



Geriatric, cetățean în etate, înaintat în vârstă sau chiar bătrân... contează prea puțin modalitatea de formulare pentru care optăm, eufemismele își pierd valoarea de atenuare a unui sens nedorit, ceea ce contează e că nimeni nu vrea să îmbătrânescă. Însă, procesul de îmbătrânire este, din păcate, inevitabil. Da, inevitabil, însă nu și ireversibil.

Când ne gândim la bătrânețe, ne imaginăm automat efectele devastatoare pe care acest proces le are asupra fizicului nostru, ne gândim oripilați la cum diverse părți ale corpului nostru încep să piardă lupta cu gravitația, la modificările ce survin asupra tenului nostru, asupra pielii în general, asupra culorii părului și tot așa. Însă pierdem din vedere că procesul de îmbătrânire are implicații mult mai profunde, care merg până la nivel celular. Pe măsură ce musculatura noastră îmbătrânește, daunele suferite la nivel celular sunt tot mai severe pentru că celulele noastre nu se mai regenerează la fel de repede, iar mitocondriile (dacă ai lipsit de la cursul acesta de biologie, îți spunem noi că mitocondria este un organit citoplasmatic alcătuit din proteine, lipide și enzime care asigură celulei energia necesară) devin mai rare și mai puțin viguroase.

Avem, deci, dovezi care sprijină ideea că genele (mai precis genele care au înregistrat modificări semnificative ale nivelului de activitate din rândul subiecților care au practicat antrenamentele intense, pe intervale scurte de timp) influențează capacitatea mitocondriilor de a produce energia necesară pentru a susține celulele musculare. Mai ales acest grup de subiecți a manifestat o ameliorare importantă a numărului și a condiției mitocondriilor și ca să fim și mai specifici, mai ales persoanele mai în vârstă din interiorul acestei facțiuni au avut rezultate foarte bune.

Se pare că avem o soluție pentru a corecta degradarea celulelor responsabile de musculatura noastră și această soluție vine sub forma exercițiilor, mai ales a exercițiilor intensive. Dacă ne gândim la experimentul de mai sus, putem concluziona că celulele persoanelor mai în vârstă au reacționat chiar mai bine decât celulele grupului mai tânăr la antrenamentele intense.

Deci nu e niciodată prea târziu pentru mișcare și da, procesul de îmbătrânire poate fi încetinit.

Viitorul sună promițător!

[Sursa - topculturism.ro](http://topculturism.ro)