

NEPŘESTÁVEJ PÁDLOVAT!

„Být stále mlád, to bych si přál, být stále mlád – vzepřít se jednou provždy kalendáři, jen mládí, nikdy stárí...“ zpívá Karel Gott. Jenže takhle to bohužel nefunguje, a plán by proto měl znít jinak: Chci se dožít vysokého věku ve zdraví a v dobré náladě. Jak na to?

TEXT: LENKA BROŽ



Líbí se vám název článku? Mně hodně, ale musím přiznat, že ta hláška není moje. V redakci jsme diskutovali o tom, jak udržet krok se světem okolo, jak si zachovat vitalitu, chuť do života a ano – i tvář a tělo, protože ty se do spokojenosti taky počítají. „Mně tchán, kterému je přes osmdesát, říká: Ladi, hlavně nesmíš přestat pádlovat!“ pronesla kolegyně a my cítili, že v té radě je obsažené skoro všechno. Takže jestli vás přibývajících roky tak trochu děsí, sesbírali jsme pro vás od odborníků několik doporučení, jak se s věkem porovnat se ctí, a třeba se na stáří i začít těšit.

STÁLE V POHYBU

Najít si čas na pravidelnou pohybovou aktivitu bývá ve středním věku čím dál těžší: hodně práce, energie ubývá, přidávají se zdravotní problémy... Jenže právě v tomto období je to důležité, protože pokud nejste fyzicky dostatečně aktivní, svaly ochabují a váha roste. Skoro větší průšvih ale je, že se snižuje pohyblivost a taky hustota kostí. O slovo se hlásí bolesti kloubů, které vás pak spolu s vyšším rizikem zranění můžou ještě víc znehybnovat. Investujte proto do důležité pohybové trojky: svalová síla, pružnost, pohyblivost (mobilita).

„Po čtyřicátém roce života dochází k přirozenému úbytku svalové hmoty, takzvané sarkopenii. Proto je vhodné zaměřit se na silový trénink. To znamená především cvičení s vlastní vahou, jako jsou dřepy či kliky. Případně se závažím, tedy s činkami, odporovými gumami nebo i na strojích,“ říká wellness specialista a fitness trenérka Zuzana Kľofandová. Obojí taky stimuluje tvorbu kostní hmoty, a výrazně tak snižuje riziko vzniku osteoporózy (lidově řečeno řidnutí kostí), která je spojená s poklesem hladiny estrogenu v menopauze.

„Ubývá i kolagen a synoviální tekutina v kloubech. Jako prevenci ztuhlosti zařazujte cviky, které udrží šlachy a svaly pružné. A dále takové, které zvyšují kloubní rozsah. Vhodná je například jóga, pilates, tchaj-ti nebo strečink po cvičení. Protahování zlepšuje nejen pružnost, podporuje i správné držení těla a uvolňuje stres,“ doplňuje Zuzana Kľofandová a připomíná dostatečně zahrát svalů a kloubů před jakoukoli pohybovou aktivitou. Nemusíte přitom trávit hodiny v tělocvičně, počítá se i rekreační pohyb typu procházky, zahradničení, většího úklidu a podobně.

POŘÁDEK VE SPÍŽI

„Neměli bychom chtít jen žít co nejdéle, měli bychom chtít žít déle co nejzdravěji,“ charakterizuje současný trend zvaný longevity (anglicky dlouhověkost) odbornice na metabolismus a výživu Michaela Bebová. „Existuje několik desítek biomarkerů, které umožňují nahlédnout do chodu organismu. Některé jsou známější a řekněme zvučnější. Patří sem hladina glukózy v krvi nalačno, hodnoty LDL, HDL a celkového cholesterolu nebo například u žen hladina ženských pohlavních hormonů. Pak to jsou biomarkery mimo základní panel, jako je hladina vitamínu D, glykovaný

hemoglobin, kortizol nebo různé onkomarkery, tedy látky produkované nádory, které se u zdravého člověka nevyskytují,“ vypočítává Michela Bebová, která díky studiu biochemie nahlíží na problematiku výživy a zdravého životního stylu z té nejzákladnější úrovně – z úrovně metabolismu a primárních chemických procesů v našem těle.

