۱۱۶ ساله گرفته که خود او نیز این رتبه را قبلاً از خانمی به نام میزاو اوکاو که در سن ۱۱۷ سالگی فوت کرده گرفته بود؛ اما تاکنون هیچ‌کسی به اندازه جین لوییس کالمنت از فرانسه که نام او در کتاب گینس به عنوان پیرترین فرد جهان ثبت شده عمر نکرده است. جین در سال ۱۸۷۵ یک سال قبل از اختراع تلفن متولد و در سال ۱۹۹۷ در ۱۲۲ سالگی درگذشته است.

پژوهشگران دانشگاه استنفورد که یافته‌های آن‌ها در مجله سلول‌های بنیادی منتشر شده، به مطالعات قبلی درباره استروژن، هورمونی که چرخه تولیدمثلی زنان را کنترل می‌کند، به عنوان یک عامل احتمالی عمر طولانی زنان اشاره کرده‌اند.

یکی از پژوهش‌ها نشان داده که استروژن تعداد گلبول‌های قرمز خون در موش‌های ماده را افزایش می‌دهد و سرانجام موجب تقویت ظرفیت باز زاینده‌گی سلول‌های بنیادی در مغز می‌شود، درحالی‌که مطالعه دیگری نشان داده که موش‌های نر طول عمر بیشتری به کمک استفاده از مکمل‌های استروژنی داشته‌اند.

پژوهش دیگری از دانشکده پزشکی دانشگاه بوستون نشان داده است که زنانی که بعد از ۳۳ سالگی باردار می‌شوند، در مقایسه با زنانی که آخرین فرزند خود را قبل از ۳۰ سالگی به دنیا می‌آورند، شانس بیشتری برای طول عمر بیشتر دارند.

با این وجود همه موارد علمی نشانگر این نیستند که زنان کاری آسان‌تر از مردان پیش رو دارند. پژوهش انجام شده در سال گذشته در دانشکده پزشکی دانشگاه دوک در آمریکا مشخص کرده است که استرس موجب وارد کردن آسیب بیشتری به قلب زنان می‌شود. زمانی که مردان و زنان حاضر در مطالعه در مورد آخرین واقعه تنش‌زایی که با آن روبرو بوده‌اند مورد پرسش قرار گرفتند، ۵۷ درصد زنان نسبت به ۴۱ درصد مردان، جریان خون کاهش یافته به قلب یا ایسکمی را که منجر به بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود را تجربه کرده‌اند.

دکتر توماس پرلز متخصص امراض دوران پیری از مرکز پزشکی بوستون و استاد دانشکده پزشکی دانشگاه بوستون می‌گوید با استفاده از مطالعاتی که انجام داده‌ایم می‌دانیم که زنان قطعاً برنده رقابت ماراتون طول عمر هستند به طوری که ۸۵ درصد افراد اَبَر صدساله (حداقل ۱۱۰ ساله و بیشتر) زن و مابقی مرد هستند. درحالی‌که به نظر می‌رسد همه نگاه‌ها به استروژن به عنوان کلید این ماجرا معطوف باشد اما پرلز می‌گوید این توانایی ممکن است با میزان آهن بدن یا کمبود آن نیز مرتبط باشد.

او توضیح می‌دهد که قاعدگی در زنان به کمبود آهن منجر شده و تا زمانی که این حالت موجب کم‌خونی بیمارگونه نشود، ممکن برای شما خیلی خوب باشد، مشخص شده که آهن نقش کلیدی را در سلول‌های ما برای تولید رادیکال‌های آزاد اکسیژن ایفا می‌کند (از طریق مسیری به نام Fenton یا واکنش‌های Haber-Weiss) و با وجود مهم بودن در مبارزه با عفونت‌ها در فرایند پیری هم نقش دارند. آن‌ها مولکول‌های بسیار واکنش‌پذیری هستند که می‌توانند به DNA، غشاهای سلولی و سایر ساختارهایی که احتمالاً در فرایند پیری مشارکت دارند، آسیب وارد کنند؛ بنابراین با وجود آهن کمتر، زنان رادیکال‌های آزاد اکسیژن کمتری تولید کرده که می‌تواند به کاهش روند پیری و کاهش خطر بیماری‌های مرتبط با سن تعبیر شود.

