

WELLNESS ΥΓΕΙΑ

Έτσι θα μείνουμε 20ρηδες για πάντα!

«Η ηλικία είναι μόνο ένας αριθμός». Αυτό λέμε όταν θέλουμε να αποκρύψουμε τα χρόνια και τις εμπειρίες μας. Στην πραγματικότητα, όμως, η ηλικία έχει δύο αριθμούς και μάλιστα ο δεύτερος είναι ο πιο σημαντικός!

ΜΑΡΙΑΝΝΑ ΣΠΑΝΟΥ — 19/06/2021 09:31:50



Υπάρχει τρόπος να μείνουμε 20άρηδες για πάντα; Οι επιστήμονες υποστηρίζουν πως ναι και μας δίνουν ένα καλό κίνητρο για να ακολουθούμε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

Ολοι έχουμε δει ανθρώπους που μοιάζουν νεότεροι από την ηλικία τους και προσπαθούμε να μάθουμε **το μυστικό της νεότητάς τους**. Είναι η άσκηση, η διατροφή, τα γονίδια, το περιβάλλον ή ένας κρυμμένος άσος στο μανίκι κάποιου γιατρού; Την απάντηση δίνει έρευνα από τη Νέα Ζηλανδία.

Εδώ και πολλά χρόνια οι επιστήμονες έχουν διαχωρίσει τη βιολογική από τη **χρονολογική ηλικία**, υποστηρίζοντας πως ένας άνθρωπος μπορεί τυπικά να είναι 40 χρονών αλλά η βιολογική του ηλικία να έχει «σταματήσει» στα 20 ή να έχει «προχωρήσει» στα 60.

Πράγματι, στη μακροχρόνια αυτή έρευνα, η διεθνής ομάδα επιστημόνων παρακολούθησε τον ρυθμό γήρανσης 954 ανδρών και γυναικών που είχαν γεννηθεί το 1972 και το 1973 και διαπίστωσε με έκπληξη πως κάποιοι γερνούσαν πολύ γρήγορα, άλλοι πολύ αργά, ενώ άλλοι ουσιαστικά σταματούσαν να μεγαλώνουν, αφού παρότι τα χρόνια περνούσαν, η βιολογική τους κατάσταση παρέμενε σχεδόν αναλλοίωτη. Πρακτικά, αυτό σημαίνει πως ένας 50χρονος με καλή ποιότητα ζωής κι ένας 30χρονος με πολλές καταχρήσεις μπορεί βιολογικά να είναι συνομήλικοι.

Η **βιολογική ηλικία**, μάλιστα, έχει σχετιστεί με τον κίνδυνο διάφορων παθήσεων, αφού όσο πιο μεγάλη είναι η επιτάχυνση της γήρανσης (όταν δηλαδή η βιολογική ηλικία είναι μεγαλύτερη από τη χρονολογική) τόσο περισσότερες είναι και οι πιθανότητες ασθένειας τόσο σε σωματικό όσο και ψυχικό επίπεδο.

Επομένως η πραγματική βιολογική ηλικία μας μπορεί να είναι μικρότερη -ή και μεγαλύτερη- από αυτή που γράφει η ταυτότητά μας. Δεν γερνάμε όλοι το ίδιο, αλλά έχουμε τη δυνατότητα να επηρεάσουμε πολλούς από τους παράγοντες που καθορίζουν το αν θα

Advertisement

Advertisement

μείνουμε για πάντα νέοι ή θα γεράσουμε πριν την ώρα μας, φροντίζοντας τον τρόπο ζωής και διατροφής μας.

Το κείμενο δημοσιεύθηκε στη στήλη news στο περιοδικό γείαμου τεύχος ν. 5 που κυκλοφόρησε με ΤΟ ΘΕΜΑ την Κυριακή 23/5

TAGS

Γήρανση

Νεότητα

ΣΧΕΤΙΚΑ ΑΡΘΡΑ



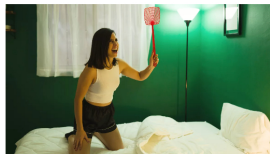
ΥΓΕΙΑ

Θάνατος 16χρονης στο Γκάζι:
Χάθηκε πολύτιμος χρόνος για την έρευνα, ο πατέρας ενημέρωσε την Αστυνομία



