

يبطئ الشيخوخة... دراسة كندية تكشف سر الغطس في الماء البارد



اظهرت دراسة جديدة أجراها علماء في جامعة أوتاوا الكندية، أن: "الغطس في الماء البارد يمكن أن يحسن صحة الخلايا ويبطئ شيخوخة الجسم".

وبينت الدراسة التي أجريت على شباب أصحاء أن: "الغطس في أحواض الماء البارد يعزز عملية الالتهام الذاتي أو بالأحرى إعادة تدوير الخلايا للحفاظ على صحتها، والتخلص من الخلايا التالفة، حيث مارس 10 شبان الغطس في الماء البارد بدرجة 14 درجة مئوية فوق الصفر يوميا لمدة ساعة على مدار أسبوع، وأُخذت عينات دم قبل وبعد التجربة".

وأظهرت النتائج، أنه بعد التعرض للبرد الشديد حدث خلل مؤقت في عملية الالتهام الذاتي، لكن مع الاستمرار في التعرض للبرد خلال الأسبوع، زاد نشاط هذه العملية وانخفضت مؤشرات تلف الخلايا.

وأشارت المؤلفة الرئيسية للدراسة كيلي كينغ الى إن: "ذلك يشير إلى أن التأقلم مع البرد يمكن أن يساعد الجسم على التعامل بكفاءة مع الظروف البيئية القاسية، لكن اندهشنا من سرعة تكيف الجسم"،

حيث تبين انه: "يمكن أن يساعد التعرض للبرد في الوقاية من الأمراض، وربما حتى إبطاء الشيخوخة على المستوى الخلوي".

وأكدت كيللي أن هذا البحث يسلط الضوء على أهمية برامج التأقلم لتحسين صحة الإنسان، خاصة في البيئات ذات درجات الحرارة القصوى.

لكن الباحثين الآخرين أوضحوا أن: "النتائج تنطبق على الرجال الشباب الأصحاء فقط، وأن هناك حاجة لمزيد من الدراسات لتأكيد فعاليتها على فئات أخرى".