

Co dzieje się z naszym organizmem wraz z upływem lat

Co dzieje się z naszym organizmem wraz z upływem lat, przez jakie procesy musimy przejść na starość i czy ten etap życia ma w ogóle jakieś pozytywy? Odpowiedzi na te pytania próbujemy znaleźć poniżej.

Pogodzeni ze światem

Wielu sądzi, że wraz z wiekiem radykalne postawy nie zmieniają się. Tymczasem badania przeprowadzone wśród 46 000 Amerykanów na przestrzeni lat 1972-2004 pokazują, że respondenci z różnych grup wiekowych byli skłonni do przekształcania swoich poglądów. Z upływem czasu większość opinii dotyczących polityki, ekonomii, rasy, płci, religii czy wreszcie kwestii związanych z seksualnością stawała się bardziej liberalna. Oczywiście wyniki nie gwarantują, że Wasza babcia nagle okaże się wyzwoloną hipiską, niemniej jednak jej stosunek do wielu spraw może złagodnieć.

Lata płyną

Zwiórczenie skóry to nie jedyny objaw starzenia się. Również inne komórki organizmu ulegają niekorzystnym procesom. Komórki macierzyste uznawane za samoodnawialne zdolne do zastępowania i uzupełniania starych bądź uszkodzonych komórek też ulegają zużyciu. Z badań opublikowanych w 2007 roku wynika, że zdolność ich regeneracji spada wraz z wiekiem.

Eksperymenty przeprowadzono na szpiku kostnym myszy i zauważono, że u starszych osobników różnicowanie i odnawianie komórek zachodzi znacznie wolniej. Naukowcy podejrzewają, że zmiany te warunkowane są genetycznie, jako że geny stresu i stanów zapalnych uaktywniają się w komórkach macierzystych znacznie szybciej w starszym wieku.

Ranne ptaszki

W grupie stu dziesięciu osób, które spały 8 godzin zauważono, że najstarsi badani w wieku 66-83 lat potrzebowali średnio 20 minut mniej snu niż pozostali. Wniosek z eksperymentu jest zatem prosty: wraz z upływem lat śpimy krócej.

Co więcej, osoby starsze mają też na ogół problemy z tego typu odpoczynkiem: zasypiają dłużej, krócej pozostają w fazie snu głębokiego, cierpią na bezsenność.

Święty spokój

Jeśli ostatnio zauważyłeś u siebie problemy z koncentracją, rozpraszają Cię z pozoru

nieistotne informacje, bodźce z otoczenia takie jak tocząca się gdzieś w tle rozmowa albo błyskająca na billboardzie reklama, to znaczy, że się starzejesz. Wraz z wiekiem zdolność ignorowania zakłóceń spada, tak twierdzi Karen Campbell, doktorantka psychologii z Uniwersytetu w Toronto.

Badaczka wraz z grupą swoich kolegów odnajduje jednak także pozytywne strony procesu. Takie rozproszenie pozwala wiązać ze sobą różne z pozoru nie mające ze sobą nic wspólnego informacje, zarówno te istotne jak i błahe. To z kolei może przyczynić się do rozwoju pamięci.

Wszystko zwisa

Wiotczenie skóry to niezbyt miły upominek od upływającego czasu.. Wraz z wiekiem zewnętrzna warstwa, czyli naskórek staje się coraz cieńszy. Skóra traci swoją elastyczność, a tłuszcz wypełniający głębsze warstwy stopniowo zanika. Efekty są łatwo zauważalne: mało jędrna, obwisła twarz porwana bruzdami zmarszczek.

Do tej pory wstrzykiwanie różnorodnych środków wydawało się skutecznym sposobem walki ze starzeniem się skóry. Niestety naukowcy odkryli, że takie zabiegi mogą być niewystarczające, gdyż z biegiem lat również kości żuchwy, policzków jak i oczodołów obniżają swoje położenie. Doktor Robert Shaw z Uniwersytetu w Rochester podkreśla, że zmiany w układzie tego naturalnego rusztowania powodują obwisanie.

Naukowcy sugerują, że implanty kości mogłyby w tym wypadku być pomocne, jednak jak przy każdym tego typu zabiegu istnieje ryzyko komplikacji.

Nieżyły żart

Starzenie się nie ma wpływu na reakcje emocjonalne związane z humorem. Nawet w starszym wieku dobry żart zagwarantuje nam nieżyły ubaw. Ta wiadomość jest ważna, bo nie od dziś wiadomo, że śmiech to zdrowie. Dobry humor wpływa korzystnie na jakość życia, pomaga radzić sobie ze stresem oraz stanowi integralną część interakcji społecznych.

Niestety, jak pokazują badania, osoby starsze mają więcej problemów ze zrozumieniem dowcipów. W czasie eksperymentów trudniej im było dopasować odpowiednią puentę do historyjki lub spośród wielu rysunków wyłonić ten zabawny.