

Alergarea practică timp de 30 sau 40 de minute pe zi, de cinci ori pe săptămână, poate contribui la scăderea ritmului de scurtare a telomerilor și la o reducere cu până la 9 ani a procesul biologic de îmbătrânire, informează Medical News Today care citează un studiu realizat recent în Statele Unite.

Telomerii sunt poziționați la capetele cromozomilor — structuri celulare care conțin ADN-ul esențial pentru identitatea oricărui organism — și au rol de protecție a acestora. Deseori, telomerii sunt comparați cu capetele din plastic de la șireturi deoarece ele împiedică "deșirarea" cromozomilor și contactul lor cu alți cromozomi.

Telomerii sunt considerați indicatori ai vârstei biologice deoarece, pe măsură ce corpurile îmbătrânesc, ei se scurtează — cu cât sunt mai scurți, cu atât devin mai puțin capabili să protejeze cromozomii, ceea ce poate împiedica funcționarea normală a celulelor și duce în final la moartea lor.

Fenomenul scurtării telomerilor nu se petrece într-un ritm egal la toate persoanele, un stil de viață neadecvat, cum ar fi nivelul scăzut de activitate fizică, putând contribui la accentuarea acestui proces prin creșterea stresului oxidativ — incapacitatea corpului de a face față deteriorării celulare cauzate de radicalii liberi.

Noul studiu, condus de Larry Tucker, profesor în cadrul Universității Brigham Young din Utah, demonstrează cât de importantă este activitatea fizică pentru protejarea împotriva îmbătrânirii celulare.

Tucker a analizat, împreună cu echipa sa, informații prelevate de la 5.823 de persoane adulte care au fost incluse în Studiul Național pentru Examinarea Stării de Sănătate și Nutriție (National Health and Nutrition Examination Survey), realizat în perioada 1999-2002 în Statele Unite. Cercetătorii au studiat lungimea telomerilor fiecărui individ, dar și participarea subiecților la 62 de activități fizice realizate timp de 30 de zile.

S-a constatat că persoanele foarte active aveau o lungime a telomerilor ce denota o vârstă biologică cu 9 ani mai mică în comparație cu indivizii sedentari și o vârstă biologică cu 7 ani mai mică spre deosebire de subiecții cu o activitate fizică moderată.

30 de minute de jogging pe zi, timp de cinci zile pe săptămână, a fost considerată ca fiind foarte activă în cazul femeilor, iar în cazul bărbaților intervalul a fost stabilit la 40 de minute pe zi, tot de cinci ori pe săptămână.

Tucker a declarat că a fost surprins să descopere că diferența de lungime a telomerilor între persoanele foarte active și cele moderat active nu era semnificativ mai mare. Totuși, după părerea sa, pentru a proteja corpul de îmbătrânirea celulară este preferabil un nivel ridicat de activitate fizică.

"Dacă vreți să vedeți o diferență reală în ceea ce privește încetinirea procesului biologic de îmbătrânire se pare că puțin exercițiu nu este de ajuns. Trebuie să exersați în mod regulat, la niveluri ridicate", a subliniat acesta, potrivit sursei citate. "Știm că activitatea fizică regulată

Studiu: Alergarea practică timp de 30-40 de minute pe zi poate întârzia îmbătrânirea cu până la 9 ani

Written by Administrator

Sunday, 14 May 2017 16:28 -

contribuie la reducerea mortalității și la prelungirea duratei de viață, iar acum cunoaștem că o parte din acest avantaj se datorează conservării telomerilor", a completat acesta.

AGERPRES