

3 عوامل بسيطة تخدع جسدك ليبقى شابا !

1 يونيو، 2025



توصلت دراسة حديثة إلى أن الجمع بين ثلاثة عناصر بسيطة يمكن أن يبطئ بشكل ملحوظ عملية التقدم في العمر البيولوجي للأشخاص الذين تجاوزوا السبعين.

وهذه النتائج المثيرة تأتي من دراسة "دو-هيلث" الشهيرة التي يقودها فريق بحثي من جامعة زيورخ بقيادة البروفيسورة هايكه بيشوف-فيراري. واعتمدت الدراسة التي استمرت ثلاث سنوات وشملت 777 مشاركا، على أحدث تقنيات قياس العمر البيولوجي المعروفة باسم "الساعات الجينية" (Epigenetic clocks). وهذه التقنية الثورية التي طورها العالم ستيف هورفاث تتبع التغيرات الكيميائية الدقيقة في الحمض النووي، والتي تعكس بشكل دقيق سرعة الشيخوخة مقارنة بالعمر الزمني للشخص.

وكشفت النتائج أن الجمع بين مكملات أوميغا 3 وفيتامين د وتمارين القوة المنتظمة يبطئ بشكل ملحوظ التقدم في العمر البيولوجي لمن هم في عمر السبعين.

واكتشف الفريق أن تناول مكملات أوميغا 3 وحدها كانت قادرة على تقليل العمر البيولوجي للمشاركين بما يصل إلى أربعة أشهر، بغض النظر عن جنسهم أو مؤشر كتلة الجسم. ولكن المفاجأة الأكبر كانت عندما تم الجمع بين أوميغا 3 وفيتامين د وتمارين القوة المنزلية ثلاث مرات أسبوعياً، حيث ظهر تأثير تراكمي أكثر قوة في إبطاء وتيرة الشيخوخة.

وتشرح البروفيسورة بيشوف-فيراري أن "هذه العناصر الثلاثة تعمل عبر آليات مختلفة ولكنها متكاملة. ويعزز أوميغا 3 صحة الخلايا، ويدعم فيتامين د الوظائف الحيوية، بينما تحفز تمارين القوة تجديد الأنسجة. وعند الجمع بينها، نحصل على تأثير مركب يفوق بكثير تأثير كل عنصر على حدة".

وتأتي هذه النتائج لتعزز ما توصلت إليه الدراسة سابقاً حول قدرة هذه التركيبة على تقليل خطر الإصابة بالسرطان والهشاشة والعدوى لدى كبار السن. لكنها المرة الأولى التي تثبت فيها دراسة تأثيراً مباشراً على عملية الشيخوخة نفسها.

ورغم هذه النتائج الواعدة، يحذر الباحثون من أن الدراسة ما تزال في مراحلها الأولى. فالعينة اقتصرت على سكان سويسرا، كما أن تقنيات قياس العمر البيولوجي ما زالت تتطور. لكن الفريق البحثي يخطط الآن لتوسيع نطاق الدراسة ليشمل دولا أوروبياً أخرى، بالتعاون مع اتحاد دولي متخصص في أبحاث إطالة العمر الصحي.

وفي النهاية، يبدو أن مفتاح إبطاء الزمن قد لا يكون دواءً معقداً أو تقنية متطورة، بل في تبني عادات يومية بسيطة يمكن لأي شخص تطبيقها.

وتقول البروفيسورة بيشوف-فيراري: "الشيخوخة عملية معقدة، ولكن هذه الدراسة تثبت أن لدينا بعض الأدوات البسيطة للتأثير عليها إيجابياً".