يمكن تفادي الشيخوخة المبكرة بتغيير بعض العادات.. تعرف عليها

كتبه أوليفيا تارنتينو | 27 يونيو ,2020

ترجمة وتحرير نون بوست

عند الحديث عن الشيخوخة، فإن الأمر لا يقتصر على الوراثة فحسب، بل إن عاداتك تؤثر أيضًا على مدى تقدم جسمك في السن. يلعب كل من النظام الغذائي والتدخين والتعرض للشمس وممارسة الرياضة دورًا مهما في طول عمرك وإشراقة بشرتك ومدى تمتعك بصحة جيدة بل وحتى كيفية عمل دماغك.

بعبارة أخرى، إن تدهور صحتك العقلية مرتبط بالعادات اليومية. فقد اكتشف باحثون من جامعة كامبريدج مؤخرًا أن زيادة الوزن أو السمنة يمكن أن تتسبب في ضمور دماغك وتقدمه في السن بعشر سنوات إضافية مقارنةً بالأشخاص النحيفين من نفس العمر! نعم إن ذلك أشبه باستنزاف الدماغ.

على الرغم من أن الشيخوخة تعتبر آلية طبيعية، إلا أن هناك بعض العادات التي تساهم في تسريع ظهور العلامات الشائعة المرتبطة بالتقدم في العمر على غرار التجاعيد والأوجاع والآلام وتدهور الصحة العقلية وقابلية الإصابة بالأمراض. وفي كثير من الأحيان، لا ندرك حتى أن هذه العادات الروتينية تقصّر عمرنا الإفتراضي بشكل كبير.

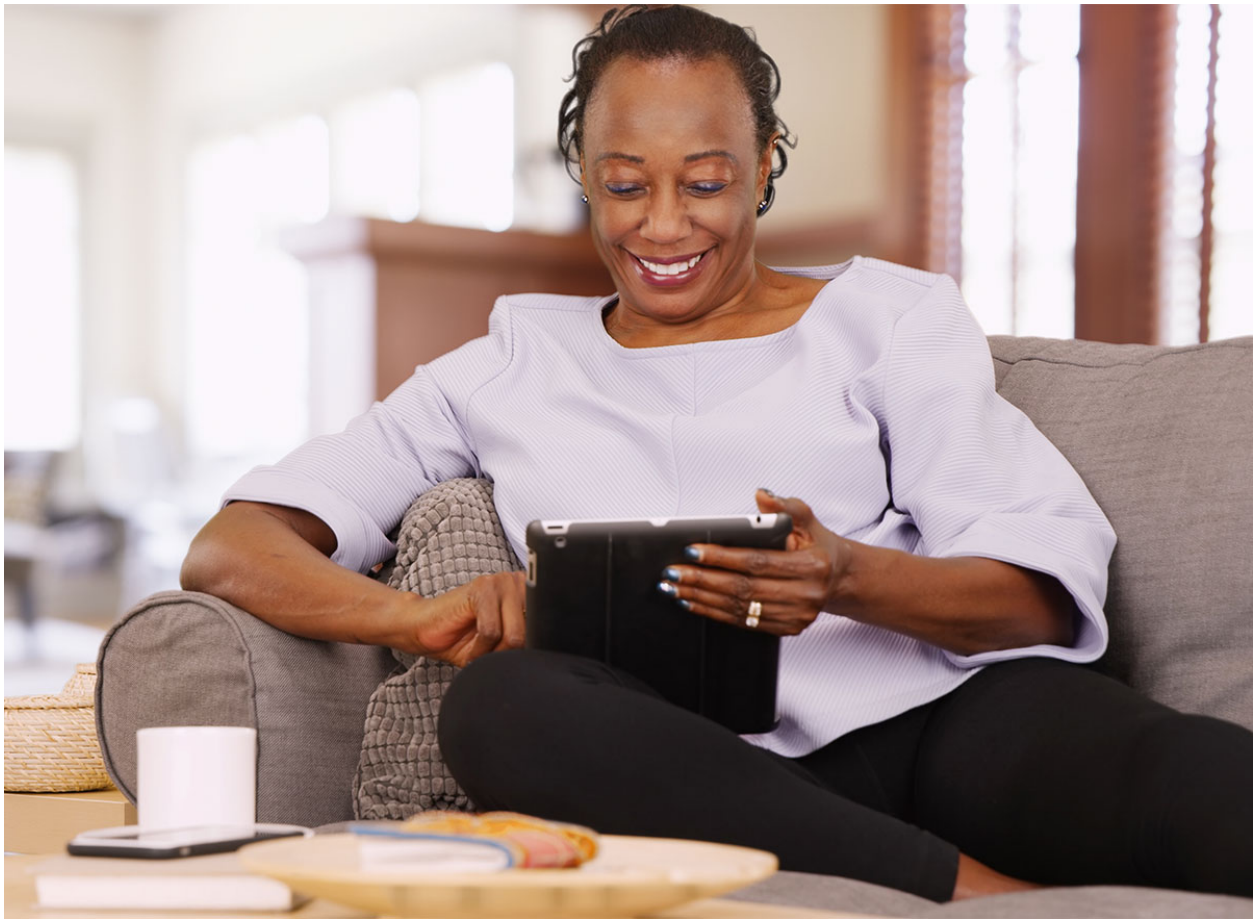
لهذا السبب، في حال كنت تتطلع إلى الحصول على مظهر أكثر شبابا والعيش لفترة أطول والحفاظ على قدراتك الذهنية، والشعور بالانتعاش والحيوية، إليك هذه الأخطاء التي من المحتمل أنك ترتكبها ولكنك تجهل أنها تتسبب في تقدّمك في السن بشكل أسرع مما يجب. إذا كنت تمارس إحدى هذه العادات، فلا تقلق لأنه من السهل تغييرها.

