



ΤΙ ΕΙΝΑΙ η αντιγήρανση

ΩΘΗΚΩΝ;

Μάθετε πώς μπορούμε να επιμηκύνουμε την αναπαραγωγική μας ηλικία και να βελτιώσουμε το βιοχημικό μας προφίλ ώστε να αυξήσουμε τη γονιμότητά μας.

Για τις περισσότερες γυναίκες η αντιγήρανση ως διαδικασία έχει συνδεθεί κυρίως με την υγεία του δέρματος και τα εξωτερικά χαρακτηριστικά του προσώπου και του σώματος. Όμως η έννοια αυτή αφορά τη συνολική εικόνα του οργανισμού σε συναισθηματικό, πνευματικό και σωματικό επίπεδο. Η αντιγήρανση αφορά και το αναπαραγωγικό σύστημα της γυναίκας. Οι ωσθήκες που παράγουν τις πιο σημαντικές γυναικείες ορμόνες, τα οιστρογόνα, σε συνεργασία με το ενδοκρινικό σύστημα, δεν επιτυγχάνουν μόνο τη βέλτιστη γονιμότητα και τη δυνατότητα για σύλληψη και γέννηση ενός υγιούς μωρού, αλλά εξασφαλίζουν καλή σεξουαλική διάθεση, προστασία από φλεγμονές καθώς και συναισθηματική και σωματική ευεξία. Άραγε, με ποιον τρόπο μπορούμε να μιλήσουμε για επιμήκυνση της αναπαραγωγικής ηλικίας;

Πώς διατηρούμε νεανικές τις ωσθήκες;

Η διαδικασία της αναπαραγωγικής γήρανσης ποικίλλει σημαντικά μεταξύ των γυναικών. Αυτό σημαίνει ότι μερικές παραμένουν εξαιρετικά γόνιμες μέχρι την πέμπτη δεκαετία της ζωής τους, ενώ

άλλες αντιμετωπίζουν την απώλεια της γονιμότητάς τους ήδη από τα μέσα της δεκαετίας των τριάντα. Η γυναικεία αναπαραγωγική γήρανση φαίνεται να βασίζεται σε μεγάλο βαθμό σε αλλαγές στη λειτουργία των ωσθηκών εξαιτίας της ηλικίας. Η μείωση του αριθμού των ωοθυλακίων, που συμπίπτει με μειωμένη ποιότητα ωαρίων, υπαγορεύουν τις σταδιακές αλλαγές στον έμμηνο κύκλο και την ελάττωση της μνηϊαίας γονιμότητας.

Με ποιο τρόπο βελτιώνουμε το βιοχημικό προφίλ μιας γυναίκας;

Στο ιατρείο, αφού λάβουμε ένα ιστορικό, προτείνουμε τη διενέργεια στοχευμένων τεστ με σκοπό να βελτιώσουμε το βιοχημικό προφίλ της. Ανάμεσα σε αυτά είναι το τεστ διατροφογενομικής, ο εκτεταμένος ορμονικός και ανοσολογικός έλεγχος. Τα παραπάνω μας βοηθούν να γνωρίζουμε με βάση τα γονίδια της τη διαίτα που είναι καλύτερο να ακολουθεί ώστε να ενισχύσει το αμυντικό της σύστημα απέναντι στις φλεγμονές. Επιπλέον, εξετάζουμε τον τρόπο ζωής της, όπως αν είναι εκτεθειμένη σε ορμονικούς διαταρράκτες που την επιβαρύνουν με τοξικό φορτίο.

Κάνουμε παρεμβάσεις στο lifestyle, ώστε να αποφεύγει όσο το δυνατόν τους ένοχους εξωγενείς παράγοντες. Την ίδια στιγμή, δίνουμε έμφαση στη σημασία της διαχείρισης του στρες. Το άγχος προκαλεί αύξηση της έκκρισης ορμονών, όπως η κορτιζόλη και η αδρεναλίνη που δημιουργούν μια αλυσίδα βιοχημικών αντιδράσεων. Αυτές αυξάνουν το οξειδωτικό στρες στον οργανισμό και επηρεάζουν το περιβάλλον των ωοθυλακίων.

Σήμερα γνωρίζουμε ότι ενδοκρινείς, παρακρινείς, γενετικοί και μεταβολικοί παράγοντες παίζουν καθοριστικό ρόλο. Ίσως δεν μπορούμε να αντιστρέψουμε ή να σταματήσουμε το χρόνο. Όμως έχουμε τη δυνατότητα να βελτιώσουμε τη γονιμότητα της γυναίκας ελαχιστοποιώντας την ενεργοποίηση μηχανισμών φλεγμονής σε μοριακό επίπεδο, ενισχύοντας το ανοσοποιητικό, και προστατεύοντας τόσο το γονιδίωμα όσο και το μικροβίωμά της.

Χαρούλα Μπιλάλη BSc MmedSc,
Μοριακή Βιολόγος με εξειδίκευση
στην Ανθρώπινη Αναπαραγωγή,
www.harroulabilali.gr