

Υγεία / Διατροφή

Εντοπίστηκε γονίδιο που ενισχύει τη μυϊκή δύναμη μέσω της άσκησης- μελέτη



**Δ**ιάφορες μορφές άσκησης τροποποιούν τα μόρια στους μυς, σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύθηκε στο Cell Metabolism. Η άσκηση ξεκλειδώνει την ταυτοποίηση του νέου γονιδίου C18ORF25, το οποίο ενεργοποιείται με όλους τους τύπους άσκησης και έχει τον έλεγχο της ενίσχυσης της μυϊκής δύναμης, λένε οι ερευνητές.

Σύμφωνα με τη μελέτη, με επικεφαλής ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Μελβούρνης σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο της Κοπεγχάγης, τα ζώα που στερούνται C18ORF25 έχουν κακή απόδοση κατά τη διάρκεια της κινητικής τους δραστηριότητας και έχουν ασθενέστερους μύες. Η ομάδα ήταν σε θέση να αναγνωρίσει τις μοριακές ομοιότητες και διαφορές μεταξύ των διαφόρων τύπων άσκησης στις βιοψίες ανθρώπινων μυών αναλύοντας τις πρωτεΐνες και πώς αλλάζουν μέσα στα κύτταρα στη μελέτη.

Τα συνολικά οφέλη της ανακάλυψης

Το γονίδιο C18ORF25 θα μπορούσε να οδηγήσει σε νέα και βελτιωμένη ιατρική θεραπεία.

Ο Δρ. Benjamin Parker από τη Μελβούρνη, επικεφαλής ερευνητής της μελέτης, είπε ότι ενεργοποιώντας το γονίδιο C18ORF25, η ομάδα μελέτης θα μπορούσε να παρακολουθήσει τους μύες να δυναμώνουν σημαντικά και εξέφρασε την ελπίδα ότι η ανακάλυψη θα προωθήσει την άσκηση και τα διάφορα οφέλη της για την υγεία. Παράλληλα, σημείωσε ότι η εν λόγω ανακάλυψη θα μπορούσε ενδεχομένως να οδηγήσει στην ανάπτυξη θεραπειών που θα μιμηθούν ορισμένα από τα οφέλη της άσκησης.

«Ο εντοπισμός αυτού του γονιδίου μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο διαχειριζόμαστε την υγιή γήρανση, τις ασθένειες της μυϊκής ατροφίας, την αθλητική επιστήμη, ακόμη και την παραγωγή ζώων και κρέατος. Αυτό συμβαίνει επειδή η προώθηση της βέλτιστης μυϊκής λειτουργίας είναι ένας από τους καλύτερους προγνωστικούς παράγοντες της συνολικής υγείας», είπε.

«Γνωρίζουμε ότι η άσκηση μπορεί να αποτρέψει και να θεραπεύσει χρόνιες ασθένειες, όπως ο διαβήτης, οι καρδιαγγειακές παθήσεις και πολλοί καρκίνοι», συνέχισε ο Parker.

«Τώρα, ελπίζουμε ότι με την καλύτερη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι διαφορετικοί τύποι άσκησης προκαλούν αυτές τις επιδράσεις που προάγουν την υγεία σε μοριακό επίπεδο, το πεδίο μπορεί να εργαστεί για τη διάθεση νέων και βελτιωμένων θεραπευτικών επιλογών».

