

स्वस्थ जीवन शैली युवा बना सकती है

एक अध्ययन से पता चला है कि यदि आप स्वस्थ जीवन शैली अपनाएं, तो आपकी कोशिकाओं में उम्र के साथ जो बिगाड़ हुआ था, उसे फिर से दुरुस्त किया जा सकता है। अब तक यही माना जाता था कि स्वस्थ जीवन शैली बुढ़ापे को आने से रोकती है मगर



कैलिफोर्निया के प्रीवेंटिव मेडिसिन रिसर्च इंस्टीट्यूट के डीन ऑर्निश ने अपने अध्ययन में पाया है कि ऐसी जीवन शैली पहले हो चुके नुकसान की मरम्मत भी कर सकती है।

पूरा मामला टीलोमेयर का है। टीलोमेयर कोशिकाओं में पाए जाने वाले गुणसूत्रों के सिरों पर स्थित खंडों को कहते हैं। ये टीलोमेयर कोशिका विभाजन के समय गुणसूत्रों के सिरों की रक्षा करते हैं। मगर हर बार कोशिका विभाजन के दौरान प्रत्येक टीलोमेयर थोड़ा छोटा हो जाता है।

ऑर्निश द्वारा किए गए उपरोक्त अध्ययन का निष्कर्ष है कि यदि आप स्वस्थ जीवन शैली अपनाएं तो टीलोमेयर वापिस वृद्धि कर सकते हैं। इस अध्ययन में ऐसे 10 पुरुषों को शामिल किया गया था जिनकी उम्र साठ से सत्तर वर्ष के बीच थी। इन्होंने निहायत स्वस्थ जीवन शैली अपनाई। मतलब वे मांस-रहित भोजन करते थे, रोज़ाना तीस मिनट व्यायाम करते थे, प्रतिदिन 1 घंटे योग और ध्यान करते थे और हर हफ्ते एक दिन समूह चिकित्सा सत्र में शामिल होते थे।

ऐसा पांच सालों तक करने के बाद उनकी एक किस्म की श्वेत रक्त कोशिकाओं में टीलोमेयर की लंबाई नापी गई। देखा गया कि अध्ययन की शुरुआत के मुकाबले उनके

टीलोमेयर की लंबाई औसतन 10 प्रतिशत अधिक थी। इसके विपरीत इसी दौरान आम ज़िंदगी जीने वाले 25 पुरुषों में टीलोमेयर की लंबाई में औसतन 3 प्रतिशत की कमी आई। यह भी देखा गया कि स्वस्थ जीवन शैली वाले 10 व्यक्तियों में से ज्यादा सख्ती से इसका पालन करने वालों के टीलोमेयर में अधिक

वृद्धि हुई।

ऑर्निश के मुताबिक इस अध्ययन से स्पष्ट है कि जीव वैज्ञानिक दृष्टि से तो यकीनन ये पुरुष निश्चित रूप से युवा हो रहे हैं। मगर इसका वास्तव में क्या अर्थ है, हम फिलहाल नहीं जानते।

इससे पहले टीलोमेयर की लंबाई के व्यापक अध्ययनों में पता चला था कि छोटे टीलोमेयर का सम्बंध अस्वस्थता से है। इसमें हृदय रोग, स्मृति भ्रंश और कैंसर जैसे लक्षण शामिल हैं। इसके अलावा छोटे टीलोमेयर का सम्बंध अल्पायु से भी देखा गया है। वैसे स्टेम कोशिकाओं और कैंसर कोशिकाओं में टीलोमेयर पुनः वृद्धि करते हैं मगर यह अध्ययन पहली बार दर्शा रहा है कि ऐसा सामान्य कोशिकाओं में भी हो सकता है।

वैसे कई वैज्ञानिक मान रहे हैं कि इस निष्कर्ष का रोकथाम चिकित्सा की दृष्टि से काफी महत्त्व है मगर अन्य लोग टीलोमेयर लंबाई के मापन को लेकर आश्वस्त नहीं हैं। मसलन, टीलोमेरेज़ की खोज के लिए 2009 की नोबेल पुरस्कार विजेता कैरोल ग्राइडर का मत है कि टीलोमेयर नापने की यह विधि पहले भी काफी विवाद में रही है।

(स्रोत फीचर्स)