

Manteniamo la calma, e' l'ansia che fa invecchiare le donne. Fra chi ne soffre e chi ne e' immune e' come se ci fosse differenza 6 anni

Salute e Benessere

Inviato da : Felice Perrella

Pubblicato il : 24/10/2024 9:10:00



Essere calme e' una scelta che paga per le donne, perche' l'ansia oltre a molte altre problematiche porta con se' anche quella di un invecchiamento piu' rapido.



ricercatori le donne affette dalla forma piu' comune di ansia, cioe' quella fobica, avrebbero i telomeri piu' corti.

E' quanto dimostra una ricerca pubblicata sulla versione online della rivista PlosOne, condotta dal Brigham and Women's Hospital di Boston. Secondo i

I telomeri sono la parte terminale del Dna, proteggono il materiale genetico da danneggiamenti e il loro progressivo accorciamento e' associato all'invecchiamento cellulare: averli piu' corti e' sintomo del fatto che l'invecchiamento cellulare avviene prima.

Per arrivare a questi risultati sono stati esaminati i campioni di sangue di 5mila donne di eta' compresa tra i 42 e i 69 anni, a cui sono stati anche somministrati dei questionari relativi ad eventuali forme di ansia fobica.

Ne e' emerso che ad alti livelli di ansia corrispondevano telomeri piu' corti: in particolare la differenza tra una donna ansiosa e una non ansiosa in termini di invecchiamento cellulare e' stata quantificata come pari a sei anni.

"Molte persone si chiedono se e come sia possibile che lo stress possa farci invecchiare piu' rapidamente - spiega la dottoressa Olivia Okereke, che ha condotto lo studio - questo studio mostra una notevole connessione tra una comune forma di stress psicologico, l'ansia fobica, e un meccanismo plausibile di invecchiamento precoce".

A