Otkriveno kako u poznim godinama imati imunitet 20-godišnjaka

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Subota, 10 Ožujak 2018 09:49
Objavljeno: Subota, 10 Ožujak 2018 09:49

Intenzivno vježbanje u starijoj životnoj dobi može spriječiti propadanje imunosnog sustava i štititi od infekcija, kažu znanstvenici koji su pratili zdravlje 125 biciklista 'dugoprugaša' u 80-im godinama života i utvrdili da njihov imunitet odgovara 20-godišjacima.

Profesor Norman Lazarus (82) s King's College London, koji je vodio istraživanje kaže: "Kad bi vježbanje bilo tableta svatko bi je uzimao", prenosi BBC.

Vježbanje "ima koristi velikih razmjera za tijelo, mozak, naše mišiće i naš imunosni sustav". Rezultati istraživanja objavljeni su u časopisu Aging Cell.

Profesorica Janet Lord, direktorica Instituta za upale i starenje sveučilišta u Birminghamu koja je sudjelovala u istraživanju kaže: "Imuni sustav propada u odnosu na 20-e godine života dva do tri posto godišnje, što je razlog zašto su stariji ljudi podložniji infekcijama i stanjima poput reumatoidnog artritisa ili raka".

"Zbog toga što biciklisti imaju imunosni sustav 20-godišnjaka a ne 70 ili 80-godišnjaka znači da imaju dodatnu zaštitu protiv svih tih stanja."

Znanstvenici su proučavali markere u T stanicama u krvi koje pomažu imunom sustavu da odgovori na nove infekcije. Njih proizvodi prsna žlijezda koja se u odrasloj dobi počinje smanjivati.

Utvrdili su da biciklisti dugih pruga u kasnijim godinama proizvode iste količine T-stanica kao i u 20-im godinama života za razliku od neaktivnih odraslih osoba koje ih proizvode vrlo malo.

Znanstvenici vjeruju da tjelesna aktivnost u visokoj dobi pomaže ljudima da bolje reagiraju na cjepiva i tako budu bolje zaštićeni od infekcija poput gripe.

Profesor fiziologije Steve Harridge s King's College London kaže kako je sjedilački način života neprirodan i protivan evoluciji jer su ljudi stvoreni za to da budu tjelesno aktivni.

"Ne morate biti natjecatelj da biste imali koristi... sve što vas natjera na kretanje pomoći će".

Zasebni rad u časopisu Aging Cell utvrdio je da biciklisti s godinama nisu izgubili mnogo mišićne mase ili snage i nisu imali više masnog tkiva što se obično povezuje sa starenjem.

(Hina)

Phoca PDF



Phoca PDF