S jakými mýty o výživě ve středním a vyšším věku se v praxi nejčastěji setkává? Prý je to zejména u žen strach z přibírání, následovaný razantním omezením se v jídle, ale i v pitném režimu. Faktem je, že po čtyřicátém roce života se opravdu začíná zpomalovat metabolismus a prohřešky, které nám tělo ve dvaceti prominulo, se projevují dvojnásob. „Striktní omezování se, hladovění a držení různých diet je ale nesmysl. Tělo v tomhle věku potřebuje kvalitní jídelníček, bohatý na živiny, vitaminy, a hlavně minerální látky,“ zdůrazňuje Bebová. Jako první krok doporučuje uklidit si ve svém dosavadním stravovacím režimu, a to především v následujících pěti oblastech:

Vyhýbejte se průmyslově zpracovaným potravinám. Čokoládové tyčinky, chipsy, nekvalitní pečivo, limonády... Kvalita by měla vždy zvítězit nad kvantitou a střídmost by měla být královnou každého jídla.

Zaměřte se na bílkoviny. Jsou důležité k udržení svalové hmoty, která má tendenci klesat, ale taky na regeneraci tkání. Dodá je především maso včetně ryb, tvrdé sýry, zakysané mléčné výrobky, luštěniny, vejce a třeba i ořechy či takzvané pseudobiloviny jako pohanka, quinoa či amarant.

Nebojte se tuků. Měly by přestat být strašákem a stát se dobrým sluhou. Jsou totiž součástí buněčných membrán, a když budete konzumovat převážně ty vhodné, vaše buňky budou stárnout pomaleji. Jde zejména o olivový olej, oleje ze semen a ořechů, například lněný olej, ryby (ty i jako zdroj tolik potřebných omega-3 mastných kyselin) či vejce.

Omezte sacharidy. To neznamená, že je musíte vynechávat, jen je posuňte v žebříčku základních živin na třetí místo. Upřednostňujte celozrnné potraviny, luštěniny, ověsné vločky, celozrnnou rýži nebo například jáhly.

Časujte jídlo. Rozlišujte dobu, kdy jíte (8–12 hodin), a dobu, kdy se tělo potřebuje soustředit na úklidové procesy, aby regenerovalo.

SMĚR: SPOKOJENOST S TĚLEM

A teď si dáme pár odstavců v číslech, které vám jistojistě zvednou náladu. Ty první se budou týkat komplexů – protože jestli jste jimi půl života disponovali, tak vězte, že budou postupně ubývat. Zejména pak ty spojené se vzhledem. Každoročně to potvrzuje well-being index, který na základě přísných kritérií stanovuje globální analytická a poradenská firma Gallup. Mimo jiné ukazuje na jistý paradox: Ačkoli v naší společnosti panují mladistvé standardy krásy a s nimi spojený tlak na vizáž, s věkem jsme stále spokojenější s tím, co vidíme v zrcadle. Navzdory tomu, že se nám stýská po mladším fyzickém vzhledu, přichází podstatný díl úlevy a s ním i pocit větší pohody.



Sleva -20 %

**NA BYTOVÝ TEXTIL
S KÓDEM:**

ON125

PLATÍ JEN DO 31. 5. 2025

Nevztahuje se na zboží označené
„Nepodléhá slevovému kódu“

www.Dante.cz

Well-being index ukazuje, že ve středním věku je se svým vzhledem spokojeno 69 procent mužů, u žen je to o 12 procentních bodů méně. S odchodem do důchodu se rozdíl zmenšuje na čtyři procenta. Nejvíce sebevědomé a vyrovnané, co se těla týče, jsou ženy v 74 letech, muži pak v 80 letech. Takže když se to vezme kolem a kolem: Směr máme pohodový.

SEXUÁLNĚ MOUDŘEJŠÍ

Možná už ve vás neplane taková touha a nejste tolik sexuálně aktivní jako v mládí. Neházejte ale intimitu do žita, sexuální spokojenost totiž s věkem roste. Prokazuje to hned několik výzkumů, například americká studie Sexual Quality of Life and Aging. Ta sledovala šest tisíc lidí ve věku 20 až 93 let a zjistila, že s přibývajícím rokem si osvojujeme lepší dovednosti a strategie, které dokážou kompenzovat četnost pohlavních styků. Tenhle fenomén vědci nazvali až poeticky – sexuální moudrost.

