

Πως επηρεάζουν τα αδέρφια την υγεία μας

Όλοι ξέρουμε ότι οι γονείς μας ασκούν ισχυρή επίδραση στην υγεία μας, τόσο με τα γονίδια όσο και με τον τρόπο ζωής τους. Ωστόσο, το ίδιο φαίνεται πως κάνουν τα αδέρφια μας, καθώς ολοένα περισσότερες μελέτες υποδηλώνουν πως ο αριθμός των αδελφών που έχει κάποιος, αλλά και η σειρά της γέννησής του, μπορούν να επηρεάσουν πολλές παραμέτρους της υγείας του.

ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ

«Τα αδέρφια δεν μοιράζονται μόνον γονίδια, αλλά και την ίδια κοινωνική θέση και τρόπο ζωής, αντιγράφοντας το ένα τη συμπεριφορά του άλλου», λέει ο δρ Σάντζεϊ Κίνρα, λέκτορας Επιδημιολόγος στην Σχολή Υγιεινής & Τροπικής Ιατρικής του Λονδίνου (LSHTM). «Έτσι, έχουν γίνει πολύτιμο εργαλείο για την κατανόηση διαφόρων ασθενειών».

Να τι έχουν δείξει οι έως τώρα μελέτες:

*** Γονιμότητα.** Οι άντρες με πολλούς αδελφούς μπορεί να φέρουν ένα γονίδιο, το οποίο τους προδιαθέτει για αυξημένη γονιμότητα, σύμφωνα με περυσινή μελέτη του Πανεπιστημίου του Σέφιλντ στην οποία συμμετείχαν 500 άντρες.

*** Όπως έδειξε** η μελέτη του δρος Άλαν Πέτσι και των συνεργατών του, όχι μόνον όσοι είχαν πολλούς αδελφούς ήσαν πιο γόνιμοι, αλλά ήταν πιθανότερο να αποκτήσουν γιους.

*** Ύψος.** Μελέτη που διεξήγαγαν το 2007 επιστήμονες από το University College του Λονδίνου (UCL) σε 14.000 οικογένειες κατέληξε στο συμπέρασμα ότι τα μοναχοπαιδιά είναι τα πιο ψηλά απ' όλα, ενώ δεύτερα σε ύψος είναι τα πρωτότοκα παιδιά.

Επιπλέον, όσο περισσότερα μεγαλύτερα αδέρφια έχει κάποιος, τόσο πιο κοντός πιθανώς θα είναι. Γιατί; Ο δρ Ντέβιντ Λώσον, ανθρωπολόγος στο UCL και επικεφαλής της μελέτης, εκτιμά πως τα παιδιά σε πολυπληθείς οικογένειες ενδεχομένως δεν έχουν τόσα εφόδια (λ.χ. τροφή, χρήματα) όσα τα μεγαλύτερα αδέρφια τους, με επακόλουθο να έχουν ένα αναπτυξιακό μειονέκτημα.

Και αυτό, διότι το ύψος δεν επηρεάζεται μόνον από τα γονίδια μας, αλλά και από τη διατροφή και το στρες κατά την παιδική ηλικία.

*** Μακροζωία.** Μελέτη του Πανεπιστημίου του Σικάγου έδειξε ότι τα πρωτότοκα παιδιά έχουν περισσότερες πιθανότητες από τα επόμενα να φτάσουν τα 100 τους χρόνια.

Αυτό αποδίδεται σε μεγάλο βαθμό στη νεότερη ηλικία που είχε η μητέρα τους όταν τα απέκτησε, που σημαίνει ότι τα ωάρια της πιθανώς είχαν λιγότερες μεταλλάξεις από

αυτές που συμβαίνουν καθώς μεγαλώνουμε.

