

# آبرپیرها (Superagers)

## پیران عاقل با مردم دیگر چه تفاوت‌هایی دارند؟

۱۵ اوت ۲۰۲۳

Nadine Eckert

[www.medscape.com](http://www.medscape.com)

Which Factors Distinguish Superagers From the Rest of Us?

Medscape - Aug 15, 2023

آبرپیرها = پیران عاقل کسانی هستند که لااقل ۸۰ سال سن دارند و توان عقلی‌شان لااقل ۳۰ سال جوان‌تر مانده است

آبرپیرها = پیران عاقل (Superagers) حتی در سنین

بالا، حافظه فردی ۲۰ الی ۳۰ سال جوان‌تر از خود را دارند.

اما چرا این طور است؟

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که آتروفی ماده

خاکستری مغز، به‌ویژه در نواحی مسئول حافظه، که با بالا رفتن

سن رخ می‌دهد، در **آبرپیرها = پیران عاقل**، بسیار کندتر از افراد

مسن عادی سیر می‌کند. با این حال، این مطالعه همچنین تاکید

می‌کند که برای سالم‌تر ماندن روند پیری، آمادگی جسمانی و

روانی، اهمیت زیادی دارد.

یکی از مهمترین سوالات بی پاسخ در مورد ابرپیرها = **پیران عاقل** این است که آیا آن‌ها در برابر از دست دادن حافظه ناشی از افزایش سن مقاومند؟

یا آیا آن‌ها دارای مکانیسم‌های مقابله ای ویژه‌ای هستند که به آنان اجازه می‌دهد این کاهش حافظه را بهتر جبران کنند؟  
مارتا گارو-پاسکوال، کاندیدای دکترا در دانشگاه مستقل مادرید، اسپانیا و همکارانش در Lancet Healthy Longevity نوشتند: "نتایج ما نشان می‌دهد که **پیران عاقل** در برابر این فرآیندها مقاوم هستند."

### نظارت شش ساله

این گروه پژوهشی، افراد سالمند را در یک مطالعه همگروهی مورد بررسی قرار داده‌اند تا شاخص‌های اولیه بیماری آلزهایمر را شناسائی کنند. در بین آن‌ها ۶۴ فرد **پیر عاقل** و ۵۵ شهروند سالمند عادی را (به عنوان گروه شاهد) انتخاب کردند. آنان متوجه شدند که **پیران عاقل** در آزمون حافظه، به اندازه افراد ۳۰ سال جوان‌تر از خود، خوب عمل کردند، عملکرد گروه شاهد با سن و سطح تحصیلات‌شان همخوانی داشت.

تمام شرکت کنندگان در این مطالعه بالای ۷۹ سال سن داشتند. هم در گروه **پیران عاقل** و هم در گروه شاهد، تعداد زنان بیشتر از مردان بود. این افراد به طور متوسط ۶ سال تحت نظر بودند. در این دوره، چکاپ سالانه با تصویربرداری با ام آر آی،

آزمون‌های بالینی، آزمایش‌های خون و ثبت پارامترهای سبک زندگی طبق برنامه انجام شد.

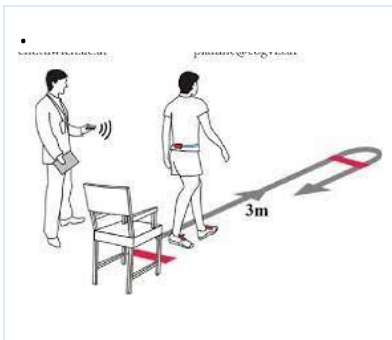
برای الساندرو سلرینو، PhD از انستیتوی پیری لایب نیتس-فریتز لیپمن در Jena، آلمان، این مهم‌ترین جنبه این مطالعه است. او اظهار می‌کند: "حتی قبل از این مطالعه، ما می‌دانستیم که **پیران عاقل** در نواحی خاصی از مغز آتروفی کمتری دارند. اما این یافته همیشه تنها بر مبنای تنها یک اندازه‌گیری، مشخص شده بود."

### مراکز حافظه سالم می‌مانند

بررسی‌های MRI تأیید کرد که در **پیران عاقل**، آتروفی ماده خاکستری در نواحی مسئول حافظه (مانند لوب تامپورال داخلی و پیش‌مغز کولینرژیک)، و هم‌چنین در نواحی پراهمیت برای حرکت (مانند تالاموس حرکتی)، شدت کمتری دارد. علاوه بر این، حجم ماده خاکستری در این نواحی، به ویژه در لوب گیجگاهی میانی، در **پیران عاقل** در مقایسه با افراد شاهد، در طول دوره مطالعه بسیار کندتر کاهش یافت.

گارو-پاسکوال و تیمش برای بازشناخت **پیران عاقل** از سالمندان عادی از یک الگوریتم یادگیری ماشینی استفاده کردند. از ۸۹ پارامتر دموگرافیک، سبک زندگی و بالینی که در این الگوریتم مورد بررسی قرار گرفت، دو عامل در این بازشناخت حائز اهمیت بودند: توانایی حرکت و سلامت روان.

