

ثورة في علم الشيخوخة: اكتشاف مكمل يومي قد يطيل شبابك البيولوجي



كشفت دراسة جديدة أن: "تناول مكملات فيتامين D3 يومياً قد يؤخر الشيخوخة البيولوجية لسنوات".

وتناولت الدراسة تحديداً تأثير المكملات الغذائية على التيلوميرات في الخلايا، وهي تسلسلات متكررة من الحمض النووي في نهايات الكروموسومات تمنعها من التدهور.

وتقصر التيلوميرات خلال عملية الشيخوخة الطبيعية، وترتبط بتطور العديد من الأمراض المرتبطة بالعمر.

وبحسب صحيفة "الإنديبندنت" البريطانية، فقد أجريت الدراسة على نحو "1054" مشاركاً أميركياً بعمر 55 عاماً فأكثر، طلب من بعضهم تناول مكملات فيتامين D3 (نحو 50 ميكروغراماً يومياً) ومن البعض الآخر تناول أحماض أوميغا 3 الدهنية (غرام واحد يومياً) لمدة خمس سنوات.

وتم تقييم طول التيلومير في خلايا الدم البيضاء في بداية الدراسة، وفي نهايتها.

ووجد الباحثون أن: "تناول مكملات فيتامين D3 قلل بشكل ملحوظ من تآكل طول التيلوميرات، وأن المكملات أخرجت الشيخوخة البيولوجية لما يقرب من 3 سنوات".

ومع ذلك، لم يكن لمكملات أحماض "أوميغا 3 الدهنية" أي تأثير يُذكر على طول التيلومير طوال فترة المتابعة، وفقاً للباحثين.

وقال هايدونغ تشو، أحد مؤلفي الدراسة: "تشير نتائجنا إلى أن تناول مكملات فيتامين D3 قد يُمثل استراتيجية واعدة لمواجهة الشيخوخة البيولوجية، حيث إنه يلعب دوراً ملحوظاً في مكافحة تآكل التيلومير أو شيخوخة الخلايا".

وغير أنه أكد الحاجة لمزيد من البحث على عدد أوسع من المشاركين للتأكد من هذه النتائج.