*** Αλλεργίες.** Αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι τα πρωτότοκα παιδιά και τα μοναχοπαιδιά διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να πάσχουν από έκζεμα, αλλεργική ρινίτιδα και άλλες αλλεργίες. Μία από αυτές διεξήχθη στην Ιαπωνία, σε 13.000 παιδιά, και έδειξε ότι η συχνότητα των διατροφικών αλλεργιών είναι 4% για τα πρωτότοκα παιδιά, 3,5% για τα δευτερότοκα και 2,6% για τα τριτότοκα κ.τ.λ.

Η συσχέτιση αυτή αποδίδεται στην επονομαζόμενη «θεωρία της υγιεινής», που προτείνει πως όσο περισσότερα μικρόβια έχει το περιβάλλον όπου μεγαλώνουν τα παιδιά, τόσο λιγότερο κινδυνεύουν από αλλεργίες, διότι τόσο πιο γερό γίνεται το ανοσοποιητικό τους - και όσο περισσότερα παιδιά υπάρχουν στο σπίτι, τόσο αυξάνονται και τα μικρόβια.

*** Σωματικό βάρος.** Τα μοναχοπαιδιά διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο παχυσαρκίας απ' ό,τι τα παιδιά με αδέρφια.

Μελέτη σε 12.700 παιδιά από διάφορες ευρωπαϊκές χώρες που δημοσιεύθηκε πέρυσι στην επιθεώρηση «Nutrition and Diabetes» έδειξε ότι όσα είναι μοναχοπαιδιά έχουν κατά 50% περισσότερες πιθανότητες να είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα σε σύγκριση με τα υπόλοιπα.

*** Δείκτης νοημοσύνης.** Αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι τα μεγαλύτερα παιδιά είναι πιο ευφυή και αποδίδουν καλύτερα στα μαθήματα. **Μία από** τις μεγαλύτερες διεξήχθη το 2007 στη Νορβηγία, σε 250.000 φαντάρους. Όπως έδειξε, οι νεοσύλλεκτοι που ήταν πρωτότοκοι στην οικογένειά τους είχαν μέσο δείκτη νοημοσύνης υψηλότερο κατά 2,3



μονάδες σε σύγκριση με όσους ήταν δευτερότοκοι. Αντίστοιχες ήταν οι διαφορές των δευτερότοκων με τους τριτότοκους κ.ο.κ.

Οι ερευνητές αποδίδουν το εύρημα κυρίως σε κοινωνικούς λόγους: τα πρωτότοκα παιδιά έχουν την αμέριστη προσοχή των γονιών τους, οι οποίοι με την συνεχή ενασχόλησή τους με αυτά «καλλιεργούν» άριστα το μυαλό τους.

*** Καρδιαγγειακή υγεία.** Μελέτη που δημοσιεύθηκε πέρυσι στην επιθεώρηση «Circulation» έδειξε πως όταν ένα από τα αδέρφια παθαίνει εγκεφαλικό, αυξάνεται κατά 60% ο κίνδυνος να πάθουν και τα υπόλοιπα, ιδίως εάν το πρώτο που αρρώστησε είχε ηλικία κάτω των 55 ετών.

Άλλη μελέτη, του Πανεπιστημίου της Στοκχόλμης, έδειξε πως ο κίνδυνος μιας γυναίκας να πάθει έμφραγμα αυξάνεται κατά 25% και ενός άνδρα κατά 15%, εάν χάσουν ένα από τα αδέρφια τους από έμφραγμα.

Αν και στην προκειμένη περίπτωση σαφώς υπάρχει γενετική συνιστώσα, οι ειδικοί πιστεύουν ότι παίζει ρόλο και ο κοινός τρόπος ζωής.

*** Κατάθλιψη.** Πρόσφατη μελέτη του Πανεπιστημίου του Μισούρι έδειξε ότι οι έφηβοι που τσακώνονται με τα αδέρφια τους επειδή νιώθουν αδικημένοι ή «ριγμένοι» διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να εκδηλώσουν μέσα στο επόμενο έτος κατάθλιψη.

