

Czy wiesz, że...

TRAUMA Z DZIECIŃSTWA A STARZENIE SIĘ



Badania przeprowadzone przez naukowców z Uniwersytetu Kolumbii Brytyjskiej w Vancouver wykazały, że silne stresy z dzieciństwa mogą sprawiać, że organizm starzeje się szybciej. Osoby, które w tym czasie doświadczyły traumy, są bardziej narażone na skracanie się telomerów. Są to fragmenty chromosomu, które skracają się podczas podziałów komórek, chroniąc w ten sposób przed nowotworzeniem. Skracanie telomerów stanowi jednocześnie naturalny proces starzenia się organizmu. Zawężenie obszaru badań do stresów przeżytych w dzieciństwie wykazało, że ten okres miał znacznie większy wpływ na ryzyko skracania telomerów, a każda trauma w tym czasie zwiększała je aż o 11%. Analiza badań wskazuje, że najczęściej stresy w dzieciństwie były związane z nadużywaniem przez rodziców alkoholu lub narkotyków, wykorzystywaniem, znęcaniem, problemami z prawem, powtarzaniem klasy, bądź problemami finansowymi rodziny.

Źródło: www.rynekzdrowia.pl

KISZONKI NA ZDROWIE

Zima to idealny czas na zainteresowanie się kiszonkami. Produkty fermentacji są źródłem probiotyków (*pro bios* oznacza dla życia), niezwykle cennych dla naszego układu pokarmowego. Ich rola jest szczególnie ważna, jeżeli jesteś w trakcie terapii antybiotykowej. Dobroczynne bakterie z kiszonek pozytywnie wpływają na florę jelitową człowieka, nierzadko wyjąłową po przyjmowaniu leków. Co ważne, kiszenie jest procesem niezbyt skomplikowanym i niemal każdy może zająć się tym sam. Gotowe produkty kiszone, często zawierają niepotrzebne dodatki spożywcze, co przemawia na korzyść wyrobów domowych. W Polsce kiszenie ma wieloletnią tradycję i każdy z nas zna kiszone ogórki, kiszoną kapustę czy zakwas buraczany. Jednak w niemal każdej kuchni na świecie można znaleźć podobne produkty. Kisić można o wiele więcej niż nam się wydaje! Tradycyjnym składnikiem kuchni marokańskiej są na przykład kiszone cytryny. Tak naprawdę kisić możemy niemal wszystkie owoce i warzywa: od papryki przez cebulę, aż po kalafiora.



BUDZIK NA NIEDZIELĘ!

Naukowcy przekonują, że w dni wolne od pracy warto wstawać o porze zbliżonej do godziny pobudki w dni robocze. Wstawanie o znacznie późniejszej porze daje efekty podobne do zjawiska zwanego *jet lag*, związanego szczególnie ze zmianą strefy czasowej. Mogą wtedy pojawić się objawy takie jak: senność w ciągu dnia, zmęczenie i obniżenie sprawności intelektualnej. Choć jest to trudne do zrobienia, warto zachować podobne godziny snu niezależnie od dnia tygodnia.

Źródło: www.medexpress.pl

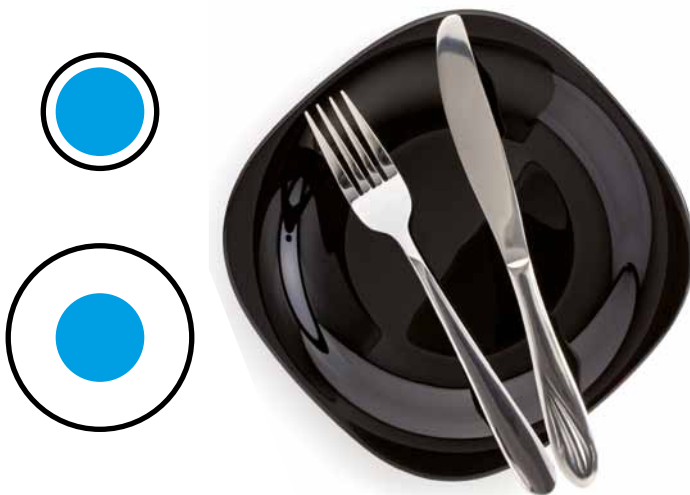
DZIECI ZAPISANE W GENACH?

Naukowcy zidentyfikowali 12 obszarów w sekwencji DNA związanych z wiekiem, w którym mamy pierwsze dziecko oraz ogólną liczbę dzieci w trakcie naszego życia. Do tej pory sądzono, że zachowania rozrodcze są związane przede wszystkim z osobistymi wyborami oraz okolicznościami społecznymi, jednak badania wykazały, że mogą być również warunkowane genetycznie. Okazuje się, że odkładanie rodzicielstwa związane jest m. in. z późniejszym pojawieniem się miesiączki, a następnie menopauzy. Jednocześnie wspomniane czynniki stanowią zaledwie 1% wszystkich elementów związanych z decyzją o potomstwie. Choć wydaje się, że to niewiele, to niektóre z genów odpowiadają także za bezpłodność, która wciąż pozostaje tematem zainteresowania naukowców.

Źródło: www.sciencedaily.com



ILUZJA NA TALERZU



Wskazuje się na występowanie iluzji wzrokowej, którą wykorzystuje się do zarządzania mechanizmami kierującymi naszymi wyborami żywieniowymi. O co chodzi? Otóż tej samej wielkości koło umieszczone w mniejszym okręgu wydaje się większe, a koło umieszczone w większym okręgu mniejsze. Poza wielkością, nie bez znaczenia jest też kolor. Im większy kontrast między talerzem a potrawą, tym mniej zjemy. Efekt ten nazywa się iluzją Delboeuf'a i wykorzystuje się go m. in. w codziennej pracy doradców żywieniowych, jak również w pracy restauracji. Chcesz mniej zjeść? Nałóż porcję ryżu na czarny, mały talerz. Masz w domu niejadka? Tę samą porcję ryżu zaserwuj na dużym białym talerzu. Efekt gwarantowany!

SILNE MIĘŚNIE, SPRAWNY MÓZG!

Badania opublikowane w Journal of American Geriatrics przeprowadzone przez Uniwersytet w Sydney wykazały, że zwiększanie siły mięśniowej poprawia funkcje poznawcze u pacjentów w podeszłym wieku. W badaniu wzięły udział osoby z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi (MCI) pomiędzy 55 a 68 rokiem życia. Pacjenci, u których je zdiagnozowano są szczególnie narażeni na rozwój demencji oraz choroby Alzheimera, która u 80% z nich rozwija się w ciągu 6 lat od zdiagnozowania MCI. Odkrycia te są szczególnie istotne ze względu na starzenie się populacji. Aż 47 milionów ludzi na świecie cierpi na demencję, a ich liczba potroi się do 2050 roku. Trening oporowy z użyciem ciężarów pozytywnie wpływa na funkcjonowanie mózgu, a tym samym poprawia jakość życia pacjentów.

Źródło: www.medicalnewstoday.com

