

# Longevitatea ține de gene și de stilul de viață

Cei mai mulți dintre norocoșii care au prins cea de-a 100-a aniversare consideră că secretul longevității stă în modul de viață - relatează agenția Reuters. Peste o treime din centenarii americani care au participat la un amplu sondaj de opinie au afirmat că au ajuns la această vârstă înaintată datorită modului în care au trăit, 27% au spus că datorită genelor, iar 23% au evocat credința. Doar 9% dintre subiecți au pus reușita pe seama norocului, relevă studiul realizat de compania UnitedHealthcare Medicare and Retirement. Mulți dintre centenarii americani au recunoscut de asemenea că la un moment dat în cursul vieții au făcut un efort conștient de a mânca sănătos, de a limita consumul de alcool și de a evita fumatul. Totodată, jumătate dintre ei au luat hotărârea de a face exerciții fizice în mod regulat și de a combate stresul. Un alt studiu, realizat în Suedia și citat de 7sur7.be, a dovedit că secretul tinereții stă în reducerea caloriilor. Experi-

mente realizate pe maimuțe, pești, șobolani sau muște demonstrează că un regim alimentar sărac în calorii permite ființelor vii să trăiască

realizată în Danemarca începând din anul 2001, pe 1.826 de gemeni în vârstă de peste 70 de ani și care nu suferiseră operații estetice, a

cercetătorii de la Universitatea Wayne State, care au analizat 230 de fotografii ale unor jucători din Liga de baseball americană, realizate în 1952. Specialiștii au constatat astfel că oamenii care zâmbesc mai mult trăiesc mai mult! "Tot mai multe studii demonstrează că emoțiile de bază, precum fericirea sau tristețea, generează o serie de reacții care influențează bunăstarea fizică sau mintală și longevitatea", au adăugat cercetătorii americani. Și pentru a găsi și motive de a zâmbi, iată concluziile unui studiu efectuat de cercetătorii de la Colegiul de Medicină Albert Einstein din New York pe 477 de evrei Ashkenazi cu vârste cuprinse între 95 și 122 de ani: rețeta longevității - mai mult alcool și mai puține exerciții fizice. „Acest studiu sugerează că centenarii ar putea avea gene de longevitate suplimentare care îi protejează de efectele nocive ale unui mod de viață mai puțin sănătos”, explică Nir Barzilai, unul dintre autorii studiului. (M.C.)



mai mult. Sursa tinereții ar fi o enzimă, pe nume Prx1, care luptă împotriva efectelor îmbătrânirii. Cine consumă mai puține calorii stimulează nivelul acestei enzime miraculoase, ce ar putea întârzia și apariția bolilor Alzheimer și Parkinson. Altă cercetare,

relevat că aceia care arătau mai tineri decât sunt în realitate au șansa unei vieți mai îndelungate. Specialiștii cred că o viață dificilă sau obiceiurile nesănătoase lasă urme pe față, nu numai în interiorul corpului. La o concluzie similară au ajuns și

