**Dvojčata prokázala: životní styl ovlivňuje stárnutí**

4. května 2007, PharmDr. Vladimír Finsterle

foto: shutterstock.com

Studie zabývající se stárnutím si dala za cíl u jednovaječných dvojčat prokázat, že styl života může ovlivnit rychlost stárnutí.

Opalování, kouření, stres, pití alkoholu, nesprávná dieta a celkové zdraví velmi ovlivňuje proces stárnutí, tyto závěry byly publikovány v časopise Annals of Plastic Surgery.

Vědci z Kolumbijské university v New Yorku shromáždili fotografie a data o životním stylu 34 jednovaječných dvojčat ve věku 45 až 75 let. Vědci dále porovnali kožní mikrospické nálezy u sedmi dvojčat z okolí uší.Jednovaječná dvojčata byla studována právě z důvodu vyloučení zejména genetické předurčenosti. Ta je u nich naprosto stejná a proto jiné faktory mohou být příčinou rychlejšího stárnutí.

Vědecký tým při studiu vrásek zjistil, že zejména okolo očí byly vrásky stejné nicméně jejich hloubka a počet, množství nadbytečné kůže a kvalita kůže byla velmi odlišná. A tento rozdíl byl velmi dobře dokumentován rozdílným životním stylem dvojčat.

Dr.Antel zdůraznil, že např. kouření ovlivňuje prokrvení kůže, způsobuje změnu zabarvení a narušuje struktury kolagenu. Dále doplnil, že 90 % všech postižení kůže je způsobeno nadměrným opalováním. To dále způsobuje výrazný úbytek kolagenu, zvětšení kožních pórů, objevují se kožní skvrny typické pro stáří a objevuje se také výskyt kožních nádorů.

Jeden pár dvojčat dokonce ukázal, že [kouření](http://intext.billboard.cz/core/ad_transaction?att=4&atd=4451;2856616731280749434;767105284;2042;15017;197739;3335;5529923084230852824;300;2;6;1503995285&curl=http%3A%2F%2Fwww.prozdravi.cz%2F%3Fd%3D3000019) jednoho z páru po dobu 40 let přispělo až k 50% vyššímu výskytu šedivých vlasů. Na druhé straně jeden z párů žil spolu prakticky celý život a u něho nebyly pozorovány žádné rozdíly ve stárnutí.

Annals of Plastic Surgery1999, 43:585-588

autor: [**PharmDr. Vladimír Finsterle**](http://www.ordinace.cz/autori/profil/vladimir-finsterle/)

článek převzat z: <http://www.ordinace.cz/clanek/dvojcata-prokazala-zivotni-styl-ovlivnuje-starnuti/>