

Siedzący tryb życia przyspiesza starzenie

21 stycznia 2017

Siedzenie i mała aktywność fizyczna przyspieszają biologiczne starzenie.

Naukowcy ze Szkoły Medycyny Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Diego zauważyli, że seniorki, które poświęcają na ruch o średniej-dużej intensywności mniej niż 40 min dziennie i spędzają, siedząc, ponad 10 godzin na dobę, mają komórki nawet 8 lat starsze niż kobiety w ich wieku, które nie prowadzą tak bardzo siedzącego trybu życia. Autorzy publikacji z *American Journal of Epidemiology* podkreślają, że ich telomery są krótsze.

Telomery to ochronne sekwencje z nukleotydów, które zabezpieczają przed „przycinaniem” chromosomów po ich podwojeniu w czasie podziału komórki. Ich skrócenie powiązано z chorobami sercowo-naczyniowymi, cukrzycą i różnymi nowotworami.

„Nasze badanie wykazało, że przy siedzącym trybie życia komórki starzeją się szybciej. Wiek metrykalny nie zawsze pokrywa się z biologicznym” – podkreśla dr Aladdin Shadyab.

W badaniu uwzględniono prawie 1500 kobiet w wieku 64-95 lat (wszystkie są uczestniczkami Women’s Health Initiative). Panie wypełniały kwestionariusze i przez tydzień nosiły na prawym biodrze przyspieszeniometer.

„Zauważyliśmy, że kobiety, które dłużej siedziały, nie miały krótszych telomerów, jeśli [...] ćwiczyły co najmniej 30 min dziennie. Dyskusje o korzyściach z ćwiczeń powinny się zaczynać, gdy jesteśmy młodzi, a aktywność fizyczna powinna stanowić integralną część dnia także w późniejszym wieku, nawet w okolicach osiemdziesiątki.”

Shadyab dodaje, że przyszłe badania będą dotyczyć związków ćwiczeń i długości telomerów w młodszych populacjach i u mężczyzn.

Autorstwo: Anna Błońska

Na podstawie: Ucsdnews.ucsd.edu

Źródło: KopalniaWiedzy.pl