

วิทยาศาสตร์ใหม่แห่งการออกกำลัง (TIME, Sept 12/Sept 19, 2016)

การออกกำลังเป็นยาที่รักษาได้หลายโรค

“กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ” เป็นเพลงเก่าแก่

หนังสือ TIME ฉบับที่แล้วว่ามีการวิจัยที่พิสูจน์ว่าเป็นความจริง

Tarnopolsky (Dr. Mark Tarnopolsky. Professor, Department of Pediatrics Department of Medicine.)

แห่งมหาวิทยาลัยแมคมาสเตอร์ (McMaster University) ในแคนาดา ได้ทำการทดลองหนูที่เป็นโรคทางกรรมพันธุ์ ที่ทำให้แก่เร็วผิดปกติ โดยแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม

กลุ่มหนึ่งไม่ให้ออกกำลัง อีกกลุ่มหนึ่งให้ออกกำลัง

เมื่อครบ ๕ เดือนหนูกลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังย้ายไปตามๆ กัน ขนหยาบ กลายเป็นสีเทา กล้ามเนื้อแฟบ หัวใจอ่อนแอ ผิวหนังบาง การได้ยินก็เสื่อม จับเจ้าหนูที่มัมเหมือนใกล้ตาย

ส่วนหนูกลุ่มที่ออกกำลัง แม้จะมีกรรมพันธุ์ที่ไม่ดี ปรากฏเกือบไม่ต่างจากหนูปกติ ขนเป็นมันดำขลับ วิ่งไปรอบๆ กรง และถึงกับมีลูกได้

แสดงว่าการออกกำลังป้องกันการแก่เร็วผิดปกติ

ทาร์โนโพลสกี กล่าวว่ามีความตื่นเตนกับเรื่องยีนบำบัดในผู้ป่วยโรคกรรมพันธุ์ เช่น โรคกล้ามเนื้อแฟบ แต่ก็ไม่เคยได้ผล เขากล่าวว่าการรักษาที่ได้ผลที่สุดในคนไข้เหล่านี้ของเขา ก็คือการออกกำลัง

การไม่ออกกำลังทำให้เพิ่มความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็ง โรคหัวใจ โรคอัลไซเมอร์ และอายุสั้น ด้วยเหตุใดก็ตาม นอกจากนั้น การไม่ออกกำลังยังทำให้อาการข้ออักเสบกำเริบ ปวดหลัง ซึมเศร้า และวิตกกังวล

ส่วนปลายของโครโมโซมที่เรียกว่า telomere นั้นความยาวของมันกำหนดอายุขัย โดยที่เทโลเมียร์จะสั้นลงๆ และในที่สุดหมดอายุ การวิจัยบ่งชี้ว่าการออกกำลังชะลอการสั้นลงของเทโลเมียร์ นั่นคือยืดอายุขัย

โดยที่พบว่า การออกกำลังเป็นยาที่รักษาได้หลายโรค ในอนาคตหมออาจมีใบสั่งออกกำลังกาย ในทำนองเดียวกับใบสั่งยา ในการรักษาคนไข้

แต่ไม่ต้องรอให้หมอสั่งจะดีกว่า เพราะ

สุขภาพดีไม่มีขาย

อยากได้ต้องสร้างเอง

ประเวศ วะสี