

سر مكافحة الشيخوخة ☑☑ شرب 8 أكواب من الماء يوميًا يحمي من الأمراض العميقة



الثلاثاء 10 يناير 2023 07:35 م

وجد باحثون أمريكيون أن شرب المزيد من الماء "قد يبطئ الشيخوخة" لمن هم فوق الثلاثين شرب 8 أكواب من الماء يوميًا يقلل من خطر الإصابة بالأمراض القلبية والسكتات الدماغية والسكري كان البالغون الذين يشربون كميات أقل من المياه أكثر عرضة بنسبة 64% للإصابة بأمراض مزمنة

توصلت دراسة كبيرة ممولة من الحكومة الأمريكية إلى أن البالغين الذين يشربون الماء جيدًا يعيشون سنوات أطول ويقل احتمال إصابتهم بأمراض مزمنة ☑
يشجع الباحثون الناس على شرب الأكواب الثمانية الموصى بها يوميًا لجني الفوائد، مضيفين أنه يبدو أنه "يبطئ الشيخوخة". وتتبع الدراسة التي أجريت على أكثر من 11 ألف شخص فوق الثلاثين من العمر مستويات الصوديوم في الدم، والتي تزداد عندما تشرب كمية أقل من السوائل ☑
ووجدت التي نشرت تمت مراجعتها من قبل النظراء في مجلة "بيوميديسين"، أن الأشخاص الذين لديهم مستويات أعلى كانوا أكثر عرضة بنسبة 64% للإصابة بأمراض مزمنة؛ مثل قصور القلب والسكتة الدماغية مقارنة بأصحاب المستويات المتوسطة ☑
كما كان الأشخاص الذين لديهم مستويات أعلى أكثر عرضة للوفاة في سن أصغر، وفقًا للباحثين، الذين سلطوا الضوء على الأبحاث السابقة التي أشارت إلى أن شرب الماء يمكن أن يطيل حياة الشخص بما يصل إلى 15 عامًا ☑
ويحذر الباحثون من أن قلة الماء في الجسم تؤدي إلى تلف الحمض النووي والالتهابات، مما يؤدي إلى تسريع عملية الشيخوخة ☑

يبطئ الشيخوخة

وقالت المؤلفة الرئيسية، الدكتورة ناتاليا ديمتريفا، الباحثة في المعاهد الوطنية للصحة بالولايات المتحدة: "تشير النتائج إلى أن الترطيب المناسب قد يبطئ الشيخوخة ويطيل حياة خالية من الأمراض".
وأضافت، وفتًا لصحيفة "ديلي ميل"، أن معظم الناس يمكنهم زيادة تناول السوائل بأمان لتلبية المستويات الموصى بها، والتي يمكن القيام بها بالماء وكذلك السوائل الأخرى، مثل العصائر، أو الخضار والفواكه التي تحتوي على نسبة عالية من الماء ☑
ولم تحدد الدراسة كمية الماء اللازمة بالضبط لإبطاء آثار الشيخوخة ☑ لكن الإرشادات الصحية الأمريكية الرسمية تقول إن الرجال والنساء يجب أن يشربوا ما يصل إلى 3 لترات من الماء - أي ما يعادل 8 أكواب - يوميًا ☑
في مارس، نشر العلماء دراسة وجدت روابط بين نطاقات أعلى من مستويات الصوديوم الطبيعية في الدم وزيادة خطر الإصابة بقصور القلب ☑
وخلال الدراسة، قام الباحثون بتقييم المعلومات التي شاركها المشاركون خلال خمس زيارات طبية - أول زيارتين عندما كانوا في الخمسينيات من العمر والأخيرة عندما كانوا بين 70 و90 عامًا ☑
واستبعد الباحثون، المشاركون الذين لديهم مستويات عالية من الصوديوم، أو الذين يعانون من أمراض مثل السمعة، والتي يمكن أن تؤثر على مستويات الصوديوم في الدم ☑
ثم قام الفريق بتقييم كيفية ارتباط مستويات الصوديوم في الدم بالشيخوخة البيولوجية، والتي تم تقييمها من خلال 15 علامة صحية ☑
ومن بين تلك العوامل ضغط الدم والكوليسترول والسكر في الدم، والتي أظهرت مدى كفاءة عمل القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي والتمثيل الغذائي والكلية والجهاز المناعي لكل شخص ☑
وتم تعديلها أيضًا وفقًا لعوامل تشمل العمر والعرق والجنس البيولوجي وحالة التدخين وارتفاع ضغط الدم ☑

المستويات المرتفعة من الصوديوم

وأظهرت النتائج، أن الأشخاص الذين لديهم مستويات أعلى من الصوديوم الطبيعي في الدم - مع نطاقات طبيعية تتراوح بين 135-146 ملي مكافئ لكل لتر (mEq / L) - كانوا أكثر عرضة لإظهار علامات الشيخوخة البيولوجية بشكل أسرع ☑

واستند هذا إلى مؤشرات مثل صحة القلب والأوعية الدموية والتمثيل الغذائي، ووظيفة الرئة والالتهابات □
وأضاف الباحثون، أن الأشخاص الذين تزيد مستويات الصوديوم في الدم لديهم عن 142 ملي مكافئ / لتر، لديهم ما يصل إلى 64% من
المخاطر المرتبطة بالإصابة بأمراض مزمنة مثل قصور القلب والسكتة الدماغية والرجفان الأذيني وأمراض الشرايين الطرفية، بالإضافة إلى
أمراض الرئة المزمنة والسكري والخرف □
لكنهم قالوا إن الأشخاص الذين تتراوح مستويات الصوديوم في الدم لديهم بين 138-140 ميكرو لتر / لتر، لديهم أدنى خطر للإصابة
بأمراض مزمنة □ وقال الباحثون إن النتائج لا تثبت وجود تأثير سببي لأنها كانت مجرد ملاحظة □
وكتب الباحثون في الدراسة: "أدت زيادة الصوديوم في نماذج استنبات الخلايا وكذلك تقييد المياه في نموذج الفئران إلى إحداث نفس
التغييرات التي تم تحديدها كعوامل أساسية للشيخوخة المتسارعة وتعتبر حاليًا أهدافًا للتدخلات المضادة للشيخوخة".
وتشمل هذه العمليات التغييرات المؤيدة للالتهابات والمؤيدة للتخثر داخل الخلايا البطانية الوعائية، وتلف الحمض النووي، وأكسدة
البروتين، وزيادة إنفاق الطاقة بسبب إعادة التشكيل الأيضي لإنتاج المياه الأيضية والمناظر الخلوية □
وقالوا إن هناك حاجة لتجارب عشوائية مضبوطة لمعرفة ما إذا كان الترطيب المثالي يمكن أن يعزز الشيخوخة الصحية، ويمنع الأمراض
ويؤدي إلى حياة أطول □
وأضافوا أن فرضيتهم مستوحاة من دراسات سابقة على الفئران حيث أدى تقييد المياه مدى الحياة - رفع مستويات الصوديوم في الدم
بمقدار 5 مليمول / لتر - إلى تقصير عمر الفئران بمقدار ستة أشهر، أي ما يعادل 15 عامًا تقريبًا من عمر الإنسان □
لمطالعة الموضوع من مصدره الأصلي ([من هنا](#))