

BÍ QUYẾT ĐỂ SỐNG THỌ NHẤT THẾ GIỚI

Các nghiên cứu khoa học mới tái khẳng định, nếu không được trời phú cho gene “sống lâu trăm tuổi”, con người vẫn có thể kéo dài tuổi thọ, thậm chí đạt kỷ lục cao tuổi nhất thế giới nhờ lối sống lành mạnh và điều độ.

Các nghiên cứu khoa học mới tái khẳng định, nếu không được trời phú cho gene “sống lâu trăm tuổi”, con người vẫn có thể kéo dài tuổi thọ, thậm chí đạt kỷ lục cao tuổi nhất thế giới nhờ lối sống lành mạnh và điều độ.

Theo báo Independent của Anh, bà Antisa Khvichava, người tuyên bố đã sống tới tuổi 132, vừa qua đời ở Sachino, một ngôi làng nhỏ thuộc Grudia, sau 47 năm nghỉ hưu. Nếu bà Khvichava nhiều tuổi như bà nói, bà sẽ là người sống thọ nhất từ trước tới nay.

Mặc dù giấy khai sinh và hộ chiếu có ghi rõ bà Khvichava sinh ngày 8/7/1880 nhưng chúng chỉ là giấy tờ thay thế cho những gì “khổ chủ” đã làm mất trong nhiều năm. Điều này làm dấy lên những nghi ngờ về tuyên bố của chính bà Khvichava.

Tuy nhiên, khoa học không loại trừ việc sống thọ tới 132 tuổi của bà Khvichava là sự thật. Nếu trên thế gian tồn tại giới hạn tuổi thọ tối đa của con người thì cho đến nay vẫn chưa ai tìm ra nó.

Năm 1978, người cao tuổi nhất được xác thực khi đó đã từ trần ở tuổi 103, theo Tổ chức nghiên cứu lão khoa. Năm 1997, Jeanne Calment, công dân Pháp, người hiện được công nhận là sống thọ nhất trên Trái đất, đã tạ thế khi bước sang tuổi 122.

Nếu quả thực bà Kvichava sinh vào năm 1880 thì bà xứng đáng được ghi nhận giữ kỷ lục sống thọ nhất trên thế giới. Câu hỏi đặt ra là: Bà Kvichava đã tạo nên kỳ tích như thế nào?

Theo khoa học đương đại, câu trả lời có thể là: ngoài việc tránh những đe dọa hiển nhiên về thể chất, bà Kvichava chẳng cần cố gắng nhiều để có thể hiện diện trên Trái đất hơn 1 thế kỷ.

Các nhà nghiên cứu thuộc Trường Y Albert Einstein, Đại học Yeshiva (Mỹ) công bố hồi năm ngoái rằng, trong một nhóm đối tượng nghiên cứu là những người già hơn 95 tuổi, các thói quen có hại cho sức khỏe như hút thuốc, uống rượu, chế độ dinh dưỡng kém và thiếu vận động cũng phổ biến như những người bình thường khác. Điều đó ám chỉ, việc sống thọ của họ dường như chủ yếu là do gene.

Tuy nhiên, điều này không có nghĩa mọi người nên từ bỏ lối sống lành mạnh và chấp nhận thuyết gene định mệnh. Thay vào đó, nghiên cứu trên cũng như nhiều công trình nghiên cứu khác hé lộ, những người có tuổi thọ vượt trội như bà Kvichava - người có thói quen uống rượu mạnh hàng ngày - được trời phú cho sự bảo vệ hiếm gặp của gene, giúp họ vượt qua các tác hại của thói quen sinh hoạt không lành mạnh để sống lâu trăm tuổi.

Đối với những người không dám cá cược vào khả năng họ sở hữu gene giúp sống hơn 100 tuổi, lối sống lành mạnh và điều độ có thể sẽ giúp kéo dài tuổi thọ. Nghiên cứu của tiến sĩ Gary Fraser đến từ Trường Y, Đại học Loma Linda và các cộng sự gắn việc sống thọ của con người với việc tập luyện thể dục thể thao thường xuyên, ăn chay, không hút thuốc và thường xuyên ăn quả hạch.