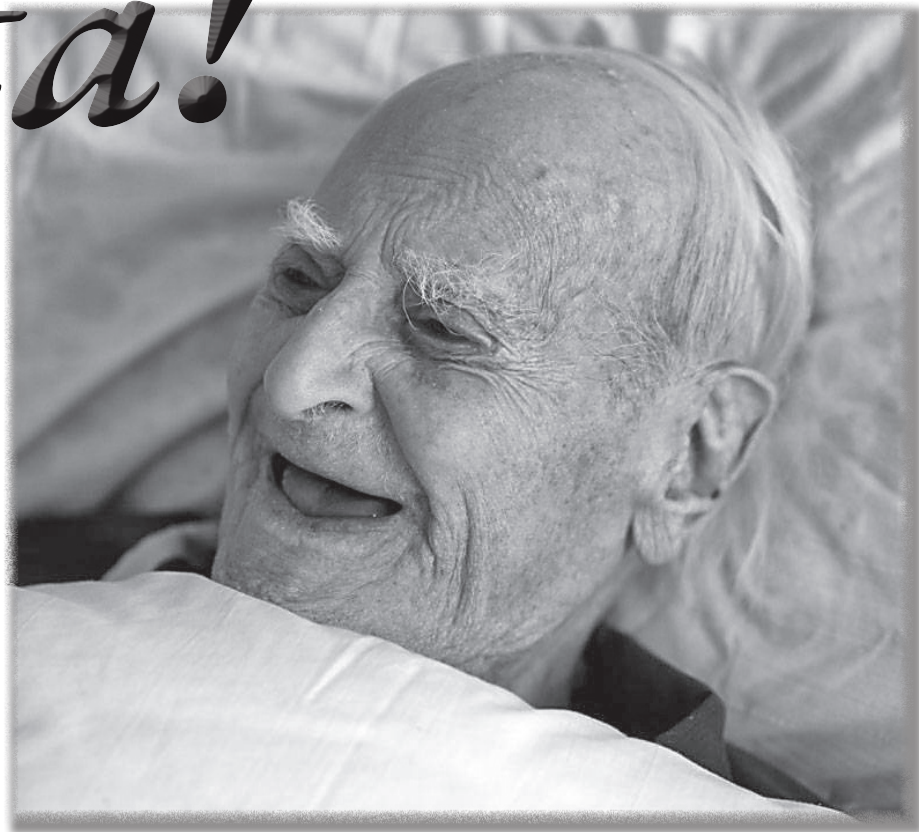


# Lenea prelungește viața!

La 110 ani împliniți recent, Reginald Dean, născut în Tunstall pe 4 noiembrie 1902, este cel mai bătrân bărbat din Marea Britanie. Trăiește în Derbyshire din 1947, iar de-a lungul vieții sale a fost martorul a două războaie mondiale, a fost preot în armata britanică și învățător timp de 10 ani, fiind căsătorit de 3 ori.

**R**ugat să-și dezvăluie secretul Longevității, seniorul a mărturisit candid: lenea!

Mulți au crezut că e doar o glumă, însă studii recente vin să demonstreze că un consum mic de energie poate să ne ajute să trăim mult și bine. Cei care se trezesc în zori și sunt agitați toată ziua își pregătesc din tinerețe mormântul, susține dr. Peter Axt, expert în sănătate publică, citat de Daily Mail. El recomandă să lenevim jumătate din timpul nostru liber, în loc să ne căznim să mergem la sală ori să facem jogging. Dr. Peter Axt și fiica sa, dr. Michaela Axt-Gadermann, au publicat o carte ("Bucuria Lenii: Cum s-o lași mai moale și să trăiești mai mult") în care explică pe larg faptul că toți oamenii posedă o cantitate limitată de "energie vitală" și că viteza cu care este consumată determină precis speranța de viață a fiecăruia. Cei doi mai spun că activitățile care sunt mari consumatoare de energie, precum "trasul de fiare", accelerează îmbătrânirea și fac organismul mai susceptibil la îmbolnăvire. Dr. Axt-Gadermann spune că una dintre



diferențele-cheie între oamenii mai leneși și cei mereu în priză este că organismele mai active produc mai mulți "radicali liberi", molecule instabile de oxigen care ar accelera îmbătrânirea. În opinia sa, "lenea este, de asemenea, importantă pentru un sistem imunitar sănătos, deoarece celulele specializate în apărarea organismului sunt mai puternice în condiții de relaxare decât în situații de stres". Atât Axt-Gadermann, 34 de ani, cât și tatăl ei, în vârstă de 65 de ani, au fost alergători de cursă lungă (fond), ceea ce le permite să susțină că vorbesc în cunoștință de cauză. Totodată, ei afirmă că râsul este o alternativă mai sănătoasă decât alergarea sau exercițiile fizice.

"Lenea nu e nimic altceva decât o obișnuință de a te odihni înainte de a obosi", spunea Jules Renard. Iar butada, foarte reușită, ar avea o mai mare aplicabilitate dacă societatea n-ar culpabiliza statul degeaba, fie el și pe termen foarte scurt, întreținând totodată un veritabil cult al muncii asidue și al activității fizice. Ei bine, persoanele lipsite de energie, cărora le vine greu și să se ridice după telecomandă, pot da acum vina pe... materialul lor genetic, după ce un studiu recent a arătat că o enzimă din mușchi este responsabilă de nivelul de energie al oamenilor, potrivit [dailymail.co.uk](http://dailymail.co.uk). Oamenii de știință au descoperit că enzima AMPK controlează modul în care mâncarea este transformată în energie. Indivizii ale căror gene generează cantități mai mari de AMPK au mai multă energie, în timp ce persoanele care au cantități mai mici din enzimă obosesc mai repede. Coordonatorul studiului, doctorul Gregory Steinberg, de la McMaster University din Ontario, Canada, a spus că această descoperire ar putea duce la dezvoltarea unor tratamente pentru persoanele cărora le este greu să facă exerciții fizice, incluzându-le pe cele obeze sau care au astm.