Οροσκοπία

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τρίγωνο Ηλίου-Δία που θα ευνοήσει πολλούς από εσάς να διασκεδάσετε ή να περάσετε όμορφα ακόμη και να ταξιδέψετε ωστόσο η σύνοδος Άρν-Ουρανού-Βόρειου Δεσμού ίσως να φέρει κάποιες ξαφνικές εξελίξεις στα οικονομικά σας που ίσως να σας ταράξουν. Στο τέλος της εβδομάδας με το τετράγωνο Άρν-Κρόνου ίσως να έχετε βοήθεια από φιλικά σας πρόσωπα ωστόσο θέματα οικονομικά μεταξύ σας ίσως να μην σας ικανοποιήσουν απόλυτα ή να σας δημιουργήσουν κάποια ανασφάλεια.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τρίγωνο Ηλίου-Δία που ίσως να σας φέρει κάποια ικανοποίηση στα οικονομικά σας αλλά και κάποια τακτοποίηση σε θέματα οικογενειακά ωστόσο η σύνοδος Άρν-Ουρανού-Βόρειου Δεσμού ίσως να σας κάνει πιο νευρικούς αλλά να δημιουργήσει και κάποιες εντάσεις στις σχέσεις και τις συνεργασίες σας. Το τρίγωνο Αφροδίτης-Ποσειδώνα στο τέλος της εβδομάδας θα σας βοηθήσει να περάσετε όμορφα με φίλους και ενδεχομένως να ξεπεράσετε προβλήματα με την καριέρα σας και κάποιες συγκρούσεις που ίσως να αντιμετωπίσετε.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τρίγωνο Ηλίου-Δία που θα ευνοήσει την επικοινωνία σας και τις συναντήσεις με φιλικά σας πρόσωπα ωστόσο η σύνοδος Άρν-Ουρανού-Βόρειου Δεσμού ίσως να σας φέρει κάποιες ξαφνικές πληροφορίες από τον χώρο εργασίας σας ή κάποια νομικά θέματα που θα σας αγχώσουν. Το τετράγωνο Άρν-Κρόνου επίσης θα απασχολήσει κάποιους από εσάς για ένα ταξίδι ή και πάλι με κάποια νομικά θέματα ωστόσο το τρίγωνο Αφροδίτης-Ποσειδώνα θα σας βοηθήσει να ξεφύγετε και να πάρετε συναισθηματική ικανοποίηση.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τρίγωνο Ηλίου-Δία που θα σας ευνοήσει στα οικονομικά σας ή κάποια έσοδα που θα έχετε από την καριέρα σας ωστόσο η σύνοδος Άρν-Ουρανού-Βόρειου Δεσμού στον Ταύρο ίσως να φέρει ξαφνικές εξελίξεις και κάποιο εκνευρισμό ίσως με κάποιο φιλικό σας πρόσωπο ή κάποια ομάδα στην οποία ανοίκετε. Προς το τέλος της εβδομάδας το τρίγωνο Αφροδίτης-Ποσειδώνα θα σας φέρει κάποια πραγματοποίηση σε κάποιες ανάγκες σας παρόλο που ίσως να πιεστείτε οικονομικά με το τετράγωνο Άρν-Κρόνου.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τρίγωνο Ηλίου-Δία που θα ευνοήσει το 1ο δεκαήμερο του ζωδίου σας να ταξιδέψετε, να έχετε ευχάριστες επαφές και να διασκεδάσετε ωστόσο οι υπόλοιποι του ζωδίου σας ίσως να δυσκολευτείτε λίγο περισσότερο. Το τετράγωνο Άρν-Κρόνου στο τέλος της εβδομάδας ίσως να φέρει έντονες ρίξεις και δοκιμασίες σε κάποιους από εσάς.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Το τρίγωνο Ηλίου-Δία στην αρχή της εβδομάδας ίσως να σας δώσει κάποια ικανοποίηση από έσοδα που ίσως να έχετε από κάποια συνεργασία σας που ίσως να προέρχονται από χρήματα που σας χρωστούσαν από το παρελθόν ενώ για κάποιους από εσάς η σύνοδος Άρν-Ουρανού-Βόρειου Δεσμού στον Ταύρο ίσως να σας φέρει κάποιες ξαφνικές ειδήσεις, εξελίξεις σε κάποια σχέδιά σας ή κάποια ξαφνικά ταξίδια και η Αφροδίτη στον Καρκίνο. Στο τέλος της εβδομάδας το τρίγωνο Αφροδίτης-Ποσειδώνα θα σας φέρει ικανοποίηση μέσα από κάποια συνεργασία ή όμορφες στιγμές με φιλικά σας πρόσωπα.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τρίγωνο Ηλίου-Δία που θα σας δώσει ευκαιρία να κοινωνικοποιηθείτε και να κάνετε νέες γνωριμίες ενώ κάποιος από εσάς με τη σύνοδο Άρν-Ουρανού-Βόρειου Δεσμού στον Ταύρο ίσως να έχετε κάποιες ξαφνικές εξελίξεις σε οικονομικά θέματα. Το τρίγωνο Αφροδίτης-Ποσειδώνα στο τέλος της εβδομάδας ίσως να ικανοποιήσει κάποια επαγγελματικά σας σχέδια ενώ το τετράγωνο Άρν-Κρόνου ίσως να σας δημιουργήσει κάποια εμπόδια στη δημιουργικότητά σας αλλά και σε κάποιους στόχους σας.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τρίγωνο Ηλίου-Δία που θα σας φέρει επαφές και συναντήσεις μέσα στην καθημερινότητά σας αλλά και κάποιες ευκαιρίες που ίσως προκύψουν στην εργασία ενώ η σύνοδος Άρν-Ουρανού-Βόρειου Δεσμού στον Ταύρο ίσως να φέρει αρκετή ένταση στις σχέσεις και τις συνεργασίες σας ή να λάβετε κάποια επιθετικότητα. Στο τέλος της εβδομάδας θα σας βοηθήσει να ξεφύγετε, να ονειρευτείτε αλλά να πραγματοποιήσετε κάποια σχέδιά σας ανεξάρτητα αν κάποια προβλήματα με το τετράγωνο Άρν-Κρόνου θα σας πιέσουν με κάποια θέματα ίσως της οικογένειάς σας.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Η εβδομάδα θα αρχίσει αρκετά θετικά για εσάς του 1ου δεκαημέρου αφού το τρίγωνο του Ήλιου με τον κυβερνήτη σας Δία θα ευνοήσει ταξίδια και επαφές με αγαπημένα σας πρόσωπα καθώς και κάποιες ευκαιρίες. Το τετράγωνο Κρόνου-Ουρανού στο τέλος της εβδομάδας ίσως να δημιουργήσει κάποιες καθυστερήσεις για κάποιους στόχους σας ενώ ίσως να έχετε κάποιες δυσκολίες με το μεταφορικό σας όχημα, κάποιες συμφωνίες αλλά προσέχετε και την υγεία σας ή κάποια ατυχήματα.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τρίγωνο Ηλίου-Δία που ίσως να σας φέρει κάποια οικονομική αποκατάσταση σε κληρονομικά ή φορολογικά θέματα ενώ η σύνοδος Άρν-Ουρανού-Βόρειου Δεσμού ίσως να φέρει σημαντικές και ξαφνικές εξελίξεις σε κάποιο χόμπι σας ή τη δημιουργικότητά σας. Το τρίγωνο Αφροδίτης-Ποσειδώνα στο τέλος της εβδομάδας θα σας δώσει την δυνατότητα να ξεφύγετε από την καθημερινότητα παρόλο που το τετράγωνο Άρν-Κρόνου ίσως να σας πιέσει σε οικονομικά θέματα.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τρίγωνο Ηλίου-Δία που θα σας φέρει τύχη σε νέες γνωριμίες αλλά και θετικές επαφές με το περιβάλλον σας για εσάς του 1ου δεκαημέρου. Η σύνοδος Άρν-Ουρανού-Βόρειου Δεσμού ωστόσο ίσως να δημιουργήσει κάποιες έντονες καταστάσεις στην οικογένειά σας και τις σχέσεις σας ενώ προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να πιεστείτε αρκετά αφού ίσως να πρέπει να αναλάβετε κάποιες ευθύνες ή να έχετε συγκρούσεις με συνεργάτες αλλά και με τα άτομα που είναι μέσα στην καθημερινότητά σας.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το τρίγωνο Ηλίου-Δία που ίσως να σας φέρει κάποια έσοδα από την εργασία σας και ίσως κάποια ικανοποίηση ενώ η σύνοδος Άρν-Ουρανού-Βόρειου Δεσμού ίσως να σας φέρει ξαφνικές εξελίξεις σε επαφές αλλά και ξαφνικές προσκλήσεις ή μετακινήσεις. Το τρίγωνο Αφροδίτης-Ποσειδώνα στο τέλος της εβδομάδας θα σας φέρει εκπλήρωση κάποιων ονείρων σας αλλά και δημιουργικές στιγμές και διασκέδαση ενώ το τετράγωνο Άρν-Κρόνου ίσως να σας περιορίσει κάπως σε συζητήσεις από το παρελθόν αλλά και με θέματα οικονομικά.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

