

من العمر إلى الصحة: دور التغذية في التمتع بشيخوخة صحية

## From Lifespan to Healthspan: The Role of Nutrition in Healthy Ageing

J Nutr Sci 9:e33. doi: 10.1017/jns.2020.26

Kremlin Wickramasinghe<sup>1</sup>, John C Mathers<sup>2</sup>, Suzan Wopereis<sup>3</sup>, Daniel S Marsman<sup>4</sup>, James C Griffiths<sup>5</sup>

CORRESPONDENCE: J.C. Griffiths [jgriffiths@crnusa.org](mailto:jgriffiths@crnusa.org)

<sup>1</sup> WHO European Office for Prevention and Control of Noncommunicable Diseases (NCD Office), Moscow, Russian Federation.

<sup>2</sup> Human Nutrition Research Centre, Population Health Sciences Institute, Newcastle University, William Leech Building, Framlington Place, Newcastle upon Tyne NE2 4HH, UK.

<sup>3</sup> Research Group Microbiology and Systems Biology, Netherlands Organization for Applied Scientific Research (TNO), Utrechtseweg 48, NL-3704 HE, Zeist, The Netherlands.

<sup>4</sup> Global Product Stewardship, P&G Health, 8700 Mason-Montgomery Rd., Mason, OH 45040, USA.

<sup>5</sup> International and Scientific Affairs, Council for Responsible Nutrition-International, 1828 L St, NW, Washington, DC 20036, USA.

نبذة: في جميع أنحاء العالم كانت هناك زيادة ملحوظة في متوسط الأعمار، ولكن لا تزال هناك تفاوتات كبيرة. تتفاقم هذه المشاكل بسبب عدم إمكانية الوصول إلى التغذية السليمة وخدمات الرعاية الصحية، وإلى المعلومات الموثوقة لاتخاذ القرارات المتعلقة بالتغذية والرعاية الصحية. يعاني الكثيرون في مجتمعات الدول النامية والمتقدمة من العبء المزدوج المتمثل في زيادة الطاقة ونقص التغذية. وقد أدى ذلك إلى التدهور العقلي والجسدي، وزيادة معدلات الأمراض غير المعدية، وفقدان الإنتاجية، وزيادة التكاليف الطبية، وانخفاض جودة الحياة. في حين أن التغذية الكافية أمر أساسي للتمتع بصحة جيدة في جميع مراحل الحياة، فإن تأثير النظام الغذائي على إطالة أمد جودة الحياة أثناء الشيخوخة لا يزال غير واضح. ولكي يستمر التقدم، هناك حاجة إلى نهج جديدة ومبتكر لتعزيز الصحة مع تقدم الأفراد في العمر، فضلاً عن توفير مؤشرات الحيوية الكيفية والكمية وغيرها من الأدوات المقبولة التي يمكن أن تقيس التحسينات في السلامة الفسيولوجية طوال فترة الحياة. هذا وقد اقترحت منظمة الصحة العالمية إطاراً للتقدم ضمن استراتيجيتها العالمية وخطة عملها بشأن الشيخوخة والصحة. ركزنا في هذه الورقة على تأثير التغذية ضمن هذا الإطار، الأمر الذي يتطلب تركيزاً واسعاً يركز على الشخص بهدف تحقيق شيخوخة صحية، مع التأكيد على الحاجة إلى الوصول إلى فهم أفضل للقدرات الجوهرية لكل فرد، بالإضافة إلى قدراته الوظيفية في مراحل الحياة المختلفة، وتأثير صحته العقلية والجسدية، وكذلك البيئات التي يسكنها الفرد.

### مقدمة

منذ بدايات القرن العشرين (1900) امتد العمر البشري إلى حد كبير، ويرجع الفضل في ذلك إلى حد كبير إلى التدخلات التي خفضت من وفيات الرضع والأطفال، إلى جانب التقدم الطبي الجراحي الذي كان له تأثير خاص على كبار السن. ومع ذلك، فإن هذه الزيادة في متوسط العمر لم يسفر عنها صحة قوية للجميع أثناء مرحلة الشيخوخة، بل كانت هناك زيادة كبيرة في معدلات المرض المرتبطة بالتقدم بالعمر. وقد تطور مجال البحث العلمي المتعلق بالشيخوخة الصحية لتحديد عوامل الخطر التي تؤثر على الصحة وجودة الحياة وتقديم أدلة على التدخلات الفعالة والمقبولة.

