

## 6 συνήθειες που μας γερνούν πρόωρα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ενώ δεν υπάρχει ελιξίριο για αιώνια νεότητα, η αποφυγή ορισμένων ανθυγιεινών συνηθειών μπορεί να σας βοηθήσει να αισθάνεστε νεότεροι στην ώριμη ηλικία. Ας δούμε τους ενόχους.

Η ηλικία είναι απλώς ένας αριθμός. Ωστόσο, δεν θα ήταν καλύτερα ο αριθμός να μικραίνει αντί να μεγαλώνει με το πέρασμα του χρόνου;

Η γήρανση συχνά συνδέεται με καρδιακή νόσο, απώλεια μνήμης και αρθρίτιδα. Ενώ δεν υπάρχει ελιξίριο για αιώνια νεότητα, η αποφυγή ορισμένων ανθυγιεινών συνηθειών μπορεί να σας βοηθήσει να αισθάνεστε νεότερος στην ώριμη ηλικία.

Ο Raymond Francis, συγγραφέας και ειδικός στη διατήρηση της υγείας, είναι 77 ετών. Ωστόσο, εξέταση Doppler δείχνει ότι οι αρτηρίες του έχουν βιολογική ηλικία 25 ετών.

Ήλιος

Η έκθεση στον ήλιο χωρίς προστασία είναι ένας από τους μεγαλύτερους ενόχους για την πρόωρη γήρανση του δέρματος. Εκτός του ότι προκαλεί ρυτίδες η έκθεση στις υπεριώδεις ακτίνες μπορεί να οδηγήσει σε μελάνωμα και άλλα είδη καρκίνου του δέρματος.

Προστατεύστε το πρόσωπό σας και το σώμα σας από μη απαραίτητη σωματική γήρανση εφαρμόζοντας αντηλιακό όλη την ημέρα.

Ανθυγιεινή διατροφή

Ακόμα και αν έχετε το πιο όμορφο δέρμα στον κόσμο μπορεί να είστε γερασμένος μέσα σας, σύμφωνα με την συγγραφέα και δημοσιογράφο Lauren Kessler.

Η Kessler και ο Francis τονίζουν τη σημασία της αποφυγής κατεργασμένων τροφών.

Οι κατεργασμένες τροφές έχουν χαμηλά επίπεδα θρεπτικών ουσιών και υψηλά σε τοξίνες-δυσάρεστα από τα πιο κοινά αίτια όλων των νόσων, δήλωσε ο Francis.

Δοκιμάστε αντ' αυτού να αποθηκεύσετε στην κουζίνα σας φρέσκες τροφές που είναι υψηλές σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και βιταμίνη B12.

Το να ξοδέψετε εκατοντάδες δολάρια σε ασυνήθιστες σουπερτροφές ή συμπληρώματα δεν είναι αναγκαίο όταν μπορείτε να πάρετε τις ίδιες θρεπτικές ουσίες από ένα πορτοκάλι ή ένα κομμάτι σολομό, δήλωσε η Kessler.

Έλλειψη δραστηριότητας

Η άσκηση μπορεί να ωφελήσει το σωματικό βάρος και τα επίπεδα ενέργειας. Μπορεί επίσης να βελτιώσει την πέψη, τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και τη δραστηριότητα των μυών και του εγκεφάλου, δήλωσε η Kessler. Η επίσκεψη στο γυμναστήριο για μια ώρα την ημέρα είναι καλή αρχή, αλλά ο Kessler είναι υπέρμαχος της ενσωμάτωσης της άσκησης στη ζωή σας συνολικά.

Για παράδειγμα, την επόμενη φορά που θα συναντηθείτε με φίλους ή συναδέλφους προσπαθήστε να πάτε για ένα σπορ αντί να συναντηθείτε για φαγητό. Το ίδιο επίπεδο κοινωνικοποίησης μπορεί να επιτευχθεί με πιο υγιεινούς τρόπους.

Τοξίνες

Κλειδί για τη διατήρηση της υγείας είναι να γνωρίζουμε πώς να κρατάμε ένα κύτταρο υγιές, δήλωσε ο Francis.

Για να το πετύχουμε πρέπει να κρατήσουμε το κύτταρο ελεύθερο από τοξίνες που μπορούν να παρεμβληθούν με τη λειτουργία του.

Τοξίνες βρίσκονται παντού. Ιδιαίτερα προσπαθήστε να αποφύγετε βαριά μέταλλα όπως μόλυβδος και υδράργυρος, καθώς και το BPA.

Η γνώση αυτού που πρέπει να προσέξετε και τις μάρκες που θα πρέπει να αποφύγετε μπορεί να μειώσει πολύ την πρόσληψη τοξινών.

Έλλειψη ύπνου

Ο οργανισμός σας είναι σύστημα αυτοεπανόρθωσης και θα επιδιορθώσει τη βλάβη που υπέστη την ημέρα, καθώς κοιμάστε, δήλωσε ο Francis.

Οι ενήλικες θα πρέπει να κοιμούνται για 7 έως 9 ώρες κάθε νύχτα, σύμφωνα με το

National Sleep Foundation.

Υπάρχει διαφορά, ωστόσο, μεταξύ του να ξαπλώνει και του να κοιμάται κάποιος.

**Κάπνισμα**

Το κάπνισμα προκαλεί πρόωρη γήρανση αυξάνοντας τον κίνδυνο ενός ανθρώπου για παθήσεις, όπως καρδιοπάθεια και καρκίνο του πνεύμονα.

Το παθητικό κάπνισμα μπορεί να έχει επίσης αρνητικές συνέπειες στην υγεία.

Ο ρυθμός με τον οποίο γερνάτε βρίσκεται στα χέρια σας. Οι μικρές υγιεινές αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορούν να έχουν σημαντική επίδραση.

Η Kessler δήλωσε ότι τα τελευταία νέα είναι ότι το πώς γερνάμε οφείλεται κατά 30% σε γενετικούς λόγους και κατά 70% στις συνήθειες και τον τρόπο ζωής.

**Πηγή:** [iatronet.gr](http://iatronet.gr)