

# Vnitřní a vnější faktory stárnutí

Rychlost biologického stárnutí je podmíněna mnoha faktory, některé z nich můžeme sami ovlivnit.

- 1) S přibývajícím věkem a kouřením je signifikantně poškozována DNA, [Soares a kol.](#) Kouření mimo jiné způsobuje zkracování telomer, [Blackburn.](#) Telomery, které jsou ochrannými strukturami na koncích chromozomů, mají klíčovou roli při regulaci buněčného stárnutí, kdy chrání genetickou informaci před poškozením a zničením během buněčného dělení.
- 2) Metaanalýza jasně dokazuje, že kuřáci mají kratší telomery oproti těm, kdo nikdy nekouřili, [Astuti a kol.](#)
- 3) Fyzická aktivita byla spojována s pozitivními účinky na zdraví a stárnutí již dlouhou dobu. Nedávné studie potvrzují, že má také přímý vliv na délku telomer. Pravděpodobně může zvyšovat odolnost buněk vůči oxidačnímu stresu, ovlivnit hladiny hormonů, např. kortizolu a růstového hormonu a či zmírňovat zánětlivé procesy v těle. Optimální intenzita a trvání fyzické aktivity pro zachování délky telomer zůstávají předmětem výzkumu, [Denham a kol.](#), [Schnellnegger a kol.](#)
- 4) Se zkracováním telomer do značné míry souvisí vysoká konzumace cukrem slazených nápojů, zatímco konzumace stoprocentně ovocných šťáv vykazuje významnou souvislost s delšími telomery, [Leung a kol.](#)
- 5) [Liu a kol.](#) zjistili že délku telomer u žen pozitivně ovlivňuje konzumace kávy.
- 6) Dalšími potravinami, které délku telomer zvětšují nebo zachovávají, jsou celozrnné obiloviny a sušené ořechy. Mléčný tuk a zpracované maso naopak telomery zkracují.
- 7) Délka telomer u osob užívajících alkohol ve srovnání s kontrolní skupinou zkrátila téměř na polovinu. Významné zkracování bylo patrné se zvyšujícím množstvím vypitého alkoholu za den. Jedinci, kteří denně konzumovali více než 4 jednotky alkoholu, měli významně kratší telomery než ostatní, [Kalaca a kol.](#) a v Česku spotřeba alkoholu dosáhla v roce 2023 na 11,6 litru na obyvatele. Průměr OECD je 8,6 litru na obyvatele, [Fretts a kol.](#)
- 8) Mezi další faktory ovlivňující stárnutí patří i spánek, který má při doporučené délce pozitivní dopady. Naopak stres a nezdravé slunění působí negativně, [Lin a Epel,](#) [Rittié a Fisher.](#)

