ثلاث ركائز للحياة الطويلة



ويشمل ذلك تناول زيت الزيتون، والبقوليات، والخضراوات ذات الألوان الزاهية، التي تحتوي على البوليفينولات، وهي مركّبات نباتية تقلّل الالتهاب وتحسّن ضغط الدم وتحمي الأوعية الدقيقة التي تغذي الأنسجة الدماغية. وقد أظهرت دراسات أن هذه المركّبات تقلل من خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل السكري من النوع الثاني وأمراض القلب.

أما الركيزة الثانية، فهي دمج النشاط البدني في الحياة اليومية، حتى لو كان بسيطاً مثل استخدام المكتب الوقوفي أو صعود السلالم بدلاً من المصعد. ويُشدّد الدكتور علي على أن "الحركة تساعد الجسم على الاستجابة بشكل أفضل للأنسولين، وتمنع تقلبات السكر في الدم التي تسبّب تلف الخلايا".

ويضيف أن ارتفاع مستويات السكر بشكل متكرّر يؤدي إلى تكوّن مركّبات ضارة في الجسم، لا سيما في الدماغ، ما يزيد من احتمالية الإصابة بأمراض تنكسية مثل ألزهايمر. ولهذا، ينصح بالمشي السريع لمدة ثلاثين دقيقة، خمس مرات أسبوعياً، مشيراً إلى أن الدراسات وجدت أن الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 45 و65 عامًا ويقومون بأنشطة بدنية بانتظام كانوا أقل عرضة لتراكم بروتين "أميلويد" السام في

الدماغ، وهو البروتين المرتبط بأعراض ألزهايمر.

النوم العميق.. الحلقة الثالثة في معادلة الشباب

الركيزة الثالثة، وفق الدكتور علي، تتمثل في الحصول على قسط كافٍ من النوم، ما بين سبع إلى تسع ساعات ليلاً، في غرفة باردة ومظلمة، مع تجنّب الكافيين بعد منتصف النهار. ويؤكد أن من يحسّن من جودة نومه، يشعر بتحسّن في التركيز والانتباه خلال أسبوعين فقط.

ويُنبّه إلى أن قلة النوم ترفع من معدّلات الالتهاب، وتزيد من مخاطر الإصابة بالسمنة، وأمراض القلب، والخرف. في المقابل، فإن النوم المفرط، أي أكثر من تسع ساعات يومياً، قد يسرّع من تدهور الوظائف الإدراكية.

ويختم الدكتور علي بالتأكيد على أن "الدمج بين التغذية الغنية، والحركة المنتظمة، والنوم المرمم، يُحدث تغييراً ملموساً في المؤشرات البيولوجية للجسم نحو اتجاه أصغر عمراً خلال ستة أشهر فقط"، داعياً الجميع إلى البدء الآن، مهما كان العمر.

التأمل.. وامتلاك هدف واضح

ومن جانبه، يضيف الدكتور دانيال غليزر (Glazer Daniel)، الأخصائي في علم النفس السريري، بعداً نفسياً للمعادلة، مشيراً إلى أن الأشخاص الذين يمتلكون هدفاً واضحاً في حياتهم خلال المراحل المتأخرة من العمر، يتمتعون بذاكرة أقوى ورضا أكبر مقارنة بأقرانهم.

ويُوصي بممارسة التأمل اليومي أو التنفّس العميق الموجّه، إذ تساهم هذه الممارسات في خفض مستويات الكورتيزول، الهرمون المسؤول عن التوتر، وتساعد في حماية الأوعية الدموية وخفض الالتهاب في الدماغ.

ويؤكد غليزر أن "هذا النشاط البسيط له تأثير بيولوجي عميق، ويمنح الإنسان شعوراً بالتحكم في

صحته"، وهو أحد أسرار طول العمر التي لاحظها الباحثون في ما يُعرف بـ"المناطق الزرقاء"، وهي مناطق في العالم يعيش فيها الناس عادة حتى سن المئة، بفضل نمط حياة يشمل الغذاء النباتي المتنوّع، والنشاط الجسدي، والعلاقات الاجتماعية، والإحساس بالهدف.