آخر أخبار ونصائح الصحّة والرشاقة

1- تفاحة أم دراقة؟

هل تعلمين أنّ شكل جسمك يؤثّر على ذاكرتك؟ فبفضل دراسةٍ أجريت في إحدى جامعات شيكاغو، اكتشف الباحثون أنّ ازدياد الوزن يبدأ بالترافق مع تدهور الذاكرة ابتداءً من منتصف العمر. وتجدر الإشارة إلى أنّ هذه الدراسة التي ضمّنت تسعة آلاف امرأة معافاة بين عمر الخامسة والستين والتاسعة والسبعين سنة هي الدراسة الأولى التي تثبت وجود رابطٍ بين السمنة الزائدة والحالة الذهنية. وقد استنتج العلماء بشكلٍ إجمالي أنّ النساء اللاتي يملكن فائضاً من الدهون عند الردفين أكثر عرضة للنسيان من اللاتي تتواجد الدهون لديهنّ عند الخصر، من هنا جاءت تسمية "جسم الدراقة" و"جسم التفاحة". لذلك قد يتحتّم على النساء صاحبات جسم الدراقة الخضوع لنظام قاسٍ في سبيل إنقاص أوزانهنّ. إلا أنّ تزايد مشاكل الذاكرة لدى صاحبات جسم الدراقة مقارنةً مع صاحبات جسم التفاحة يُعزى إلى نوع الدهون التي تتواجد عادةً عند الردفين. وصحيحٌ أنّ البدانة مضرة بالصحة، إلا أنّ تأثيراتها تتفاقم بحسب مكان تكتّل الدهون. فهذه الدهون تفرز هرمونات تدعى "سيتوكين" من شأنها التسبب بالالتهابات والتأثير في الذاكرة والمهارات العقلية. والجدير بالذكر هو أنّ أنواع السيتوكين نفسها تختلف باختلاف أنواع الدهون، وتطال تأثيراتها كلّاً من ضغط الدم ومستوى الكوليسترول ومقاومة الأنسولين. ناهيك عن أنّ الدهون قد تساهم في تكوّن الصفائح أو ترسّبات البروتين التي ترتبط بمرض ألزهايمر أو بضعف تدفق الدم إلى الدماغ. ولكن حتى يومنا هذا، لم يحدد الباحثون أنواع الدهون التي تضرّ أكثر من سواها أو طبيعة تأثيرها على وظائف الدماغ. ومع ذلك تبقى الرسالة واحدة: "البدانة يا سيدتي تؤدّي إلى تردّي مستوى الإدراك لديك وتُضعف ذاكرتك".

2- كيف تحافظين على سلامة نظرك:

توصّلت أبحاثٌ أجريت في بوسطن إلى نتائج مفادها أنّ النظام الغذائي السليم قادر على تقليص مشاكل النظر المرتبطة بالعمر، فاستهلاك الأطعمة التي ينخفض فيها مؤشر سكر الدم، أي المأكولات قليلة المواد الدهنية إنما الغنية بالألياف والمغذيات ومضادات الأكسدة، يحمي من مرض "تحلل البقعة الصفراء". ويتمثل هذا المرض عادةً بانخفاض في نفاذ البصر بعد سن الخامسة والستين. في هذا الإطار،

حلّل الباحثون السلوك الغذائي لما يفوق الأربعة آلاف رجل وامرأة تتراوح أعمارهم بين الخامسة والخمسين والثمانين. ثمّ درسوا تأثير الأطعمة المذكورة آنفاً على مخاطر فقدان النظر أو تدهوره. وتبين أنّ المواد التي تحمي من هذه المخاطر هي الفيتامينات سي وإي فضلاً عن الزنك والأحماض الدهنية والأوميغا/ 3.

3- أيّ سنٍّ هي سن اليأس؟

خبر سار لكلّ امرأة يساورها منذ سنوات شبابها الباكرة القلق من سن اليأس: لقد بات بوسع العلماء تحديد بشيءٍ من الدقة العمر الذي سينقطع خلاله الطمث لدى المرأة. وجاء هذا الإنجاز كثمرة أعمال فريق من الباحثين الإيرانيين الذين عرضوا نتيجة أبحاثهم خلال الاجتماع السنوي للجمعية الأوروبية للتناسل البشري وعلم الأجنّة، وكان الفريق قد عمد إلى قياس مستويات هرمون يفرزه المبيض لدى 266 امرأة تتراوح أعمارهنّ بين العشرين والتاسعة والأربعين سنة. وقد أتاحت هذه الطريقة بلورة نموذج إحصائي لتوقّع انقطاع الطمث توقعاً دقيقاً بالاستناد إلى تغيّر نسبة هذا الهرمون التي تنخفض بشكل طبيعي مع الوقت. وبذلك تمكّن العلماء من أن يحددوا مسبقاً العمر الذي انقطع فيه فعلاً طمث 63 امرأة شاركن في الدراسة، مع العلم الفعلي لانقطاع الطمث لا يتجاوز الأربعة أشهر في حين أنّ الهامش الأقصى للخطأ يتراوح بين ثلاث وأربع سنوات، لكن احتمال توافر هذا الفحص في الصيدليات غير وارد البتة، ذلك أنّ طريقة قياس مستوى الهرمونات تستدعي إجراء الفحص في وسطٍ طبيٍّ بحت.

4- إيّاك والتحدّب!

لعلكِ تتذكرين والدتكِ وهي تنهيكِ مراراً وتكراراً عن التحدّب وتصرّ عليكِ بالاستواء في جلستكِ. وها هي الأُم تثبت من جديد أنها دائماً على صواب. فالالتزام بالجلسة المستوية وتفادي العادات السيئة كالتحدّب يعودان على جسمكِ بفوائد لم تخطر ببالكِ. وإن لم تستطيعي إرغام نفسكِ على الأخذ بنصيحة والدتكِ، ربما تقنعكِ المنافع التالية: هل تعلمين أنك بمجرد أن تستقيمي في وضعيتكِ تتيحين لأعضائكِ الداخلية تأدية وظائفها على أكمل وجه؟ هذا صحيح، فالوقفة السليمة تعني استقامة العضلات والرباطات المفصلية والمفاصل ما يمكّنها من تأدية عملها بفعالية، ناهيك عن أنّ عظامك ستكون مستوية أيضاً. من هذا المنطلق، تلعب طريقة وقوفكِ وجلوسكِ دوراً مهمّاً في حياتكِ الصحية، سيّما مع تقدمك بالعمر. وفي حين نلاحظ المشية أو الوقفة المستقيمة لدى الغير، قلّما ننتبه إلى طريقة جلوسنا أو وقوفنا، لكن الخبر السار هو أنْ التخلص من هذه العادة السيئة أمرٌ ممكن، ويبدأ ذلك باستعمال مقعد صحي. واعلمي أنّ الحفاظ على الوضعية نفسها طوال النهار مضرٌّ بجسمكِ، لذلك اعتادي الوقوف بانتظام وتمديد عضلاتكِ لإراحة عنقكِ وظهركِ من الألم.