

Ludzie żyjący na terenach zielonych wydają się wolniej starzeć

13 grudnia 2023

Otaczanie się naturą czyni cuda dla naszych ciał, poprawiając zdrowie psychiczne, zdrowsze serca i silniejszy rozwój układu odpornościowego. Do tego stopnia, że niektórzy lekarze dosłownie przepisują naturę jako metodę leczenia.

Nowe badania mogły znaleźć potencjalne wyjaśnienie niektórych z tych korzyści. Ludzie żyjący na obszarach otoczonych przyrodą mają zazwyczaj młodszy wiek biologiczny. „Badanie to było próbą ilościowego określenia korzystnego wpływu przestrzeni zielonych na poziomie komórkowym oraz zakresu, w jakim przestrzenie zielone mogą pomóc zrównoważyć szkody dla środowiska” – mówi ekolog społeczny Aaron Hipp z North Carolina State University.

Badając 7827 osób i ich środowisko domowe, naukowcy odkryli, że osoby żyjące na obszarach wypełnionych większą liczbą parków, ogrodów, drzew i innej roślinności miały dłuższe telomery, tj. region w sekwencjach DNA powiązany z długowiecznością. „To prawda niezależnie od rasy, statusu ekonomicznego, tego, czy dana osoba piła, czy paliła” – wyjaśnia Hipp.

Telomery to powtarzające się odcinki DNA znajdujące się na końcach każdego z 46 chromosomów, zapobiegające rozplątywaniu się cząsteczki genetycznej niczym plastikowe końcówki sznurowadeł.

Za każdym razem, gdy komórka się dzieli, znajdujące się w niej telomery stają się krótsze, aż do momentu, gdy komórka nie może już dzielić swojego materiału genetycznego, a jej linia komórkowa wymiera. „To sprawia, że telomery są ważnymi

wskaźnikami wieku biologicznego lub stopnia zużycia naszych komórek” – wyjaśnia Scott Ogletree, analityk geoprzestrzenny z Uniwersytetu w Edynburgu. „Wiemy, że wiele zmiennych, takich jak stres, może wpływać na szybkość zużywania się naszych telomerów”.

Wiadomo, że tereny zielone na wiele sposobów łagodzą stres. Rośliny pomagają chronić nas i izolować od środowiska, utrzymując w naszym otoczeniu nawet o kilka stopni niższą temperaturę podczas fal upałów. Zmniejszają zanieczyszczenie powietrza i hałas. Tereny zielone zachęcają do aktywności fizycznej i interakcji społecznych oraz wiążą się z niższym ryzykiem przestępczości.

Jednak jednocześnie uczymy się, jak wewnętrznie zależne są nasze umysły i ciała od świata przyrody, staliśmy się od niego bardziej niż kiedykolwiek oddzieleni, zarówno w percepcji, jak i w naszej fizycznej rzeczywistości. To odłączenie prawdopodobnie przyczyniło się do pogorszenia otaczającego nas świata przyrody (szóste masowe wymieranie), ponieważ straciliśmy świadomość tego, jak powinien wyglądać otaczający nas świat, tj. sytuacja związana ze zjawiskiem syndromu przesunięcia linii bazowej.

Chociaż zjawisko to może w krótkim okresie zapewniać pewną ochronę psychologiczną, jest również niebezpieczne dla naszego przyszłego zdrowia, a badania takie jak to pokazują obecnie bezpośredni wpływ oddzielenia od natury na nasze zdrowie. „Biorąc pod uwagę średnie tempo ścierania się próbki, tereny zielone mogą obniżyć wiek biologiczny człowieka o 2,2 do 2,6 roku” – obliczyli Ogletree i współpracownicy.

Oczywiście potężne dobrodziejstwa natury działają tylko do pewnego momentu. Kiedy zespół uwzględnił czynniki ryzyka, takie jak zanieczyszczenie powietrza, pozytywny wpływ terenów zielonych zniknął. Ich badanie podkreśliło również wpływ nierówności rasowych na ograniczanie dostępu ludzi do terenów zielonych. Biali ludzie niebędący Latynosami biorący udział w

badaniu mieszkali na najbardziej zielonych obszarach, które ogólnie charakteryzowały się mniejszą różnorodnością rasową, etniczną. Co więcej, wpływ nie jest tak wyraźny, gdy weźmie się pod uwagę same kobiety, co sugeruje, że dodatkowe ryzyko chorób lub dodatkowy stres społeczny mogą odgrywać większą rolę na długość telomerów.

Naukowcy podejrzewają, że stres, jaki wywierają te inne czynniki, może przeważać nad korzyściami, jakie zapewniają przestrzenie zielone. „Przestrzeń zielona jest niezwykle cenna dla społeczności, ale sama nie wystarczy, aby przezwyciężyć systemowy rasizm i skutki segregacji ekonomicznej oraz wyzwania związane ze sprawiedliwością środowiskową” – tłumaczy Hipp. „To badanie utwierdza nas w przekonaniu, że tworzenie terenów zielonych w społeczności jest ważne, ale równie istotne, a może nawet ważniejsze, jest dla nas zajęcie się szkodami dla środowiska, szczególnie tymi związanymi z rasizmem systemowym”.

Nawet jeśli w Twojej okolicy brakuje terenów zielonych, wszyscy możemy znaleźć sposoby na ponowne połączenie się z naturą – nawet jeśli będzie to po prostu zauważanie robaków wokół domu lub założenie ogrodu na balkonie.

Wyniki badań opublikowano w czasopiśmie „Science of the Total Environment”.

Źródło: [ZmianyNaZiemi.pl](https://zmiany.naziemi.pl)