معلوم شد با آزمون‌های بالینی مانند آزمون زمان‌بندی شده رفت و برگشت و تست ضربه زدن با انگشت می‌توان از روی تحرک و مهارت‌های حرکتی ظریف، **پیران عاقل** را از افراد عادی پیر بازشناخت. وضعیت جسمانی آن‌ها بهتر بود، گرچه خودشان می‌گفتند در زندگی روزمره بیش از افراد شاهد حرکت نمی‌کرده‌اند. به گفته سلرینو، این یافته تأیید می‌کند که تاثیر فعالیت بدنی برای عملکرد شناختی بسیار پراهمیت است. این دانشمند تاکید می‌کند: "این افراد بیش از ۸۰ سال سن داشتند. این واقعیت که بین سطح فعالیت آن‌ها تفاوت زیادی وجود نداشت، تعجب آور نیست. مسئله مهم‌تر این است که چند دهه آخر عمر را چگونه گذرانده‌اید. به عبارت دیگر در دهه ۴۰، ۵۰، و حتی دهه ۶۰ چقدر فعال بوده‌اید؟"



بشین، پاشو، برو، برگرد، بشین  
آزمون زمان‌بندی شده رفت و برگشت

**نکته با اهمیت: همچنان فعال بمانید!**

در واقع، معلوم شد **پیران عاقل** کلاً در دوران میانسالی فعال‌تر از گروه شاهد بوده‌اند. طبق گفته سلرینو: «تلاش برای

حفظ آمادگی جسمانی ضروری است، حتی اگر برای این کار ،  
پیاده‌روی بکنید یا از پله‌ها استفاده کنید".

**پیران عاقل** در آزمون‌های مربوط به سلامت جسمانی نیز  
میانگین عملکردشان بسیار بهتر از افراد شاهد بود. آنان به مقداری  
قابل ملاحظه کمتر دچار افسردگی یا اختلالات اضطرابی بوده‌اند.  
سلرینو می گوید: «مطالعات قبلی حاکی از آن است که افسردگی  
و اختلالات اضطرابی ممکن است در تمام سنین، بر عملکرد فرد  
در انجام آزمون‌های مربوط به حافظه تأثیر بگذارند و همچنین  
حاکی از آن هستند که از عوامل خطر ابتلا به زوال عقل هم  
هستند.".

برای جلوگیری از مشکلات مربوط به سلامت روان در  
سال‌های بعدی زندگی ، سلرینو متخصص پیری توصیه کرده‌است  
که در کارهای اجتماعی شرکت کنید و خود را درگیر مسائل  
اجتماعی نگه دارید.

وی تأکید کرده‌است: «افسردگی و اضطراب از عواقب  
شایع انزوای اجتماعی است.".

## تفاوت‌های بالقوه ژنتیکی

در آزمایشات نمونه خون ، غلظت بیومارکرهای بیماری-  
های دژنراتیو عصبی در **پیران عاقل** کمتر از افراد شاهد بود.  
برعکس، بین دو گروه از نظر شیوع آلل APOEe4 ، تفاوتی وجود  
نداشت؛ آلل APOEe4 یکی از مهمترین عامل خطر ژنتیکی برای

بیماری آلزهایمر است. با این وجود، گارو-پاسکوال و تیم پژوهشگرانش تصور می‌کنند که ژنتیک نیز در این امر نقش دارد. آن‌ها دریافتند که علی‌رغم استفاده از ۸۹ متغیر، الگوریتم مورد اشاره تنها در ۶۶ درصد مواقع می‌تواند **پیران عاقل** را از افراد سالمند عادی تمیز بدهد. این یافته حاکی از آن است که عوامل دیگری مانند تفاوت‌های ژنتیکی باید نقش داشته باشند.

## بدن و ذهن (جسم و جان)

نویسندگان نوشتند این پژوهش، مطالعه‌ای مشاهده‌ای است، از روی نتایج آن نمی‌توان مشخص کرد آیا عوامل یادشده تأثیر مستقیمی بر افزایش توان حفظ فعالیت مغزی در سالخوردگی دارند یا خیر. با این حال، نتایج با یافته‌های قبلی سازگار است. سلرینو در پایان نتیجه‌گیری کرده است: "در مورد مدیریت دوران سالمندی، ما در واقع چیزی بیش از آنچه قبلاً می‌دانستیم، نیافته‌ایم. اما نتایج این مطالعه تأیید می‌کند که فعالیت جسمی و ذهنی، تنگاتنگ در هم تنیده‌ند و برای آن‌که پیرانه سر، تندرست و عاقل بمانیم باید هر دو را حفظ کنیم، و جسم و ذهن (بدن و ذهن) خود را فعال نگه‌داریم."

این مقاله با کمک برنامه ترجمه گوگل به فارسی برگردانده شده است. البته با مقداری ویرایش.

دکتر محمدحسن هدایتی‌آمامی

متخصص داخلی - غدد

۳۱ مرداد ۱۴۰۲

[t.me/MHAN\\_Endocrine](https://t.me/MHAN_Endocrine)

[WWW.hedayatiomami.com](http://WWW.hedayatiomami.com)