

## Healthy Ageing; the Natural Consequences of Good Nutrition: A Conference Report

D. Marsman<sup>1</sup>, D.W. Belsky<sup>3</sup>, D. Gregori<sup>3</sup>, M.A. Johnson<sup>4</sup>, T. Low Dog<sup>5</sup>, S. Meydani<sup>6</sup>, S. Pigat<sup>7</sup>, R. Sadana<sup>8</sup>, A. Shao<sup>9</sup>, J.C. Griffiths<sup>10</sup>

1. Procter & Gamble, Cincinnati, OH, USA
2. Duke University, Raleigh-Durham, NC, USA
3. University of Padua, Padua, Italy
4. University of Georgia, Athens, GA, USA
5. Integrative Medicine Concepts, Tucson, AZ, USA
6. Tufts University, Boston, MA, USA
7. Creme Global, Dublin, Ireland
8. World Health Organization, Geneva, Switzerland
9. Amway/Nutriline, Buena Park, CA, USA
10. Council for Responsible Nutrition - International, Washington, DC USA

### ملخص

تشهد العديد من البلدان زيادة ملحوظة في طول العمر، وفي ظل هذه الزيادة في الحياة والرغبة في الشيخوخة الصحية، مع ذلك يعاني الكثيرون من العكس بما في ذلك التدهور العقلي والبدني وفقدان الإنتاجية ونوعية الحياة وزيادة التكاليف الطبية. وبينما تُعد التغذية الكافية أساسية للصحة الجيدة، ما يزال تأثير مختلف التدخلات الغذائية على إطالة أمد نوعية الحياة غير واضحًا. وتشير جميع الدراسات التي تتجاوز العمر والجغرافيا والدخل إلى أن الحصول على الأغذية الجيدة والمناعة المضيفة والاستجابة للالتهاب/العدوى وضعف الحواس (أي البصر والتذوق والرائحة) أو الحركة، كلها عوامل يمكنها الحد من كمية استهلاك الجسم إلى مغذيات دقيقة محددة أو زيادة حاجته إليها. وتُعد الدراسات السريرية الجديدة حول الشيخوخة الصحية ضروريةً، في حين تُشكل المؤشرات الحيوية الكمية عنصرًا أساسيًا، ولا سيما الأدوات التي يمكنها قياس مدى التحسن في السلامة الفسيولوجية مدى الحياة، ويُعتقد أنها مساهم رئيسي في حياة طويلة ومنتجة ("حياة" صحية). ومؤخرًا، تم اقتراح إطار عمل للتقدم في تقرير منظمة الصحة العالمية، يُركز بصورة واسعة ومستندة إلى الإنسان على الشيخوخة الصحية، مُشدداً على الحاجة إلى فهم أفضل لقدرة الفرد الذاتية وقدراته الوظيفية في مختلف مراحل الحياة، بالإضافة إلى تأثير الصحة العقلية والبدنية والبيئات التي يسكنها.

**الكلمات الدلالية:** الشيخوخة، المؤشرات الحيوية، المثويون، القدرة الوظيفية، أدوية وقاية ضد الشيخوخة، التشيخ المناعي، القدرة الذاتية، العمر، المغذيات الدقيقة، المعادن، التغذية، نوعية الحياة، الفيتامينات

## الخاتمة

تواصل الندوة العلمية السنوية لمجلس التغذية المسؤولة الدولي وتقرير المؤتمر اللاحق استكشاف وتفتيح المحتوى العلمي المتصل بالتغذية المثلى والحياة الصحية. ومن الواضح أنهم مرتبطون على الأرجح بالأول، المؤثر على الطول الأقصى والمؤدي إلى تقليل "...انخفاض أو فقدان التكيف مع العمر المتزايد..." وعلى الرغم من تقديم الخبراء المتخصصين التسعة رؤيتهم، وفي بعض الحالات نقاط بيانات مستمدة من المختبرات قابلة للتطبيق على الشيخوخة الصحية، فمن الواضح أيضاً أنه تم خدش السطح بالكاد، وأنه يمكن اقتراح العديد من التعريفات الإضافية والنقاط النهائية وعلامات الشيخوخة، وأنه يوجد العديد من خيارات نمط الحياة الممكنة المدروسة جيداً التي يمكن تعديلها لتحقيق صحة مُحسنة وتحسين العمر. ولعل أحد المواضيع التي يتردد صداها في هذا التقرير بأكمله هو أن الشيخوخة ليست مرضاً. في حين لا تُنصف عبارة "الشيخوخة الناجحة" الفرصة الشاملة التي تدفع الفرد للوصول إلى عمره المثالي. وتتسم النوعية بنفس القدر من الأهمية بالنسبة لكمية سنوات العمر التي تُعتبر مناسبة لكل فرد، في ضوء كلٍ من مؤشرات التأثير التي يمكن التحكم فيها والتي لا يمكن التحكم فيها. وكان معظم مقدمي العروض إما يستدعون مصطلحات مثل القدرة الوظيفية والقدرة الذاتية، أو يسترعون في إسهاماتهم الشفوية والكتابية نقاط عرضية حول الخصائص المتصلة بالصحة التي تُمكن خيار قيمة عمر متأثر بالعوامل الفسيولوجية والنفسية الاجتماعية الأساسية، والسلوكيات الصحية والسلوكيات المتصلة بنمط الحياة ووجود/غياب المرض والتناقضات سريعة التطور. وأخيراً، يمكن وصف الصورة الذهنية لمجرى الحياة بديهيًا مع إدخال تعديلات على العناصر الداخلية (الجينات) والعناصر الخارجية (البيئية) على مدى العمر المؤثر على منحدر الحياة ومسارها، والتقدم نحو الموت الذي يزدهر بمراحل حياة منهكة مرتبطة بتصورات عن "الشيخوخة" غير الصحية والمؤلمة.