تحب اللحم

إذا كان نهمك تجاه اللحوم يمنعك من تناول الخضار، فقد يؤثر ذلك سلبًا على حياتك. فقد وجد الباحثون في العديد من الدراسات صلة بين الاستهلاك المرتفع للحوم والموت المبكر، بما في ذلك تحليل حديث شمل مليون ونصف المليون شخص نُشر في مجلة الجمعية الأمريكية لتقويم العظام.

وفقًا لباحثين في جامعة فاندربيلت، ينخفض خطر الوفاة لدى الأشخاص الذين يتناولون أكبر قدر من الفاكهة والخضروات بنسبة 15 بالمئة مقارنة بالأشخاص الذين يتناولون كمية أقل. ويتكهن الخبراء بأن ارتفاع خطر الوفاة لعدة أسباب لدى أكلة اللحوم يفسر أساسا بميلهم إلى تناول الكثير من اللحوم الحمراء والتغاضي عن تناول الكثير من الأطعمة النباتية، وهم بذلك يستهلكون عددًا أقل من مضادات الأكسدة والعناصر الغذائية اللازمة للواقية من السرطان.

الجلوس لفترات طويلة



قد تعتقد أن العمل في قطاع البناء خطير، بيد أن الخبراء اكتشفوا أن العمل في وظيفة مكتبية قد يعرّض صحتك إلى نفس القدر من الخطر. وقد أظهر تحليل نُشر سنة 2016 شمل مليون رجل وامرأة أجراه باحثون من جامعة كامبريدج أن الجلوس لمدة ثماني ساعات متتالية على الأقل في اليوم يمكن أن يزيد من خطر الموت المبكر بنسبة تصل إلى 60 بالمئة.

علاوة على ذلك، ثبت أن أمراض القلب والسرطان من الأسباب الرئيسية للوفاة المرتبطة بنمط حياة غير نشط، ولكن الجلوس لفترات طويلة ارتبط أيضًا بتباطؤ الدورة الدموية، وسوء تنظيم نسبة السكر في الدم وارتفاع مستويات الكوليسترول – مما يمهد الطريق للأمراض المرتبطة بالتقدّم في السن.

لكن هناك جانب مشرق في هذا الأمر، حيث اكتشف المؤلفون أيضًا أنه من بين الذين جلسوا لمدة ثماني ساعات أو أكثر في اليوم، تمكّن بعض المشتركين الذين مارسوا تمرينا رياضيا لمدة ساعة على الأقل – مثل المشي المعتدل – من تقليص خطر الوفاة بحوالي 40 بالمئة مقارنة بالأشخاص الذين لا يتحركون على الإطلاق.

