

ما هو عمرك الحقيقي؟

عمره المدون في شهادة الميلاد، وتضيف الدكتورة بسر: قد يكون العمر البيولوجي (الحقيقي) أصغر من العمر الزمني (شهادة الميلاد) بسنوات عدة قد تتراوح بين خمس وعشر سنوات!

ان امرأة أو رجلا يبلغ الاربعين عاما في شهادة الميلاد قد يكون عمره الحقيقي اصغر من ذلك بخمس أو عشر سنوات أو أكثر اذا كان أو كانت تراعي جسمها بالغذاء والرياضة والحالة النفسية، والعكس صحيح.

فقد تكون أكبر من عمرها الزمني (شهادة الميلاد) اذا اسامت معاملة جسمها.

كيف يمكن التوصل الى حساب العمر البيولوجي الذي تعتبرونه العمر الحقيقي للإنسان وما هي الاختبارات والفحوصات لذلك؟

نقوم باختبارات عديدة تشمل البنية العظامية كالطول والوزن وكثافة العظام والعضلات ونحوص القلب والرئة للتأكد من سلامتهما وتتعرف على التاريخ المرضي الأسري وعلى نمط الحياة وكيفية تعامل الشخص مع حالات الاجهاد، ونركز على الجانب النفسي والعاطفي لاسيما بالنسبة للمرأة وما اذا كان الشخص يعيش وحيدا أم لا، ولعل من المناسب ان نذكر بان بعض الدراسات تبين ان الرجال المتزوجين يعيشون أطول من غيرهم.

وتضيف الدكتورة ايضا: تهتم بشدة بمسألة الغذاء ولاسيما توفر العناصر المضادة للاكسدة التي تطرد الذرات السائبة من الخلايا وتحميها من الشيخوخة، ومضادات الاكسدة هذه تتوفر عادة في الخضار والفاكهة الطازجة لذا ينصح دائما بتخصيص مساحة كبيرة لها في النظام الغذائي، وليس المهم كم يكون الوزن بل مم يتألف.. هناك شخص يزن حوالي سبعين كيلو غراما ويكون معظمه سحوما، وهناك شخص آخر بنفس الوزن ولكن معظمه عظام وعضلات قوية، ونحوص العضلات من الفحوصات المهمة التي نقوم بها لتقدير العمر البيولوجي.

هل من علاقة بين العمر البيولوجي وبين الخصوبة بالنسبة للمرأة؟ وهل المرأة التي تتمتع بعمر بيولوجي صغير مقارنة بعمرها الحقيقي المدون في شهادة الميلاد قادرة على الحمل في سن متأخرة عن السن التقليدي؟

ان العمر البيولوجي اذا كان اصغر من العمر الزمني فانه ربما يساعد على اطالة مدة الخصوبة لدى المرأة لذا نستطيع القول الى حد ما ان المرأة ذات العمر البيولوجي المنخفض قد تتمتع بفترة خصوبة اطول اذا ما رافق ذلك توازن نفسي وعاطفي (هرموني) وتوازن غذائي.

هل يعني مظهر المرأة الطفولي بالضرورة انها تتمتع بعمر بيولوجي اصغر من عمرها المدون في شهادة الميلاد؟ غالبا ما يكون ذلك صحيحا حيث ان البشرة النضرة والمظهر الدال على الشباب (برغم ارتفاع العمر الزمني) قد يكونا دليلا كبيرا على انخفاض العمر البيولوجي.

هل انت من الذين يخطئ الآخرون دائما في تقدير أعماهم ويمسدونهم اصغر من حقيقتهم نظرا لما يبدو عليك من نضارة وشباب؟

ام انت من الذين تضاف الى عمرهم الحقيقي سنوات اخرى بسبب ما يبدو عليك من تعب وازهاق؟

ان هذا هو الفارق بين العمر الحقيقي (بيولوجي) والعمر الزمني المدون في شهادة الميلاد.

وهناك اليوم نفر من العلماء يعتقدون بأن العمر الحقيقي للإنسان هو عمر الخلايا ومدى صحتها وهو ما يسمى بالعمر البيولوجي وليس العمر الذي تبينه شهادة الميلاد.

تقدير منطقي ولا شك، ولكن من هم الافراد الذين يتمتعون بعمر بيولوجي اصغر من عمرهم الزمني ولماذا؟ وكيف يمكن قياس العمر البيولوجي والتعرف عليه، وهل للعمر الزمني، أي شهادة الميلاد، أية قيمة متبقية إزاء هذا المفهوم الجديد للعمر؟

طرحنا هذه الاسئلة على الدكتورة بسر حيدر طالب اختصاصية الطب الكيمياوي والطبيعي والتغذية والتي اجرت العديد من الاختبارات المتعلقة بالعمر البيولوجي.

فاتن الدكتورة بسر: ان موضوع العمر البيولوجي يعد من الموضوعات العلمية الجديدة التي تلقى اهتماما حقيقيا بين العلماء والافراد على حد سواء، وهو موضوع يدفع بالافراد الى الاهتمام بصحتهم والتأمل في نمط حياتهم وطريقة تعاملهم مع اجسامهم، فالعناية بالشئ تجعله يدوم أطول وامثاله يؤدي الى تدهور حالته وتلاشيهِ بفترة قصيرة، وهكذا الحال مع جسم الانسان، فعدم احترام الجسم وازهاقه بالسموم الغذائية والدخان والكحول والادوية والضغط النفسي يجعله يهرم قبل اوانه فيصبح أكبر من عمره الحقيقي والعكس صحيح أيضا، ولذا فان العمر البيولوجي او بتعبير آخر صحة الخلايا هو العمر الحقيقي للإنسان وليس