

چگونه روند پیری را کند کنیم و زندگی بهتری داشته باشیم؟

اگرچه نمی‌توانیم جلوی پیری بدن خود را بگیریم، اما کارهای زیادی وجود دارد که می‌توانیم برای کاهش اثرات آن انجام دهیم.

به گزارش سایت خبری پرسون، ما متولد می‌شویم، رشد می‌کنیم، گاهی تولید مثل می‌کنیم، پیر می‌شویم و می‌میریم. انسان‌ها از لحظه‌ای که متوجه شکندگی خود می‌شوند کم و بیش این واقعیت را می‌پذیرند که روزی بر روی صورت‌شان چین و چروک پدیدار شده، بدن‌شان سنگین شود و مانند دسته گلی در گلدان پژمرده شوند تا این که لحظه مرگ‌شان فرارسد.

به گزارش ال پائیس؛ برای مقابله با گذر زندگی چهار مرحله را پشت سر می‌گذاریم. اولین نکته مهم چیزی است که ما آن را "زندگی بدون بیماری" می‌نامیم زندگی بدون هیچ گونه تشخیص بیماری. این دوره تا ۳۵ یا ۴۰ سالگی ادامه دارد. سپس از ۳۵ یا ۴۰ سالگی به بعد این روند کاهش می‌یابد.

جالب اینجاست که سن ۳۵ تا ۴۰ سالگی مصادف با زمانی است که آسیب‌های مربوط به سن شروع به جمع شدن می‌کند. این لحظه‌ای است که انسان رسالت خود را انجام داده است: متولد شده، رشد کرده، تولید مثل کرده و فرزندان خود را بزرگ کرده است. از آن لحظه به بعد ما یک زندگی اضافی داریم. بعداً پیری معمولاً مشکلاتی مانند سرطان، آلزایمر، دیابت، آرتروز، کلسترول بالا و ... را به همراه دارد.

در واقع، وقتی از طول عمر صحبت می‌کنیم دیگر از زندگی طولانی صحبت نمی‌کنیم. منظور ما زندگی طولانی مدت و در شرایط خوب است. به عبارت دیگر، در ۸۰ سالگی احساس ۴۰ سالگی داشتن.

ورزش هر چه بیشتر بهتر

تاریخ تکامل قرن‌ها ما انسان‌ها را به عنوان پستانداران دوبا ساخته که به شکار، جمع‌آوری، مهاجرت، تولید مثل، مقاومت، ساختن و جنگیدن و بسیاری از اقدامات دیگر پرداخته ایم. نشستن در مقابل یک صفحه نمایش برای هشت ساعت متوالی مطمئناً (حداقل هنوز) بخشی از DNA ما نیست. مطالعات نشان می‌دهند که سبک زندگی بی تحرک خطر مرگ زودرس را بین ۲۰ تا ۳۰ درصد افزایش می‌دهد. چگونه می‌توانید از این امر اجتناب کنید؟ این یکی از ساده‌ترین اصولی است که می‌توانید انجام دهید: تنها کاری که باید انجام دهید ورزش است.

چه میزان ورزش انجام دهیم؟ شما می‌توانید با حداقل توصیه شده توسط سازمان بهداشت جهانی شروع کنید یعنی انجام یک ورزش هوازی مانند پیاده روی سریع به مدت ۳۰ دقیقه در روز و پنج روز در هفته. به عبارت دیگر، ۱۵۰ دقیقه ورزش در هفته. در حد امکان انجام برخی تمرینات تقویت عضلات نیز ایده خوبی است.

در مورد زنان به خصوص پس از یائسگی انجام برخی تمرینات با وزنه مهم است. وزنه برداری بهترین راه برای جلوگیری از سارکوپنی (بیماری پیشرونده و عمومی عضله اسکلتی است که با از دست دادن قدرت عضلانی مشخص می‌شود) و اطمینان حاصل کردن از این است که زنان می‌توانند به راحتی از روی مبل بلند شوند.