Και μελέτη του Πανεπιστημίου του Νιου Χάμπσαϊρ, στην οποία συμμετείχαν 3.600 παιδιά, έδειξε πως οι καυγάδες ανάμεσα στα αδέρφια ασκούν τις ίδιες αρνητικές συνέπειες στην ψυχική υγεία τους με τον εκφοβισμό (bullying) στο σχολείο.

*** Κοινά νοσήματα.** Πολυάριθμες μελέτες έχουν συσχετίσει τη νόσηση ενός αδελφού με αυξημένο κίνδυνο να αρρωστήσει και το άλλο.

Τέτοιου είδους συσχετίσεις έχουν καταγραφεί σε νοσήματα όπως ο αυτισμός, ο τύπου 1 διαβήτης, ορισμένες μορφές καρκίνου (όπως αυτός του μαστού και του προστάτη) και οι θρομβώσεις.



Έφτιαξαν βιντεοπαιχνίδι που «ξανανιώνει» το μυαλό των ηλικιωμένων

Ένα απλό βιντεοπαιχνίδι που επινόησαν αμερικανοί επιστήμονες μπορεί να ανανεώσει σημαντικά τον εγκέφαλο των ηλικιωμένων μέσα σε μόλις 12 ώρες, αναφέρει η επιθεώρηση «Nature».

Μάλιστα οι βελτιώσεις είναι τόσο μεγάλες, ώστε μετά το παιχνίδι οι νοητικές δεξιότητες των ηλικιωμένων είναι εφάμιλλες με εκείνες των 20άρηδων, ενώ οι βελτιώσεις σε αυτές εξακολουθούν να είναι εμφανείς έξι μήνες αργότερα.

Το παιχνίδι λέγεται NeuroRacer και σχεδιάστηκε από επιστήμονες του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια, στο Σαν Φρανσίσκο (UCSF), με σκοπό να βελτιώσει την ικανότητα του εγκεφάλου να διεκπεραιώνει ταυτόχρονα πολλές εργασίες

(multi-tasking). Το NeuroRacer είναι ένα τρισδιάστατο βιντεοπαιχνίδι στο οποίο οι παίκτες οδηγούν ένα αυτοκίνητο με το αριστερό χέρι σε έναν ανηφορικό δρόμο, ενώ έχουν το νου τους για διάφορες πινακίδες που εμφανίζονται ξαφνικά στην οθόνη. Αν μία πινακίδα έχει συγκεκριμένο σχήμα και χρώμα, πρέπει να την σκοπεύσουν και να την πυροβολήσουν με το δεξιό χέρι. Για να γίνουν όλα αυτά ταυτόχρονα, ο εγκέφαλος πρέπει να κάνει πολλές διεργασίες, όπως να εσπάσει την προσοχή, να κρατήσει στη μνήμη διαφορετικές πληροφορίες και να περνάει από τη μία δραστηριότητα στην άλλη ή να τις εκτελεί μαζί, σημειώνουν στο άρθρο τους ο επικεφαλής ερευνητής δρ Adam

Gazzaley, διευθυντής στο ομώνυμο εργαστήριο του UCSF, και οι συνεργάτες του.

Για τους σκοπούς της μελέτης τους, οι ερευνητές επιστράτευαν πρώτα 180 εθελοντές ηλικίας 20-79 ετών, για να καταγράψουν τις επιδόσεις της ηλικίας στην ικανότητα του εγκεφάλου για πολλαπλές εργασίες ταυτόχρονα.

Μετά την εκπαίδευση, οι γέροντες επιτύχαναν τόσο καλές βαθμολογίες στο NeuroRacer, ώστε ξεπερνούσαν τις επιδόσεις μη εκπαιδευμένων 20άρηδων. Και το καλύτερο απ' όλα είναι πως οι βελτιώσεις στις διάφορες παραμέτρους της μνήμης τους ήταν εμφανείς έξι μήνες αργότερα, παρότι δεν έπαιζαν πια το παιχνίδι.