

Perda de seres queridos acelera o processo de envelhecimento, segundo pesquisadores

A tensão da perda de um ente querido pode acelerar o processo de envelhecimento, de acordo com pesquisadores que encontraram evidências de que perder um ente querido cedo na vida tem um impacto que se faz sentir muito antes da meia-idade.

Cientistas identificaram marcadores biológicos de envelhecimento mais rápido **copa 2030** pessoas que perderam um pai, parceiro, irmão ou filho, mas esses sinais estavam ausentes **copa 2030** outras que não experimentaram a morte de alguém próximo a elas.

A descoberta sugere que o luto e o afeto tomam **copa 2030** parte no desgaste dos tecidos do corpo e potencialmente aumentam o risco de problemas de saúde futuros. Mas também abre a perspectiva de que o aconselhamento e o apoio social eficaz possam ajudar no rescaldo de uma morte.

Allison Aiello, professora de epidemiologia na Universidade de Columbia, **copa 2030** Nova York, disse que perder alguém próximo é um "estressor significativo" e uma experiência de vida consistentemente ligada a pior saúde mental, comprometimento cognitivo, problemas cardíacos e metabólicos e uma morte mais precoce.

"Nossa pesquisa revela uma associação significativa entre a experiência de perdas desde a infância até a idade adulta e sinais biológicos de envelhecimento", disse Aiello. O declínio na função tecidual e **copa 2030** órgãos trazido pelo envelhecimento acelerado pode explicar **copa 2030** parte por que a perda pode ter um impacto tão grande na saúde.

Os pesquisadores se basearam **copa 2030** dados do Estudo Nacional de Longitudinal de Adolescentes a Adultos nos EUA, que acompanhou participantes de **copa 2030** adolescência até a idade adulta. Eles se concentraram particularmente **copa 2030** pessoas que foram órfãs antes dos 18 anos e entre 19 e 43 anos.

O envelhecimento biológico foi avaliado analisando o DNA das pessoas **copa 2030** busca de alterações químicas que se acumulam ao longo dos anos. Esses relógios epigenéticos podem revelar se a idade biológica de uma pessoa é mais alta ou mais baixa do que a idade cronológica, o que tem uma influência na risco de doenças na vida posterior, disse Aiello.

Dos 3.963 participantes estudados, quase 40% perderam um ente querido na idade adulta. Aqueles que experimentaram mais perdas tinham idades biológicas significativamente mais altas do que aqueles que não perderam pessoas próximas a eles.

Dada a pesquisa, publicada no Jama Network Open, Aiello disse que agora a pesquisa deve se concentrar **copa 2030** se ajudar os que sofrem a perda com aconselhamento e estratégias de enfrentamento reduz o efeito de envelhecimento. "Essas informações poderiam informar abordagens clínicas e de saúde pública para aprimorar os resultados de saúde após uma perda", disse ela.

O estudo aparece ao lado de trabalhos separados sobre os impactos de uma dieta saudável e açúcar adicionado na idade biológica. De acordo com a pesquisa, mulheres nos EUA que seguiram uma dieta rica **copa 2030** vitaminas e minerais tiveram idades biológicas mais jovens do que aquelas com dietas mais pobres. Mas mesmo para as mulheres que comem saudavelmente, cada grama de açúcar adicionado está ligada a um aumento na idade biológica. "É a primeira demonstração do efeito dos açúcares adicionados na nossa idade biológica", disse Elissa Epel, autora do artigo e professora no departamento de psiquiatria da Universidade da Califórnia, **copa 2030** São Francisco.

Os pesquisadores analisaram registros alimentares de 342 mulheres negras e brancas do norte da Califórnia e os compararam com hábitos alimentares saudáveis, como a dieta mediterrânea, que é rica **copa 2030** compostos anti-inflamatórios e antioxidantes.

Mulheres que comem mais saudavelmente tiveram uma idade biológica mais baixa, de acordo com seus relógios epigenéticos, mas os cientistas viram envelhecimento biológico mais rápido **copa 2030** aquelas que consumiram alimentos com açúcar adicionado. As mulheres no estudo consumiram entre 2,7g e 316g de açúcar adicionado por dia.

"Parece ... que tanto ter uma dieta rica **copa 2030** nutrientes e baixa **copa 2030** açúcares adicionados importa", disse Barbara Laraia, autora sênior do estudo e professora de ciências de saúde da comunidade na Universidade da Califórnia, **copa 2030** Berkeley.

Dorothy Chiu, bolsista de pós-doutorado na Universidade da Califórnia, **copa 2030** São Francisco, e primeira autora do artigo, disse que ela esperaria efeitos semelhantes **copa 2030** homens.

Sob as diretrizes do Reino Unido, os açúcares livres - aqueles adicionados a alimentos e bebidas, e encontrados naturalmente **copa 2030** produtos como mel e sucos - não devem compor mais de 5% das calorias diárias, com adultos tendo não mais de 30g, equivalentes a sete cubos de açúcar diários.

None

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: copa 2030

Palavras-chave: **copa 2030 - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-13