با این وجود، بسیاری از مردم در جایی به نام مناطق آبی زندگی می‌کنند. آنان هرگز در تمام زندگی خود تویی برای انجام هیچ ورزشی برنداشته اند. با این وجود، آنان بیش‌ترین طول عمر را دارند دلیل آن چیست؟ به دلیل آن که حرکت می‌کنند. آنها جارو می‌زنند، کشاورزی می‌کنند، ماهی می‌گیرند، دوچرخه سواری می‌کنند یا همه جا راه می‌روند.

مناطق آبی پنج منطقه از جهان هستند که در ساردینیا (ایتالیا)، جزیره اوکیناوا (ژاپن)، لوما لیندا (ایالات متحده آمریکا)، شبه جزیره نیکویا (کاستاریکا) و ایکاریا (یونان) واقع شده اند و جمعیت قابل توجهی از افرادی در آنجا سکونت دارند که سال‌ها بدون بروز هیچ گونه مشکلی در زمینه سلامتی مانند بیماری قلبی و عروقی، سرطان یا دیابت عمر کرده‌اند. از عادات زندگی آنان چیزهای زیادی می‌توان آموخت، زیرا آنان فعالیت بدنی را با رژیم غذایی غنی از میوه ها، سبزیجات و حبوبات تکمیل می‌کنند.

تغذیه: رژیم غذایی مدیترانه‌ای

در مورد رژیم‌های غذایی و تغذیه مناسب که همه ما باید رعایت کنیم مطالب زیادی نوشته شده است، اما بهترین گزینه بازگشت به اصول اولیه است. رژیم‌های غذایی فراوان هستند، اما اگر مجبور به انتخاب یک رژیم غذایی شوید توصیه می‌کنیم رژیم غذایی مدیترانه‌ای را انتخاب کنید؛ مصرف شکر را محدود کرده و از محصولات فرآوری شده و فوق فرآوری شده پرهیز کنید.

منظور از رژیم غذایی مدیترانه‌ای مواد غذایی واقعی است مانند میوه‌ها و سبزیجات، حبوبات، ماهی، تخم مرغ و مقداری گوشت (گوشت قرمز در حد اعتدال). در نتیجه، اگر نمی‌خواهید آن را مدیترانه‌ای نام‌گذاری کنید به آن "رژیم غذایی واقعی" بگویید که در آن غذایی که می‌خورید کاهو، گوجه فرنگی،

ران مرغ را می‌بینید.

هم‌چنین، توصیه می‌شود روزه داری متناوب و کم خوردن را در دستور کار قرار دهید. اگر هفته‌ای دو بار وعده شام را حذف کنید هیچ اتفاق بدی رخ نمی‌دهد. انسان‌ها عادت کرده‌اند برای مدت زمان بسیار طولانی غذا نخورند.

در رختخواب: قوانین بهداشت خواب

زمانی که نور الکتریکی اختراع شد انسان‌ها شب‌گرد شدند. در گذشته ما جلوی تلویزیون نمی‌خوابیدیم. امروزه وقت مان را در اینستاگرام می‌گذرانیم. با این وجود، در حالی که فناوری تغییر کرده قدرت برهم زدن ریتم‌های شبانه روزی طبیعی ما یکسان باقی می‌ماند. مطالعات مختلف تایید کرده‌اند که خواب ضعیف باعث کوتاه شدن عمر می‌شود. هم‌چنین، کم‌خوابی باعث تحریک‌پذیری و افزایش خطر ابتلا به سرطان، زوال عقل و مرگ و میر می‌شود. هر چه خواب شما کوتاه‌تر باشد عمر شما کوتاه‌تر خواهد بود.

انتخاب مناسب این است که بین هفت تا هشت ساعت استراحت کنید. چهار نکته وجود دارد که باید رعایت کنید: روال خواب، دوری از صفحه نمایش، دمای اتاق و تاریکی. به عبارت دیگر، قوانین بهداشت خواب. این یک امر مسلم به نظر می‌رسد، اما اکثر مردم آن را انجام نمی‌دهند.

