

## **Telomereffekten PDF E-BOK**

**Matthew Walker**



Författare: Matthew Walker

ISBN-10: 9789127822887

Språk: Svenska

Filstorlek: 3863 KB

## BESKRIVNING

Har du någon gång undrat över varför en del sextioåringar ser ut och beter sig som fyrtio och tvärtom? Varför vissa ser yngre och piggare ut, är friskare och mår bättre än andra i samma ålder? Med andra ord: varför vi åldras så olika? Svaret är att det bland annat beror på våra telomerer. Längst ut på varje kromosom sitter dessa små svansar som visat sig ha stor betydelse för hur vi åldras och hur vi mår. För varje celldelning förkortas telomererna, och korta telomerer har kunnat kopplas till åldrandet och olika sjukdomar. Men: genom vår livsstil kan vi påverka och till och med förlänga dem! Detta viktiga forskningsfynd fick nobelpristagaren Elizabeth Blackburn att tillsammans med forskaren Elissa Epel skriva en bok om telomerernas betydelse för människans livskvalitet, livslängd och välmående. Tyngdpunkten ligger inte i att förklara molekylärbiologiska processer eller metodiken bakom telomorforskningen. Telomereffekten är enkelt och lättillgängligt skriven och Blackburn och Epel beskriver hur åldrandet ser ut i vår kropp och telomerernas inflytande på vårt hälsotillstånd. Faktorer som påverkar telomerernas längd tas upp och därmed också vad som kan påverka åldrande och hälsa. En stor del av boken utgörs av praktiska livsstilsråd för ett friskare och längre liv. Flera saker kan påverka, som stress och fysisk aktivitet, men vår forskning visar att det är maten som har klart störst betydelse. Mycket socker, framför allt söta drycker, och processat kött ger kortare telomerer medan en bra och varierad kost med mycket mikronäringsämnen och exempelvis omega-3-fett förknippas med längre telomerer, säger Elizabeth Blackburn. Ur intervju med Henrik Ennart, Svenska Dagbladet, 16 dec. 2006

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### genetik | Forskning & Framsteg

Sökruta för att söka efter böcker, e-media och allt annat som biblioteket erbjuder Avancerad sök Sök

### Telomereffekten - Biblioteken i Vänersborg

Har du någon gång undrat över varför en del sextioåringar ser ut och beter sig som fyrtio och tvärtom? Varför vissa ser yngre och piggare ut, är friskare och ...

### Telomereffekten - Livsenergi

Pris: 259 kr. Inbunden, 2018. Finns i lager. Köp Telomereffekten : yngre längre med toppforskarnas livsstilsråd av Elizabeth Blackburn, Elissa Epel på Bokus.com.

**LÄS MER**