2	9	3	4	1	5	6	7	8
4	1	5	6	7	8	9	2	3
7	8	9	2	3	4	5	6	1
3	2	1	9	8	7	6	5	4
8	7	6	5	4	3	2	1	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
9	8	7	6	5	4	3	2	1
5	4	3	2	1	9	8	7	6
6	5	4	3	2	1	9	8	7
7	6	5	4	3	2	1	9	8
8	7	6	5	4	3	2	1	9
9	8	7	6	5	4	3	2	1

Ευκόλο

8	7	6	5	4	3	2	1	9
9	8	7	6	5	4	3	2	1
6	5	4	3	2	1	9	8	7
3	2	1	9	8	7	6	5	4
7	6	5	4	3	2	1	9	8
4	3	2	1	9	8	7	6	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	1	9	8	7	6	5	4	3
5	4	3	2	1	9	8	7	6
6	5	4	3	2	1	9	8	7
7	6	5	4	3	2	1	9	8
8	7	6	5	4	3	2	1	9
9	8	7	6	5	4	3	2	1

Δυσκόλο

Σ	Ο	Κ	Ι	Ξ	Υ	Φ	Α	8
Ο	Τ	Ζ	Ρ	Α	Β	Α	Ν	7
Ι	Ε	Α	Ξ	Ε	Ι	Υ	Ι	6
Α	Π	Φ	Β	Ε	Π	Ο	Π	5
Ν	Α	Ν	Α	Ε	Ρ	Τ	Τ	4
Η	Ξ	Α	Χ	Ο	Ξ	Α	Α	3
Θ	Α	Α	Τ	Α	Ν	Α	Π	2
Α	Α	Ν	Ε	Τ	Ο	Κ	Ξ	1