وفقًا للدراسات التي نُشرت في مجلة "دايبيتيس كير" و"بي أم جي"، فإن المشي لمدة دقيقتين كل

نصف ساعة ساهم في تحسين استجابات الجلوكوز والأنسولين لدى المشاركين الذين يعانون من زيادة الوزن. امش حتى تشعر بالعطش لشرب كوب من الماء، واصعد السلالم بدلا من استخدام المصعد. ولا تنسى أن المشي يساعدك على الحفاظ على وزن مثالي.

أنت مدفوع بحبّك للحلويات

سواء كنت تستهلك المشروبات الغازية دائما أو لا تقدر على الامتناع عن تناول الحبوب المُحلاة أو كنت تتلهف باستمرار إلى تناول ألواح "الطاقة" السكرية، فأنت تساهم في تقدّمك في السن بأكثر من طريقة. بادئ ذي بدء، عندما تتناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر، فإنك تغمر جسمك بجزيئات السكر. ونتيجة لذلك، يمكن أن تتسبب هذه الجزيئات الزائدة في تجمّع بروتينات مهمة، مثل الكولاجين والإيلاستين (البروتينات التي تساعد البشرة على البقاء مشدودة وشابة) بشكل عشوائي. وبذلك ترتفع مستويات مؤشرات الالتهاب التي تتسبب في عدد لا يحصى من الأمراض المرتبطة بالعمر، بينما تنهار البروتينات التي تمنع ترهل البشرة.

لخّصت أخصائية التغذية في شركة "ميديفاست" ألكسندرا ميلر ما ذُكر آنفا بما يلي: "يعزز السكر ظهور الميكروبيوم غير الصحي، ناهيك عن أنه من مسببات الالتهابات. وكل هذه الخصائص يمكن أن تسرع عملية الشيخوخة". لحسن الحظ، يمكن عكس ذلك: حيث وجد باحثون من مدرسة

طب ماونت سيناي أنه عندما يمتنع الناس عن تناول الأطعمة السكرية والمعالجة والمقلية التي تحتوي على مستويات عالية من المنتجات النهائية للتسكّر المتقدّم، فإن مؤشرات الالتهاب في أجسامهم تنخفض.