عادات سمی: نه یک نوشیدنی

ما می‌دانیم که سیگار کشیدن بد است، اما هنوز به سیگار کشیدن ادامه می‌دهیم. وضعیت در مورد مشروبات الکلی مشابه است. سخن گفتن درباره اثر محافظتی شراب برای قلب مغرضانه است.

علاوه بر سیگار و مشروبات الکلی هروئین، مورفین و مواد مخدری مانند کوکائین نیز به سرعت بدن ما را پیر می‌کنند. خبر خوب این است که به محض توقف می‌توان آن روند را معکوس کرد.

مکمل‌ها: یک رژیم غذایی خوب کافی نیست

برخی از افراد می‌گویند که اگر رژیم غذایی سالم و متعادل داشته باشید به چیزی نیاز ندارید، اما این ایده درستی نیست، زیرا تراکم غذایی مواد مغذی در طول زمان کاهش یافته است.

مقدار مواد مغذی خاصی در یک گوجه فرنگی از دهه ۱۹۴۰ و ۱۹۵۰ هیچ ربطی به گوجه فرنگی مدرن ندارد؛ گوجه‌ای که در خاکی رشد کرده که هفت برداشت متوالی در آن صورت گرفته و با افزودنی‌ها، کودها یا آفت‌کش‌های مختلف رشد کرده است. علاوه بر این، نیازهای بدن انسان در طول زمان تغییر می‌کند و ممکن است فرد تمام مواد مغذی مورد نیاز خود را صرفاً با غذا دریافت نکند.

اما به چه مکمل‌هایی نیاز داریم؟ امگا ۳، ویتامین‌های گروه B، پروبیوتیک‌ها، کوآنزیم Q1۰ و ویتامین D مهم‌ترین آن‌ها هستند.

مدیریت استرس: سعی کنید آرامش داشته باشید

استرس و اضطراب علاوه بر اینکه یک پاندمی جهانی است؛ از جمله دلایلی می‌باشد که بیش از عوامل دیگر طول عمر را کوتاه می‌کند. "الیزابت بلکبرن" برنده جایزه نوبل در کتاب اثر تلومر" توضیح می‌دهد که استرس چگونه به سرعت باعث پیری می‌شود.

او به مراقبان والدین مبتلا به آلزایمر یا کودکان دچار معلولیت اشاره می‌کند و می‌گوید آنان روند پیری وحشیانه‌تری داشته و تلومرهای بسیار کوتاه‌تری دارند (تلومر انتهای کروموزوم‌هایی است که برای اندازه‌گیری سن بیولوژیکی یک انسان مورد استفاده قرار می‌گیرد) که نشان می‌دهد خلق و خوی افراد چگونه بر سلامتی‌شان تاثیر می‌گذارد.

جایگزینی هورمون: همه چیز با افزایش سن کاهش می‌یابد

گذر زمان باعث کاهش سطح هورمونی ما می‌شود، زیرا غدد تولیدکننده هورمون در مردان و زنان بدتر می‌شوند. نقطه عطف سن ۵۰ سالگی است زمانی که کاهش شدید هورمونی رخ می‌دهد. در زنان این سن معمولاً با شروع یائسگی همزمان است.

استروژن، پروژسترون، تستوسترون و ملاتونین تا سن ۴۰ سالگی در سطوح کم و بیش ثابتی باقی می‌مانند، اما پس از آن به شدت کاهش می‌یابند. تنها انسولین و کورتیزول هورمون‌های مسئول استرس که با بیماری‌های مرتبط با پیری مرتبط هستند با افزایش سن کاهش نیافته و در واقع افزایش می‌یابند.

آیا این فرآیند برگشت پذیر است؟ یک درمان جایگزین هورمونی مناسب (به بیماران هورمونی که دیگر ندارند یا دارویی که اثرات آن را شبیه سازی می‌کند) می‌تواند به تعادل سطوح کمک کند.

پرسش این است که آیا هورمون درمانی می‌تواند راهی موثر برای خلاص شدن از شر گرگرفتگی، تعریق یا افزایش وزن باشد؟ آیا می‌توانیم از بیماری‌های مزمن مرتبط با افزایش سن جلوگیری کنیم؟ به نظر می‌رسد که این گونه باشد.