وقد ظل مفهوم اتباع نظام غذائي متوازن يحظى بدعم كبير منذ فترة طويلة بهدف الحصول على حياة صحية. ومع ذلك، أصبح من الواضح في الآونة الأخيرة أن الاحتياجات الغذائية تختلف اختلافاً كبيراً بين الفئات العمرية وداخلها، وبالتالي قد لا تكون التوصيات الغذائية العامة مثالية لكل فرد من السكان. من المحتمل أن يتفاقم هذا التباين بين الأفراد في الاحتياجات الغذائية مع التسلسل الزمني للزيادة في العمر، بسبب آثار الضغوط البيئية وخيارات نمط الحياة والأمراض المزمنة. النشاط البدني الكافي، والتغذية المثلى، والنوم الإصلاحي، وتقليل عوامل الخطر الشخصية كلها عوامل حاسمة للحصول على حياة صحية. يشير تقرير منظمة الصحة العالمية عن الشيخوخة الصحية إلى أنه في حدود القدرات الذاتية للأفراد، توجد خيارات لا حصر لها تؤدي إلى التمتع بصحة جيدة (أو العكس) سواء الآن أو في وقت لاحق من الحياة.

تتطلب النظرة طويلة الأجل حول الشيخوخة الصحية احترام الاحتياجات والتوقعات شديدة التنوع عبر مختلف المراحل العمرية. في هذه الورقة، استكشفنا أنماط الحياة المتنوعة وعوامل الخطر التي تؤثر على الشيخوخة الصحية، والدور المهيمن للتغذية الجيدة في تلبية احتياجات السكان المسنين المتباينة. في حين أن التدخلات الطبية الجراحية والممارسات الغذائية كانت دائماً مسائل فردية خاصة بالمريض، فقد ركزت الأبحاث الحديثة على المشورة الغذائية المجتمعية لتحسين الصحة والرفاهية. قد يوفر فهم العوامل الفردية الخارجية والداخلية المؤثرة (بما في ذلك السلوكيات الفردية والبيانات الخاصة بالفرد) أساساً للتدخلات الغذائية الشخصية لتعزيز صحة الإنسان.

## الخاتمة

كما ناقشت هذه الورقة، تشهد العديد من البلدان زيادة ملحوظة في متوسط أعمار مواطنيها، ويصحب هذا العمر المتزايد رغبة في زيادة التمتع بحياة صحية إلى أقصى حد. لسوء الحظ، غالباً ما يصاحب ارتفاع متوسط العمر المتوقع المزيد من سنوات اعتلال الصحة، وذلك بسبب التدهور البدني والعقلي مع ارتفاع التكاليف المرتبطة بالصحة والرعاية الاجتماعية. على الرغم من أن التغذية الجيدة أمر أساسي لصحة جيدة، إلا أن التدخلات الغذائية المحددة والعناصر الغذائية التي يمكن أن تعزز الصحة الفردية أو أيهما لا يزالان غير مفهومين فهماً جيداً. كما نوقش أعلاه، هناك أدلة متزايدة على أن (1) الوصول إلى تغذية أفضل، (2) تحسين المناعة والاستجابة للمرض/الالتهابات، (3) أداء الحواس (أي البصر والتذوق والرائحة) والتنقل، و (4) القدرة على الحفاظ على التوازن أو استعادة التوازن استجابة للإجهاد/الضغوطات، قد يعزز كيفية تقدم الأفراد في العمر. وهذا يؤكد على أهمية الحاجة إلى دراسات مبتكرة حول التدخلات الغذائية لتحسين الشيخوخة الصحية، وخاصة استخدام المؤشرات الحيوية الفسيولوجية الكمية المعتمدة والمقبولة على نطاق واسع التي تقيس الوظائف الرئيسية وتستجيب للتدخلات القائمة على تعديلات نمط الحياة.