لا تمارس التمارين الرياضية

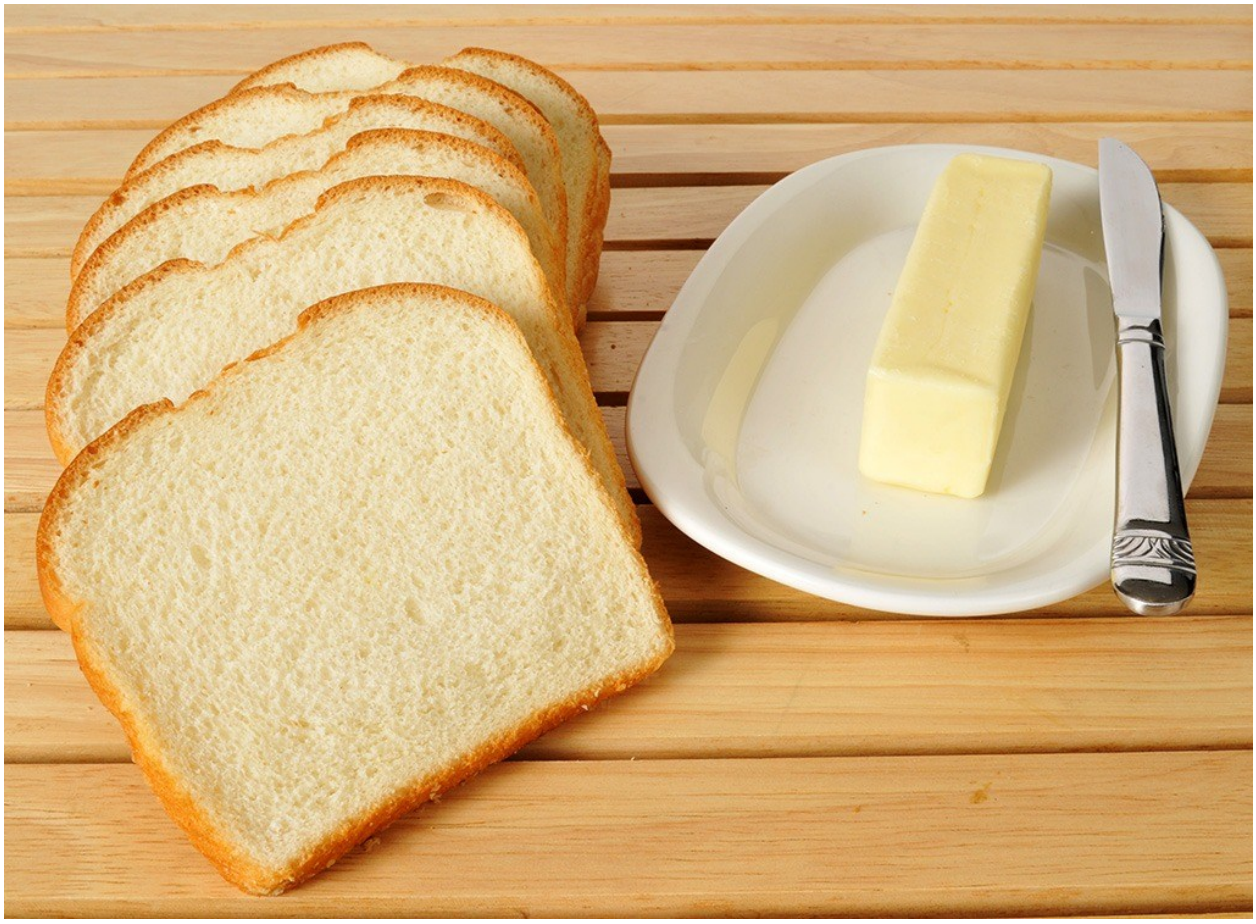
لست بحاجة إلى الذهاب إلى صالة ألعاب رياضية لممارسة الرياضة. فقد اكتشف الخبراء أن المشي المعتدل لمدة 30 دقيقة فقط في اليوم يمكن أن يحسن حالتك الصحية، ويخفض من مستويات الكولسترول الضار ويحمي قلبك ويحفز حساسية الأنسولين ويقوي العظام. ومع تقدمنا في السن، فإن الإصابة بأي جرح يمكن أن يهدد حياتنا بشكل متزايد، لذلك إلى جانب ضمان استهلاك ما يكفي من الفيتامين دي والكالسيوم، تأكد من ممارسة المشي السريع لمدة 30 دقيقة لثلاثة أيام على الأقل.

أنت لا تشرب الشاي الأخضر

يقضي الشاي الأخضر على دهون البطن. ويعزو الباحثون خصائص حرق الدهون التي يتميز بها الشاي الأخضر إلى مركبات الكاتيشين مثل مركب إبيغالوكاتشين غالاتي، التي تعد من مضادات الأكسدة التي تفكك الأنسجة الدهنية عن طريق تسريع عملية التمثيل الغذائي وزيادة إفراز الدهون من الخلايا الدهنية وتسريع قدرة الكبد على حرق الدهون.

لا يمثل الحفاظ على رشاقتك الطريقة الوحيدة التي يساعد بها الشاي الأخضر على إطالة حياتك، حيث اكتشفت دراسة نشرت سنة 2015 شملت 90 ألف شخص، كان أولئك الذين استهلكوا أكبر كميات من الشاي الأخضر أقل عرضة للوفاة. يقلص احتساء هذا المشروب أيضًا من مخاطر الإصابة بالخرف والمشاكل النفسية والسكتة الدماغية وحتى كسور العظام التي تُصبح محتملة بشكل متزايد لدى النساء مع تقدمهن في السن.

جميع الحبوب التي تتناولها بيضاء



تُجرّد الحبوب البيضاء من قشرتها الخارجية الغنية بالألياف والمغذيات مما يعني أنها ليست إلا مجرد نسخة أخرى من السكر. يغذي السكر البكتيريا الضارة في أمعائك، التي يمكن أن تزيح البكتيريا النافعة التي تساعد على إطلاق المركبات المضادة للالتهابات في جسمك. يعني تناول الحبوب البيضاء، مثل الأرز الأبيض والخبز الأبيض والمعكرونة والبيتزا أنك تتناول نسبة أقل من الحبوب الكاملة – وهي الأطعمة التي يؤكد الباحثون أنها ذات منافع عظيمة.

