ACTUALITAT | Redacció | Actualitzat el 05/10/2020 a les 09:45

A quina edat deixem de ser adolescents? I a quina a envellir? Això és el que diu la ciència



Molta gent creu que l'adolescència finalitza quan s'arriba a la majoria d'edat, és a dir, als 18 anys. **El cert, però, és que els diversos estudis neurocientífics duts a terme sobre aquest tema assenyalen que no deixem de ser adolescents fins més tard, concretament entre els 24 i els 30 anys.**

I per què passa això? Doncs perquè les funcions executives, de personalitat i de presa de decisions se situen al lòbul frontal del cervell i aquesta zona no assoleix la maduresa completa fins a aproximadament els 30. És per això que fins aquesta edat la nostra capacitat de gestionar les emocions és més baixa i tenim més canvis d'humor.

I quan comencem a envellir? Encara que potser us sembli aviat, els primers signes d'envelliment es comencen a detectar als 34 anys. Segons un estudi de la Universitat d'Stanford, a aquesta edat el nombre de proteïnes transmeses per la sang experimenta canvis notables i això té conseqüències en el nostre cos. Aquests canvis es tornen a donar als 60 i als 78 anys, dos moments claus en l'envelliment en què comencem a tenir problemes per recordar les coses i també per dormir.