

Aktywność fizyczna, dieta wegetariańska i medytacja mogą odwrócić proces starzenia na poziomie komórkowym ? informuje pismo "Lancet Oncology".

Zespół prof. Deana Ornisha z University of California obserwował grupę 35 mężczyzn z rakiem prostaty. Ci z nich, którzy zmienili tryb życia na zdrowszy mieli komórki wyraźnie młodsze pod względem genetycznym.

U 10 mężczyzn, którzy przeszli na wegetarianizm, systematycznie ćwiczyli oraz zwalczali stres dzięki medytacji i jodze zaobserwowano widoczne zmiany w komórkach. Chodzi o telomery ? rodzaj ?skuwek?, zabezpieczających końce chromosomów. Telomery zapobiegają utracie informacji genetycznej podczas podziału komórek. Z wiekiem się one skracają, a gdy zanikną, komórka w końcu przestaje się dzielić i obumiera.

Związek pomiędzy krótszymi telomerami a podwyższonym ryzykiem zachorowania stwierdzono między innymi w przypadku chorób serca oraz rozmaitych nowotworów. Niedawne badania wykazały również, że siedzący tryb życia przyspiesza starzenie się komórek, co przejawia się skracaniem telomerów.

Dotychczas przeważał pogląd, że skracanie się telomerów to proces nieodwracalny. Jednak badania Ornisha i jego kolegów sugerują, że odpowiednie postępowanie pozwala telomery wydłużyć ? po pięciu latach ćwiczeń, diety i medytacji były o 10 proc. dłuższe niż na początku badania. U pozostałych 25 mężczyzn, którzy nie zmienili swojego trybu życia telomery skróciły się o 3 proc.

Inni eksperci uważają co prawda pracę zamieszczoną przez ?Lancet Oncology? za intrygującą, jednak ich zadaniem zbyt wcześnie jeszcze na wyciąganie wniosków ? potrzebne są badania na większą skalę. (PAP)