پرل اضافه می‌کند که سایر افراد تلاش‌های او برای اهدای خون به بانک خون محل زندگی‌اش هر هشت هفته یکبار را مورد شوخی و مزاح قرار می‌دهند. او می‌گوید: «برای من این کار بیشتر از یک عمل انسان‌دوستانه است، من برای دستیابی به یک

کمبود آهن مختصر جهت داشتن دوران پیری سالم‌تر تلاش می‌کنم. حتی اگر این نظریه درست هم نباشد من با اهدای خون به افرادی که به آن نیاز دارند کمک کرده‌ام.»

او ادامه می‌دهد که یک نفر همیشه نمی‌تواند کمک کند اما سؤال اینجاست که چرا زنان می‌توانند ۵۰ سال بیشتر از سن متوسط یائسگی که حدوداً در سن ۵۳ سالگی شروع می‌شود، زندگی کنند. نظریه و اما فرضیه دیگر اینکه ممکن است این حالت با روند تکامل مرتبط باشد.

نیاز به یک زندگی به‌اندازه کافی طولانی برای مراقبت از فرزندان تا زمانی که آن‌ها خودشان صاحب فرزند شوند، یا داشتن یک زندگی به‌اندازه کافی طولانی برای پدربزرگ و مادربزرگ شدن، احتمالاً منجر به انتخاب ژن‌هایی می‌شود که به انسان‌ها اجازه می‌دهد تا با روند کندتری پیر شده و از آن‌ها در برابر ژن‌های وابسته به پیری که تأثیر منفی بر باروری افراد دارند، محافظت می‌کند. داشتن یک دوره تولیدمثلی طولانی‌تر شانس زنان را برای اینکه به‌صورت موفقیت‌آمیزی صاحب فرزند شوند را افزایش می‌دهد؛ بنابراین با افزایش شانس او برای برنده شدن در بازی تکامل، بزرگ‌ترین شانس را برای انتقال ژن‌ها به نسل بعدی خواهد داشت.

والتر بورتز استاد دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد و نویسنده کتاب Dare To Be 100، می‌گوید، مادر طبیعت نیز نقشی محوری در حفظ زنان با طول عمر بیشتر ایفا می‌کند. طبیعت ارزش بیشتری برای جنس ماده قائل می‌شود چون آنان را برای مدت طولانی‌تری نسبت به مردان حضور دارند.

جنبه دیگر جنبه ارتباط با دیگران است. بر اساس نوع پرورش و تربیت زنان، آن‌ها دارای گروه و حلقه‌ای از دوستان در طول زندگی‌شان هستند درحالی‌که مردان تمایل بیشتری به‌تنهایی دارند. او همچنین توضیح می‌دهد که مشخص‌شده زنان افراد مقاوم‌تری هستند. این موضوع صحت دارد که وقتی یک زن می‌میرد، فوت او موجب مرگ همسرش می‌شود، اما زمانی که شوهر فوت می‌کند، این موضوع موجب مرگ زن نمی‌شود. مردان حساس و شکننده هستند، ما می‌شکنیم اما زنان خمیده شده ولی نمی‌شکنند.

او می‌گوید هم زنان و هم مردان مدت طولانی زنده می‌مانند، اگر عزمش را برای حرکت مداوم جزم کنند.

این کارشناس ۸۵ ساله‌ای که می‌نویسد، تدریس و سخنرانی می‌کند و به‌طور منظم می‌دود، می‌گوید: «همه آنچه زندگی انجام می‌دهد این است که انرژی خورشید را می‌گیرد و آن را به حالت کاربردی درمی‌آورد و مورد دیگر آن چیزی است که ورزش انجام می‌دهد که من اعتقاد راسخ دارم که ورزش یک اکسیر جادویی است. (درواقع مطالعه‌ای اخیراً نشان داده که حتی کمی فعالیت بدنی نیز می‌تواند مرگ را از شما دور کند).»

او می‌گوید: «این قانون من است: هیچ‌وقت برای شروع کردن خیلی دیر نیست، اما همیشه برای بازایستادن خیلی زود است.»

Yahoo Health

ترجمه: محمد ملائکه