# دراسة علمية تكشف عن حل يساعد الإنسان لكي يظهر أصغر سناً



توصلت دراسة علمية إلى حل يساعد الإنسان لكي يظهر (أصغر سناً) من الناحية البيولوجية بنحو عامين ونصف العام.

وخلص مؤلفو الدراسة التي نشرت في مجلة "Environment Total the of Science"، أن "العيش قرب المساحات الخضراء يجعل الأفراد يظهرون بشكل أصغر عمرياً".

ومن خلال دراستهم، فحص العلماء بيانات ما يقرب من "8000" أمريكي، اكتشفوا أن الأفراد الذين يعيشون بين المزيد من المتنزهات والحدائق والأشجار وغيرها من المساحات الخضراء يمتلكون تيلوميرات أطول، وهي عبارة عن تسلسلات الحمض النووي المتكررة الموجودة في نهايات الكروموسومات الـ46 للإنسان.

وتحمي التيلوميرات الحمض النووي من التلف أثناء انقسام الخلايا، لكنها تقصر مع كل عملية، ومن ثم، يمكن أن يتوافق طولها مع العمر البيولوجي.

وافترض الباحثون في دراستهم، أن فوائد المساحات الخضراء تنبع من تخفيف التوتر الجسدي والنفسي، وأن الأشجار توفر الظل أثناء الطقس الحار، وتقلل من تلوث الهواء، وتقلل من الضوضاء، والأكثر من ذلك، أن المساحات الخضراء تعزز النشاط البدني، وتعزز التفاعلات الاجتماعية، وتخفض معدلات الجريمة.

وبشكل ملحوظ، وجدت الدراسة أن "التأثير الإيجابي للمساحات الخضراء على التيلوميرات ظل ثابتًا عبر الأجناس، والحالات الاقتصادية، وعادات التدخين، ومستويات استهلاك الكحول، بينما تضاءلت الفوائد في المناطق التي ترتفع فيها مستويات تلوث الهواء".