

المساحات الخضراء تبطئ الشيخوخة



إعداد: محمد عز الدين

أظهرت العديد من الدراسات أن الأشخاص الذين يعيشون في أحياء أكثر خضرة لديهم العديد من الفوائد الصحية، بما في ذلك انخفاض مستويات التوتر وأمراض القلب والأوعية الدموية، ولكن دراسة حديثة، أجراها باحثون أمريكيون في إدارة الترفيه والسياحة في ولاية كارولينا الشمالية، أشارت إلى أن الأشخاص الذين يعيشون في أحياء بها مساحات خضراء أكبر لديهم «تيلوميرات» أطول، التي ترتبط بحياة أطول وشيخوخة أبطأ.

و«التيلوميرات» هيكل تقع على نهايات الكروموسومات الـ 46 لكل خلية، مثل الأغشية البلاستيكية على أربطة الحذاء، وتمنع الحمض النووي من الانهيار، وكلما طالت تيلوميرات الخلية، زادت مرات تكرارها، وعندما تصبح التيلوميرات قصيرة بحيث لا تستطيع الخلايا الانقسام، تموت الخلايا.

وقال آرون هيب، أستاذ الحقائق في الإدارة، والباحث الرئيسي في الدراسة: «عادة ما يكون التيلومير الأطول، أصغر

سناً، أو أكثر حماية ومفيداً، ويحمي الخلية من عملية الشيخوخة، إذ تعزز المساحات الخضراء النشاط البدني والتفاعل المجتمعي، وكلاهما مرتبط بنتائج صحية أفضل، لأن الأحياء التي بها الكثير من الأشجار والمساحات الخضراء، تكون «أكثر برودة ومقاومة للفيضانات ولديها معدلات أقل من تلوث الهواء».

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.