

Evelin Ilves

Miks ikkagi räägitakse nii palju liikumisest ja naturaalsest toidust? Peetakse konverentse ja vaieldakse lõputult, mis on tervise ning pikaelalisuse võti. Ja aegajalt tehakse fundamentaalseid avastusi. Nagu näiteks see, et meie rakkudes pesitsevate telomeeride pikkus on üks teaduslikult tõestatud faktoreid, millest sõltub inimese tervena elatud aastate, aga ka kogu elu pikkus. Ons nüüd lõpuks nooruse eliksiir avastatud?

Kui mina ülikoolis arstiks õppisin, ei räägitud telomeeridest veel midagi. Nüüd öeldakse, et telomeeride bioloogia on üks inimajaloo tähtsamaid avastusi. See võimaldab meil mõista vananemise mehhanisme ning ka mõjutada neid. Selle teadustöö eest sai Elizabeth Blackburn koos kolleegidega 2009. aasta medistiini Nobeli preemia.

Kõiki meie sala-ja omapärasid kätkevat geneetilist infot kannab paaris-valguahel nimega DNA. See üksteise ümber ussina käänduv ahelapaar on igas meie keha rakus. Telomeerid on nagu mütsikesed ahelate mõlemas otsas. Piltlikult öeldes on nad nagu kingapaelte plastmassist otsad, mis kaitsevad paelu narmastumast. Mida pikemad on telomeerid, seda kaitstumad, tervemad ja nooremad on kokkuvõttes meie rakud.

Rakud jagunevad pidevalt ning iga jagunemisega jääb mõni imetilluke osa telomeerist kopeerimata – ta lüheneb. Rakkude jagunemist kiirendab kõik ebatervislik: mürgid, vabad radikaalid, kehv toitaineline- ja vitamiinivaene toit, stress jne. Seega, lihtsustatult, mida ebatervislikumad on meie eluviisid ja/või keskkond, seda kiiremini jagunevad meie rakud ja seda kiiremini lühenevad telomeerid. Kuni sinnamaani, et nad enam meie DNAd kaitsta ei suuda. See teeb meid haavatavaks kõigele kardetule, mis kiirendab vananemist, alates kulumise ilmingutest kehal kuni krooniliste haigusteni. Kui telomeerid on "ära kulutatud", rakud surevad. Nii lõpeb inimese elu.

Aga selgub, see protsess ei pea ilmtingimata ühesuunaline olema. Täisjõus oleval inimesel oleks justkui võimalik sisse lülitada oma vananemisvastane geen. Elik teha omalt poolt nii, et elukvaliteet säiliks võimalikult pikalt hea ning oma vaimse ja füüsilise vormiga oldaks oma keharakkude tegelikust bioloogilisest vanusest sootuks noorem. Võti on selles, kuidas hoida oma telomeerid võimalikult pikad.

Just see on üks põhjusi, miks räägitakse stressi maandamise tähtsusest ning heast naturaalsest toidust, kus sisalduvad antioksüdandid näiteks hoogsalt vabu radikaale seovad ja nii meie telomeere lühenemast hoiavad. Kuid on üks vahend, mil on kindel mõju keerata tagasi sinu bioloogiline kell – millest tuleneb, kui kaua sa elad ja kui hästi sa elad. Uuringud tõestavad, et PIDEVAL TREENINGUL on kõige tõhusam telomeere pikendav mõju.

Pidev treening tähendab enese liigutamist 5-6 päeval nädalas. Ei, see ei nõua maratoni jooksmist või enese jõusaalis hingetuks piitsutamist. Igaüks võib teha seda, mis meeldib: ujuda või käia või tennist või jalgpalli mängida. Ühest 2400 kaksikute paari uuringust nähtus, et neil, kes sportisid 100 minutit nädalas, olid telomeerid 5-6 aastat nooremad nende bioloogilisest vanusest, need, kes liikusid 180 minutit nädalas, näitasid aga juba 9 aastat nooremaid "mütsikesi".

Tänapäeva teatakse, et kõige tõhusam pole sugugi igav tunni või tundidepikkune ühetaoline kardiotreening (jooks, jalgrattasõit vms), vaid lühikesed, aga intensiivsed harjutustetsükliid. Võtad näiteks kükid, kätekõverdused või jalatõsted, teed neid 50 kordust aja peale (puhka, kui korruga ei saa). Aga järgmine kord teed kiiremini või sama ajaga rohkem. Nii iga päev ja ka vahetades harjutusi. Nii lihtsalt sa edendadki oma vormi, hoiad keharakud noorena, oma elukvaliteedi paremana. 15 minutit korruga on alustuseks igati piisav.

See on igaühel üks kindel võimalus valida pikem, tervem ja parem elu, enesetundest kõnelemata..

Pikki telomeere teile!