

Ce termen de expirare au organele noastre?

Cotidianul britanic Daily Mail a consultat o serie de specialiști în domeniul sănătății care au stabilit care este vârsta medie la care organele și simțurile noastre încep să dea semne serioase de îmbătrânire.

La 20 de ani - CREIERUL și PLĂMÂNII

Pornim în viață cu circa 100 de miliarde de neuroni și, începând de la 20 de ani, avem din ce în ce mai puțini. Pe la 40 de ani, ajungem să pierdem în medie cam 10.000 de neuroni pe zi, fapt ce ne afectează memoria, capacitatea de coordonare și funcționarea creierului. Și capacitatea pulmonară începe să scadă treptat după 20 de ani. Din cauză că mușchii intercostali și cavitatea toracică se rigidizează, după 40 de ani este tot mai dificil ca aerul din plămâni să fie expirat în totalitate.

La 25 de ani - PIELEA

Pielea începe să îmbătrânească în jurul vârstei de 25 de ani. Producția de colagen, proteina care funcționează ca o schelă pentru piele, și de elastină, substanța care asigură elasticitatea, încetinește. Așa apar ridurile, iar pielea se subțiază și devine ușor transparentă. Primele semne nu sunt foarte vizibile până la 35 de ani, dacă nu fumăm sau nu ne expunem excesiv la soare.

La 30 de ani - PĂRUL și MUȘCHII

Un fir crește în mod normal din fiecare folicul timp de aproximativ trei ani, apoi cade și iese unul nou. La bărbați, schimbările ce apar în nivelul de testosteron de la 30 de ani afectează acest ciclu. Celor mai mulți dintre noi primele fire de păr alb le ies până la vârsta de 35 de ani. În timp, celulele melanocite devin mai puțin active, așadar produc mai puțin pigment. Și mușchii încep să „obosească” pe la 30 de ani, dar depinde foarte mult de exercțiile fizice pe care obișnuim să le facem și de moștenirea noastră genetică. De la 40 de ani, se pierd între 0,5 și 2 la sută din mușchi în fiecare an.

La 35 de ani -

SĂNI, OASELE și FERTILITATEA

În jurul vârstei de 35 de ani, sânii femeilor încep să își piardă elasticitatea, să își reducă dimensiunile și consistența, iar după 40 de ani – să se și lase. În ceea ce privește sistemul osos, densitatea scade de la 35 de ani,

ceea ce conduce și la pierderea în înălțime (cam 5 cm până la vârsta de 80 de ani). Fertilitatea se diminuează dramatic după 35 de ani, și la femei, și la bărbați, sarcinile produse după acest prag ridicând multe probleme.

La 40 de ani - OCHII și INIMA

Foarte multe persoane simt nevoia de a purta ochelari „de aproape” după ce trec de 40 de ani. Explicația? Abilitatea ochiului de a se focaliza scade, din cauza deteriorării mușchilor oculari. Și capacitatea inimii de a pompa sânge în organism se reduce, concomitent cu diminuarea elasticității vaselor de sânge sau îngustarea arterelor prin depunerile de grăsime acumulate pe pereții acestora. De aici, dureroasele angine pectorale. Bărbații peste 45 și femeile peste 55 de ani prezintă un risc crescut de atac de cord.

La 50 de ani - RINICHII

Îmbătrânirea rinichilor începe prin scăderea numărului de nefroni, rezultând incapacitatea de a opri producerea de urină în timpul nopții, ceea ce presupune mersul la toaletă tot mai des.

La 55 de ani - STOMACUL și AŪZUL

După 55 de ani, nivelul bacteriilor „bune” din stomac scade semnificativ, mai ales în intestinul gros. De aici, problemele de digestie, care uneori devin grave. Tot atunci începem să auzim din ce în ce mai slab din cauza pierderii de celule senzoriale aflate în urechea internă.

La 60 de ani - GUSTUL și MIROSUL

Ne începem viața cu aproximativ 10.000 de papile gustative pe suprafața limbii, dar numărul acestora se înjumătățește în timp, mai accelerat după 60 de ani.

La 65 - VEZICA URINARĂ

Slăbirea vezicii urinare începe, în medie, la 65 de ani. Femeile sunt mai vulnerabile decât bărbații, din cauză că, după menopauză, nivelul scăzut de estrogen conduce la subțierea și slăbirea uretrei. Capacitatea vezicii urinare a unui sexagenar este cam la jumătatea celei a unei persoane tinere.

Ziare.com