VZTAHY NA PRVNÍM MÍSTĚ

Tahle čísla mluví taky jasně: 79 procent Evropanů uvádí, že společné či společenské aktivity jim výrazně zlepšují duševní pohodu. Vyplývá to z mezinárodního průzkumu STADA Health Report 2024, který zahrnul dvacet tři zemí včetně České republiky. Studie zároveň zjistila, že nálehačným problémem celé Evropy je osamělost. Častěji ji vnímají ženy (v ČR 62 procent) než muži (v ČR 46 procent). Jenže pozor, zejména mladé ženy a mladí muži, a to až dvojnásobně častěji než starší generace. Tenhle pocit totiž kupodivu klesá s věkem.

Jedním z důvodů by mohlo být to, že s roky se nám třídí priority a vztahy se ocitají spolu se zdravím na předních příčkách. „Většinou platí příslovec, jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá. Pokud si nejspěšněji ve středním věku nevytvoříte síť přátel a známých, se kterými se budete rádi stýkat nebo se navzájem podporovat,

ve stáří bývá na navazování takových sociálních kontaktů už pozdě,“ apeluje na české občany ministerstvo práce a sociálních věcí prostřednictvím svého Manuálu přípravy na stáří. Takže vesele budujte sociální vazby, podle odborníků tím posílíte svoji psychickou odolnost.

POD DEŠTNÍKEM OPTIMISMU

„Stáří má spoustu předností. Marně se však snažím si na některou vzpomenout,“ prohlásil poněkud pesimisticky anglický spisovatel a dramatik William Somerset Maugham. Dlouhodobé studie ale dokazují, že optimismus je co do pohody a délky života mnohem výhodnější: Prodlužuje ho o 11–15 procent a až o 50 procent zvedá pravděpodobnost dosažení mimořádné dlouhověkosti, tedy 85 let a víc (viz například studie Optimism is associated with

exceptional longevity, dostupná na pnas.org). Může to prý souviset i s tím, že lidé s pozitivnějším vnímáním stárnutí častěji dodržují preventivní zdravotní opatření.

Zásadním obdobím pro osvojení si pozitivního přístupu je přitom střední věk. „Spousta lidí v tomhle čase prožívá změnu úhlu pohledu na svůj život a poprvé ho vnímá jako celek. Z jeho pomyslného středu či vrcholu bilancují svou dosavadní životní cestu a zároveň se častěji zamýšlejí nad jejím pokračováním. Na mnohé tak z různých důvodů začíná doléhat tíha nazývající se obvykle krize středního věku,“ říká klinický psycholog a psychoterapeut Jan Haase. Někteří autoři popisují tenhle stav slovy „co s načatým odpolednem života“. Takže jak s načatým odpolednem života naložíte vy? ●

lenka.broz@mafra.cz



CO CHCE TĚLO PO ČTYŘICÍTCE?

Existuje řada látek, které mají účinky spojené s podporou buněčných procesů i procesů, jež souvisejí s fyziologickým stárnutím organismu. Některé je ale obtížné získat stravou. Jednou z cest, jak dodat do těla tyto látky v potřebném množství, jsou kvalitní doplňky stravy. Jednoznačně doporučuji

Michaela Bebová

biochemička, odbornice na metabolismus, spolupracovnice AquaLife Institutu. Výživě a zdravému životnímu stylu se věnuje více než 15 let (biochemicka.cz).



vybrané silné antioxidanty, například astaxanthin, který má velmi dobré výsledky hlavně jako ochránce naší pokožky proti negativním účinkům slunečního záření. Dále je to kolagen, který je důležitý pro udržení elasticity a funkčnosti pojivových tkání. S postupujícím věkem se zhoršuje schopnost tvorby vitamínu D3, proto je jeho suplementace od října do května téměř nutností. Velmi prospěšné mohou být také omega-3 mastné kyseliny, dokážou totiž držet na uzdě zvyšující se hladinu LDL cholesterolu. A v neposlední řadě klíčový minerál pro nervovou, ale i svalovou soustavu – hořčík. U něj má ale velkou funkci pitný režim, protože zrovna hořčík jsme schopni doplňovat i zcela přirozeně prostřednictvím minerálních vod – ty středně mineralizované můžou být součástí každodenního pitného režimu.



Drogerie plná objevů

**MAXIMÁLNÍ
ÚSPORA**

JAKÝ JSTE TYP?