إن الحبوب الكاملة غنية بالفيتامين ب (الذي تفقده بالكامل تقريبًا أثناء عملية التنقيح) الذي يساعد على تقليل تأثير هرمون الهوموسيستين الالتهابي في الجسم. بالإضافة إلى ذلك، تقمع الأطعمة الغنية بالألياف الشهية وتقوي مناعتك التي تضعف مع التقدم في العمر.

نادرًا ما تنعم بليلة من النوم الهادئ

وجدت المؤسسة الوطنية الأمريكية للنوم أن معظم الأمريكيين لا يحصلون على ما يكفي من النوم. وبما أن النوم يمثل عنصرا أساسيا في عملية تنظيم الهرمونات وانتعاش العضلات وتطوير الذاكرة وضمان سير عملية التمثيل الغذائي على أكمل وجه، فإن الحرمان منه بمرور الوقت يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن والقلق والاكتئاب ومقاومة الأنسولين – التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بداء السكري النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب. لهذا السبب، حاول أن تجعل الحصول على ما يكفي من النوم أولوية قصوى حتى يتمكن جسمك من إنتاج هرمونات حرق الدهون بشكل كافٍ.

تحب السمك ولكنك لا تتناوله

إذا كنت من النوع الذي يحب اصطياد السمك ولكن يعيده إلى البحر ولا يتغذى عليه، فقد تضيع من يديك بعض الفوائد الرئيسية. فقد وجدت نفس الدراسة – التي توصلت إلى أن الدهون المتحولة يمكن أن تؤدي إلى تفاقم أضرار أشعة الشمس فوق البنفسجية – أن دهون الأسماك يمكن أن تحميك من الشمس، ويعود الفضل في ذلك إلى دهون الأوميغا 3 وحمض الدوكوساهكساينويك وحمض الإيكوسابنتاينويك، التي تساعد على تخفيف الالتهاب وخفض مستويات الدهون الثلاثية وتقليص أمراض الجهاز الهضمي الناجم عن النظام الغذائي وتلف الدماغ الذي يسببه الفركتوز.

لحسن الحظ، أظهرت دراسة نشرت في مجلة "نتريشن" أن إضافة أحماض أوميغا-3 إلى نظامك الغذائي يمكن أن يساعد في تقليص أثر عملية تقصير القسيمات الطرفية الخاصة بك، وهي الجزء النهائي من الحمض النووي الذي يرتبط طوله مباشرة بطول العمر.

تشعر بالتوتر طوال الوقت

وفقًا لدراسة نشرت في مجلة "بايولوجيكل سايكايتري"، يعني الإحساس المستمر بالضغط أن مستويات الكورتيزول عالية في جسمك، وهو هرمون الإجهاد الذي يخزن الدهون والذي ثبت أنه يسبب ارتفاع ضغط الدم وألم الصدر وإبطاء عملية التمثيل الغذائي وزيادة الوزن. وتمثل كل هذه العوامل أعراضا أولية للأمراض المرتبطة بالتقدم في العمر والتي تقصر من عمرك. والأسوأ من ذلك أن أنواع الأطعمة التي نتوق إليها عندما نكون مجهدين تميل إلى أن تكون دهنية ومالحة وسكرية – ما يشكل تهديدًا ثلاثيًا عندما يتعلق الأمر بزيادة الوزن.

وفقًا للباحثين في جامعة بوسطن، حتى إذا لم تكن بدينًا فإن الوزن الزائد قد يكون كافيًا لتقصير عمرك الافتراضي، حيث وجدت دراستهم المنشورة سنة 2016 أن الأشخاص الذين كانوا يعانون من زيادة الوزن في فترة الدراسة التي دامت لمدة 23 سنة كانوا أكثر عرضة للوفاة بنسبة 19 بالمئة مقارنة بأولئك الذين لم يتجاوز وزنهم الوزن الطبيعي أبدًا.

لا تستطيع العيش دون القهوة

وفقًا لمراجعة نُشرت في مجلة "سليب ميديسن ريفيوز"، يمكن أن يؤثر استهلاك الكثير من الكافيين في وقت متأخر من اليوم – على سبيل المثال بعد الساعة الثالثة مساءً – على الوقت الذي تستغرقه للنوم وكذلك على جودة نومك ووقت النوم الكلي. ما الذي يعنيه ذلك بالنسبة للشيخوخة؟ سوف تؤثر هذه العادة على فترة النوم التي تعد ضرورية للحفاظ على الذاكرة ومزاج مستقر والانتباه اللازم.

ما زلت تستخدم الزبد النباتي

تضر الدهون المتحولة بصحتك وخلايا جلدك. وعلى الرغم من أن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية أمرت بإزالة الدهون المهدرجة جزئيًا من السلع المصنعة بحلول سنة 2018، إلا أن الكثير منا لا يزال يستهلك هذه الدهون المتحولة التي تسد الشرايين، وهي موجودة أساسا في المخبوزات التي تُشترى من المتاجر، والأطعمة المقلية والعديد من منتجات "الألبان" ممتدة الصلاحية.

وفقًا للدكتورة تاز، فإن "الدهون المتحولة في الزبد النباتي تؤثر على رطوبة الجسم. وكلما قلت رطوبة بشرتك، ظهرت التجاعيد بسرعة". علاوة على ذلك، ربطت الدراسات تناول الدهون المتحولة بالالتهاب الجهازي، الذي يسرع من تطور مرض القلب التاجي والسكري.

لا تتنازل عن تناول الطعام المقلي

أنت تعلم أن حلقات البصل والبطاطا المقلية والدجاج المقلي والأوريو المقلية أطعمة مضرة بصحة أمعائك، ولكن هل تعلم أنها يمكن أن تقصر من عمرك الافتراضي؟ تقول أخصائية التغذية ليزا هاييم: "عندما نقوم بقلي الأطعمة، نعرض الزيت والدهون لدرجات حرارة عالية للغاية. وعندما يحدث ذلك، تتشكل الجذور الحرة، التي من شأنها أن تسبب الشيخوخة. هذه الأطعمة لا تتسبب فقط في تلف محيط الخصر فحسب، وإنما تلحق الضرر بأعضائنا وأحشائنا أيضا".

عادة ما تستخدم المطاعم زيت الذرة أو زيت فول الصويا، وهي من الزيوت التي تحتوي على نسبة عالية من دهون الأوميغا 6 الالتهابية. عند استهلاكها، يمكن أن تطلق الجذور الحرة في الجسم، التي من شأنها أن تسبب أمراض القلب وظهور التجاعيد.

أغلب اللحوم التي تتناولها مصنعة

إن النترات والمواد الحافظة الموجودة في اللحوم المصنعة مثل البروني، والسجق، واللحم المقدد، تسبب الالتهابات التي من شأنها أن تحفز الجذور الحرة في جسمك. تؤدي الجذور الحرة إلى أكسدة الخلايا والحمض النووي، ما يسبب أضرارا كافية للإصابة بمرض السرطان أو الأمراض الأخرى. وغالبا ما تكون هذه اللحوم غنية بالدهون المشبعة التي تضعف القلب. لذلك، عليك أن تقلل من تناول اللحوم المصنعة قدر الإمكان، ويفضل تناول البيتزا مع البروني غير المعالج الذي يُصنع دون نتريت أو نترات.

لا تتناول الأطعمة العضوية

إن سموم الطعام والشراب من شأنها أن تتراكم في جسمك بمرور الزمن، سواء في مجرى الدم أو في الدهون التي يخزنها الجسم، حيث يمكن أن تلحق الضرر بصحتك على المدى البعيد عن طريق تعطيل وظائف الهرمونات والتسبب في الالتهاب. تأتي العديد من هذه السموم من مبيدات الآفات والهرمونات المعتمدة في المنتجات المزروعة تقليديا والمنتجات الحيوانية. في المقابل، عليك أن تختار الفواكه والخضروات العضوية واللحوم الخالية من الهرمونات لتقليل التعرض للسموم التي تسرع عملية الشيخوخة.

تُفضل تناول الطعام المتفحم

حان الوقت للتوقف عن تناول اللحم المحروق. عندما يتحول لون الأطعمة إلى الأسود المتفحم، فذلك علامة على أنها قد تكون تعرضت للمواد الكيميائية المسببة للسرطان التي تتكون عند طهي اللحوم في درجات حرارة عالية (أكثر من 148.8 درجة مئوية) لفترات طويلة.

