تعرّف على عمرك الافتراضي بتحليل دم

14 يونيو، 2025

طوّرت دراسة أمريكية حديثة، اختبارًا بسيطًا يمكن من خلاله تتبع مدى قدرة وحيوية الجسم؛ بما يمكن من تتبع الشيخوخة وتوجيه التدخلات المستهدفة للحفاظ على القدرة والديناميكية في هذه السن المتقدمة؛ وبالتالي إمكانية التنبؤ بأسباب الوفاة والعمر الافتراضي للإنسان.

الاختبار يوفر رؤى حول مدى كفاءة وظائف الجسم

وأوضحت الدراسة التي أجريت في جامعة كولومبيا بالولايات المتحدة وشملت ألف شخص، أن الاختبار يقوم على تحليل دم أو تحليل لقطرة ماء من اللعاب، ويعرف باختبار "القدرة الذاتية"، أو "القدرة الجوهرية"، وفق موقع Medical News Today.

ووفق الدراسة، يستخدم هذا الاختبار أنماطاً مثيلة الحمض النووي (DNA)، وهي علامات كيميائية تنظم نشاط الجينات؛ لتقدير القدرة الذاتية بيولوجيًا، مما يوفر رؤى حول مدى كفاءة وظائف الجسم

مقارنةً بالعمر الزمني.

وأشارت الدراسة، المنشورة في مجلة Nature Aging، إلى أن ساعة القدرة الذاتية قد تكون أداة مفيدة لتتبع الشيخوخة، وتوجيه التدخلات المستهدفة للحفاظ على الحيوية في سن الشيخوخة.

وأبانت الدراسة أن الغذاء كان له دور مباشر في الحفاظ على الحيوية والقدرة الذاتية أو الجوهرية للجسم، خاصة الأوميغا 3، لافتة إلى أن النشاط البدني المنتظم أسهم برفع القدرة الجوهرية، لكنِ الباحثون أشاروا إلى أن الاختبار لا يزال تجريبياً ويحتاج إلى اعتماد سريري.

وقال الباحث في معهد "راش" للشيخوخة الصحية بجامعة راش توماس إم هولاند، إن من أهم مميزات هذا الاختبار أنه يمكن إجراؤه بعينة بسيطة من الدم أو اللعاب، مما يجعله سهل الاستخدام وغير جراحي، مضيفاً أن الاختبار لا يخبر فقط بالعمر بل بكيفية تقدم الإنسان في العمر.

وتابع أنه ببساطة، إذا كان الجسم يعمل بشكل جيد داخلياً، فمن المرجح أن يعيش الإنسان لفترة أطول ويحافظ على صحة أفضل، مبيناً أن هذا الاختبار لا يُقدم مجرد لمحة عن الحالة الحالية، بل قد يُقدم أيضًا لمحة عن الصحة المستقبلية.