Každý se na stáří chystá (anebo taky nechystá) jinak. Ministerstvo práce a sociálních věcí ve spolupráci s Centrem pro sociální a ekonomické strategie Fakulty sociálních věd UK a za podpory Technologické agentury ČR vypracovaly Manuál přípravy na stáří pro občany, ze kterého vzešly čtyři typické druhy přístupů k rizikům spojeným s věkem. Přinášíme jejich procentuální zastoupení v české populaci a zkrácenou charakteristiku – najdete se v ní? Plné znění si můžete stáhnout na mpsv.cz/manual-pripravy-na-stari

OSTRAŽITÍ HLÍDAČI – 29 PROCENT

Jsou velmi vnímaví vůči rizikům stáří a usilovně si vytvářejí strategie, jak se na něj zabezpečit. Věk berou jako výzvu a přistupují k ní s racionální kalkulací. Žijí v domácnostech s nadprůměrným příjmem a státu jakožto manažeru svých seniorských rizik moc nedůvěřují. Jsou přesvědčeni, že aktivní snaha tahle rizika snižovat se vyplácí. Významně častěji jsou mezi zastoupeny ženy. Jejich proaktivní přístup plyne i z vědomí, že útrapy a omezení jejich stáří budou nutně zatěžovat i blízké, kteří je mají rádi.

SPONTÁNNÍ AKTIVISTÉ – 20 PROCENT

Ze všech zde uvedených skupin jsou nejvzdělanější, občansky nejaktivnější a většina z nich věří, že má život pevně ve svých rukou. Na jedné straně sem patří dobře materiálně zabezpečení lidé, kteří očekávají, že ve stáří dosáhnou na důstojný příjem. Myslí si, že díky tomu budou mít rizika stáří pod kontrolou. Svůj pocit bezpečí opírají i o vysokou důvěru ve státní instituce, které je mají v budoucnu zabezpečit. Na druhé straně sem ale spadá i ten typ lidí, kteří s riziky stáří bojují jen jaksi mimochodem, prostě proto, že mají odpor k rizikům jako takovým. Ve svém každodenním životě uplatňují zásadu předběžné opatrnosti.

ODEVZDANÍ TRPITELÉ – 21 PROCENT

Intenzivně vnímají rizika stáří, ale nemají dost schopností či kapacit s nimi účinně bojovat. Své úsilí musejí věnovat hlavně řešení aktuálních problémů, k čemuž jim však chybí dostatečné finanční zdroje. Trpí ekonomicky, zdravotně i sociálně a nezbyvá jim nic jiného než doufat, že stát se o ně postará. Příliš tomu však nevěří. Jsou mezi nimi nejvíce zastoupeni vyučení lidé s nižším středním vzděláním. Svoji životní úroveň hodnotí jako špatnou a ani nepředpokládají, že by ve stáří mohli dosáhnout důstojného příjmu.

BEZSTAROSTNÍ JEZDCI – 30 PROCENT

Rizika stáří si nepřipouštějí, zdají se jim příliš vzdálená či mlhavá. Spoléhají na to, že stát nedovolí, aby překročila únosnou hranici. Nechtějí se zatěžovat řešením problémů, které možná ani nepřijdou, a nechávají věci tak, jak samy běží. Přístup „do smrti už to nějak doklepu“ je typický pro svobodné muže, kteří žijí v jednočlenných domácnostech a jsou občansky pasivní. Do určité míry jde taky o lidi, kteří žijí v přesvědčení, že stejně je už vše napsáno v knize osudu – a oni na tom svým úsilím nic nezmění.



**-50 %
NA VŠECHNY
ŘASENKY**

Sleva platí na **všechny řasenky**, vyjma zn. Catrice a essence, při koupi 2 ks v libovolné kombinaci.



1 Litr

Listerine
Coolmint
ústní voda
1 L,
různé druhy

124⁰⁰



-25 Kč

KLUBOVÁ CENA

99⁰⁰



400 ml

**GARANČE
NEJNIŽŠÍ
CENA**

**Lactacyd intimní mycí
emulze Femina 400 ml**
100 ml = 37,48 Kč

149⁹⁰

Nabídka platí do 5. 5. 2025 nebo do vyprodání zásob. Více o garanci na www.tetadrogerie.cz/garance.