يقول المعهد الوطني للسرطان إنه عُثر على مركبين مسرطنين هما الأمينات غير متجانسة الحلقة والهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات في اللحوم المتفحمة، والتي تبين أنها تسبب تغيرات في الحمض النووي وقد تزيد من خطر الإصابة بالسرطان. ويوصي المعهد الوطني للسرطان بتجنب تعريض اللحوم للنار بشكل مباشر أو إضافة مضادات الأكسدة إليها مثل عصير الليمون لتقليل تكوين هذه المواد المسرطنة.

تسخين معظم وجباتك في الميكروويف

تحتوي الوجبات المجمدة على نسبة عالية من الصوديوم، التي يمكن أن تسبب الجفاف واحتباس الماء والانتفاخ، الأمر الذي يجعلك تبدو وكأنك مسن. وفي هذا الصدد، تشير الدكتورة تاز إلى أن "بعض الدراسات المبكرة تظهر أن (الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الملح) تتلف الحمض النووي وتقصر القسيم الطرفي وتسرع الشيخوخة. ناهيك عن أن كثرة الصوديوم تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم الذي يساهم في ظهور التجاعيد وأمراض القلب والأوعية الدموية".

تحب البقاء تحت أشعة الشمس

إن الخروج والاستمتاع بأشعة الشمس أمر جيد لتعزيز مزاجك وامتصاص الفيتامين د الذي يعد مهما للغاية لصحتك، ولكن التعرض لأشعة الشمس بكثرة يسرّع عملية الشيخوخة. يقول طبيب الأمراض الجلدية المعتمد جيروم بوتوزكين إن "النوع الأول والأكثر شيوعًا من تجاعيد الجلد سببه أشعة الشمس. تفقد أشعة الشمس الجلد الكولاجين والإيلاستين ما يؤدي إلى ترهله". ولا يجعلك التعرض المفرط لأشعة تبدو أكبر سنًا فحسب، بل يزيد أيضا من خطر الإصابة بسرطان الجلد، بما في ذلك الورم الميلانيني المميت. تأكد من تطبيق واقي الشمس بعامل حماية 30 على الأقل يوميًا، وقم بتطبيقه مجددا عند السباحة.

عدم زيارة طبيب العيون على الإطلاق

إن قضاء سنوات دون إجراء فحص للعيون لا يعد أمرا صحيا، لاسيما إذا كنت ترتدي نظارات أو عدسات لاصقة. إذا كانت النظارات التي ترتديها قديمة العهد، فلن يؤدي ذلك إلى تضرر بصرك على المدى الطويل، بل سيؤثر أيضًا على الجلد الرقيق حول عينيك.

تقول كريستينا غولدنبرغ، طبيبة أمراض جلدية معتمدة من مجلس إدارة غولدنبريغ ديرماتولوجي، أن "التحديق وتعبيرات الوجه الأخرى هي نتيجة تقلص العضلات. فكلما زاد استخدام العضلات، أصبحت أقوى. لذلك، تتسبب حركات العضلات هذه في الضغط على خلايا الجلد وبالتالي تشكل التجاعيد. وهذا يعني أن التحديق المفرط سيؤدي إلى زيادة تجاعيد وفقدان مرونة الجلد". إذا توقفت عن زيارة طبيب العيون منذ فترة طويلة، فعليك حجز موعد في أسرع وقت ممكن.

مازلت تدخن

من المحتمل أن تكون على دراية تامة بأن التدخين خطير على صحتك، ولكن ينبغي تذكيرك بذلك: من المعروف أن هذه العادة القاتلة تسبب سرطان الرئة وأمراض القلب. لن يقتصر الأمر على قلبك ورئتيك فحسب، بل ستظهر أيضًا علامات الاهتراء على وجهك. فالسموم الموجودة في السيجارة تعمل على إظهار التجاعيد والخطوط الدقيقة على وجهك وحول فمك. في هذا السياق، يقول مارال ك. سكيلسي، طبيب الأمراض الجلدية المعتمد ومدير مركز جراحة الجلد في واشنطن، إن "النيكوتين يتسبب في تضيّق الأوعية الدموية في الجلد، مما يجعله أكثر عرضة للترهل لأن العناصر الغذائية الحيوية لا يمكنها الوصول إلى البشرة".

المصدر: إيت ذيس نوت ذات

رابط المقال : https://www.noonpost.com/37469/