

میراثی فراتر از ژن: چگونه ورزش پدران، آینده فرزندان را شکل می‌دهد

به عنوان یک عصب‌شناس، می‌خواهم یافته‌ای هیجان‌انگیز را با شما در میان بگذارم که درک ما از وراثت را به چالش می‌کشد. همه ما می‌دانیم که ویژگی‌هایی مانند رنگ چشم را از طریق ژن‌ها (DNA) از والدین خود به ارث می‌بریم. اما علم امروز نشان می‌دهد که داستان وراثت بسیار گسترده‌تر از اینهاست و سبک زندگی ما نیز می‌تواند به نسل بعد منتقل شود.

پژوهشی نوین نشان داده پدرانی که پیش از بچه‌دار شدن به طور منظم ورزش می‌کنند، می‌توانند آمادگی جسمانی بهتر را به فرزندان خود هدیه دهند. این انتقال شگفت‌انگیز از طریق تغییر در خود ژن‌ها رخ نمی‌دهد، بلکه به واسطه مولکول‌های بسیار کوچکی به نام "microRNA" در اسپرم پدر اتفاق می‌افتد.

این مولکول‌ها را مانند "یادداشت‌های راهنما" در نظر بگیرید که پدر به فرزند آینده خود می‌دهد. این یادداشت‌ها پس از لقاح، بر نحوه رشد عضلات و تنظیم سوخت‌وساز بدن جنین تأثیر مثبت می‌گذارند و به او برای داشتن بدنی سالم‌تر و قوی‌تر کمک می‌کنند. جالب‌تر اینکه دانشمندان این "یادداشت‌های راهنمای" مفید را در اسپرم مردان ورزشکار نیز به وفور پیدا کرده‌اند.

پیام این کشف برای پدران آینده روشن و قدرتمند است: فعالیت بدنی شما تنها برای سلامت خودتان نیست، بلکه یک سرمایه‌گذاری ارزشمند برای سلامت و توانایی جسمانی فرزندان شماست. شما با یک سبک زندگی فعال، هدیه‌ای ماندگار به نسل بعد خود می‌بخشید.

تهیه کننده: شادی حاجی زمانی دانشجو دکتری علوم اعصاب دانشکده علوم و فن آوری های نوین