ΥΓΕΙΑ

Εστίες της γρίπης των πτηνών
εντοπίστηκαν σε Ολλανδία, Βέλγιο και Σλοβακία



ΥΓΕΙΑ

Κουνούπια – Ιός Δυτικού Νείλου:
Μειώνονται τα κρούσματα, επιμένουν οι νοσηλείες



ΥΓΕΙΑ

Άλλες τρεις κλήσεις για μέθη και λιποθυμία από το ίδιο σημείο που βρέθηκε νεκρή η 16χρονη στο Γκάζι δέχτηκε τη μοιραία νύχτα το ΕΚΑΒ

Δείτε Επίσης



Ξεχάστε το γυμναστήριο – 5 τρόποι να γυμναστείτε
αποτελεσματικά και δωρεάν



Πόσο έχει αλλάξει το ψωμί που τρώμε σήμερα – Ένας
καθηγητής εξηγεί



Συναγερμός για τρόφιμα που περιέχουν μολύβδο –
Ποια κρύβουν μια υγειονομική «βόμβα»



Έρευνα βρήκε πού κρύβεται το μυστικό της ευτυχίας
στο ζευγάρι – Μπορείτε να μαντέψετε;



Το σύνδρομο που «κτυπά» καρδιά, νεφρούς και
μεταβολισμό – Αφορά 9 στους 10, όμως οι περισσότεροι το αγνοούν



Τζογάρουν, καπνίζουν και πίνουν αλκοόλ οι 16χρονοι
στην Ελλάδα – Η σύγκριση με τους εφήβους της Ευρώπης



Ποια είναι η «χρυσή» ηλικία για τον εγκέφαλο; Σίγουρα
όχι αυτή που νομίζετε



Μπορεί ένα απλό παυσίπονο να προστατεύει από τον
καρκίνο; Η επιστήμη έχει την απάντηση



Ένας γιατρός εμπιστεύεται μόνο αυτό το συμπλήρωμα
κατά της αϋπνίας και του στρες

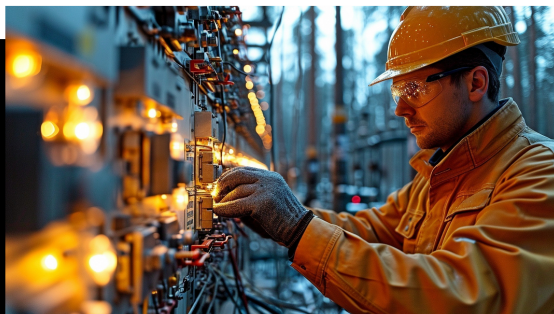


καρκινος παχενος εντερου: «θεριζει» στους κατω των 40 – Τα σημδια που δεν ηρπει να αγνοησετε σύμφωνα με την παθολογο

η η πρωτη φορα οι επιστημονες εισαν τι κανει ο εγκεφαλος μας στον βαθυ ύπνο – Και ειναι θαυματουργο

το 1' που μπορεί να σωσει τη σχεση μας – η καθημερινη συνηθεια που κανει θαύματα

BEST OF NETWORK



21.10.2025, 10:30

Η επόμενη γενιά εκατομμυριούχων θα είναι ηλεκτρολόγοι και υδραυλικοί – Γιατί συμφωνούν Nvidia και Blackrock



22.10.2025, 00:54

Διονύσης Σαββόπουλος: Λάτρης της αυτοκινητικής ελευθερίας



21.10.2025, 11:39

Ο χρόνιος πόνος στρέφει 2 στους 3 στο φαγητό για παρηγοριά – Ποιο είναι το τμήμα



22.10.2025, 15:13

Naomi Watts: Απογειώνει τη δαντέλα στη νέα εμφάνισή της



21.10.2025, 17:00

Jennifer Lawrence: Με νέο, αναπάντεχο λουκ Dior



22.10.2025, 18:17

Πού θα ταξιδέψουν οι Έλληνες την 28η Οκτωβρίου –Οι δημοφιλέστεροι προορισμοί



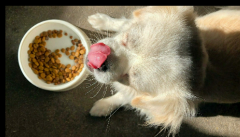
21.10.2025, 13:03

6 βασικές τεχνικές για νόστιμες, δεμένες σάλτσες



22.10.2025, 17:54

Δεκαεξάχρονη βρέθηκε νεκρή έξω από μαγαζί στο Γκάζι μετά από κατανάλωση αλκοόλ



22.10.2025, 08:23

Ο σωστός τρόπος να αποθηκεύουμε την τροφή του σκύλου μας



ΥΓΕΙΑ

ΕΥΕΞΙΑ

ΑΣΦΑΛΙΣΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΕΙΔΗΣΕΙΣ

VIDEO

ASK THE DOCTOR

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΜΑΣ

