

في أي عمر يبدأ تسارع الشيخوخة؟.. دراسة تجيب

6 مارس، 2025



كان يُعتقد منذ فترة طويلة أن شيخوخة الإنسان عملية تدريجية، لكن مجموعة دولية من العلماء أثبتت أن هناك نقطتين عمريتين في الحياة يتعرض فيهما الجسم لتغيرات جزيئية دراماتيكية.

وتشير مجلة Nature Aging إلى أن القفزة الأولى تحدث في المتوسط عند عمر 44 عامًا، بينما تحدث القفزة الثانية عند عمر 60 عامًا، حيث تترافق هذه الفترات مع تغيرات شاملة في تركيب البروتينات والدهون والحمض النووي الريبوزي والميكروبيوم.

وتستند الدراسة إلى تحليل بيانات 108 متطوعين خضعوا لمتابعة دائمة من قبل العلماء على مدى عدة سنوات. وقد أظهرت النتائج أنه في عمر 44 عامًا، تحدث تغيرات واضحة في عملية التمثيل الغذائي للدهون والكافيين والكحول، كما يزداد خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية واضطرابات في عمل الجلد والعضلات. أما في عمر 60 عامًا، فتؤثر التغيرات على عملية التمثيل الغذائي للكربوهيدرات ومنظومة المناعة والكلية، مع استمرار زيادة خطر الإصابة بأمراض

القلب.

وأشار الباحثون إلى أن هذه التغيرات تحدث لدى الرجال والنساء على حد سواء، مما يستبعد تأثير انقطاع الطمث وحده.

ووفقاً لهم، قد يكون لهذا الاكتشاف تأثير كبير على الأبحاث في مجال الوقاية من الأمراض المرتبطة بالعمر واستراتيجيات إطالة فترة الشباب. ومع ذلك، نظراً لصغر حجم العينة التي خضعت للدراسة، فإن هناك حاجة إلى مزيد من البحوث لفهم آليات هذه القفزات الحادة في عملية الشيخوخة بشكل أفضل.