

Jak časem nestárnout, ale zrát

Kdo by nechtěl zastavit stárnutí! To přirozeně nelze, ale lze ho zpomalit. Jak na to?

Čas je neúprosný, stejně jako s ním související stárnutí. V obou případech se jedná o nevyhnutelné procesy ovlivňující všechny organismy. Zatímco stárnutí je přirozený proces, během něhož dochází k postupným změnám v těle vedoucím ke snížení vitality a zvýšení náchylnosti k různým chorobám, čas je faktor, který tento proces urychluje. Ačkoli je nemožné stárnutí zcela zastavit, jeho zpomalení už nedosažitelné není. „*Jeho rychlost a intenzita se může lišit,*“ vysvětluje odbornice na chemické procesy v těle, **biochemička RNDr. Michaela Bebová**. „*Během posledních 150 let se v důsledku zkvalitnění životních podmínek a pokroku medicíny ve vyspělých zemích významně prodloužila délka života jako takového. Myšlenka nesmrtnosti je však stále velmi vzdálená – i kdybychom postupně dokázali většinu dějů spojených se stárnutím zvrátit, stejně by náš život jednou skončil.*“

Biochemie stárnutí

Proč vlastně stárneme? Odpověď na tuto otázku je třeba hledat v biochemii. „*Základní podstatou stárnutí je obecné hromadění „chyb“ ve sloučeninách důležitých pro život, jako jsou bílkoviny nebo DNA,*“ pokračuje námi oslovená odbornice. Mezi nejvýznamnější patří teorie působení volných radikálů a teorie poškození DNA. První mluví o neustálém působení volných radikálů na náš organismus, a to jak z vnějšího prostředí (slunce, ovzduší, chemické látky v okolí, ve vodě, v jídle), tak z prostředí vnitřního. Vzniká značný oxidační stres, kterému se organismus dle svých možností a antioxidační kapacity více či méně brání. Převahu radikálů

nad možností se bránit si můžeme představit jako početné vojsko, které obléhá hrad – obrana je silná, ale všem je jasné, že nevydrží navěky a že hrad bude dobyt. Druhým potvrzeným mechanismem stárnutí je poškození DNA, k němuž dochází vlivem vnějších faktorů i vnitřních reakcí. Naše buňky sice mají celý arzenál dělníků, kteří dokážou tyto chyby z velké části opravit, nicméně poškození převládají, což je samo o sobě principem stárnutí celého těla.

Strava a buněčné zdraví

Zpomalí proces stárnutí a dožít se vyššího věku se lidé snaží odnepaměti. Vysoký věk sám o sobě ale nemusí být výhrou. Naším cílem by měla být zdravá dlouhověkost, tedy nežít co nejdéle, ale pokud možno co nejkvalitněji a nejzdravěji. A to už dosažitelné rozhodně je. Cesta k této vitalitě přitom nevede přes žádné drahé přípravky ani procedury. Hlavní prevencí stárnutí je správný dlouhodobý jídelníček.

To, co a hlavně kolik toho denně vpustíte do svého organismu, dokáže v dlouhodobém měřítku ovlivnit širokou škálu dějů souvisejících se stárnutím. Strava je hybná páka zdraví, a pokud se ji naučíte efektivně a správně ovládat, budete mít na své straně opravdu velkého hráče v oblasti prevence.

Kalorická restrikce

Mezi hlavní bojovníky oxidačního stresu jsou považovány nejrůznější antioxidanty. Ve zpomalení procesu stárnutí ale už tak důležité nejsou. „*Zde je zásadní tzv. kalorická restrikce, tedy snížení příjmu kalorií,*“ pokračuje Michaela Bebová. Už jen to, že se člověk nepřejídá, není obézní a má přirozeně zdravý vztah k jídlu, se velmi počítá. Redukce energetického

příjmu ale může být ještě více přínosná. Příjem energie, který je lehce pod potřebnou mírou (minimálně 20 procent), představuje pro tělo určitý diskomfort, což si překládá jako období vhodné pro „domácí úklid“ a „potřebné opravy“. Vhodné je také omezit dobu, kdy jíte, na cca 8–12 hodin a zbytek dne nechat tělo regenerovat a soustředit se na úklidové procesy.

Správný jídelníček

Už po 40. roce života se metabolismus začíná zpomalovat. Prohřešky, které tělo ve 20 letech prominulo, a nezanechaly na vás žádné následky, se nyní projevují dvojnásob. Mnoho žen se zalekne náhlého přibírání, začne výrazně omezovat jídlo a až nezdravě hladovět, popřípadě nasadí nějakou nefunkční dietu. Oba přístupy jsou špatné. Tělo v tomto věku potřebuje kvalitní jídelníček, bohatý na živiny, vitaminy a hlavně minerální látky. Rovněž je nutné si v něm udělat pořádek. Nemilosrdně ho zbavit všeho,

Žít co nejdéle kvalitní život ve zdraví, vitalitě a kondici? Jde to!

**VE STRAVĚ
JE DŮLEŽITÁ
STRÍDMOST...**

co do něj nepatří, a naopak ho doplnit o potraviny, které tělu v tomto věku prospívají. Samotný příjem kalorií by pak měl být přiměřený k denním aktivitám, ať už jde o práci nebo pohyb. Svou pozornost zaměřte na kvalitní bílkoviny, které jsou důležité nejen pro udržení svalové hmoty, jež má tendenci klesat, ale také pro regeneraci tkání. Z tuků upřednostňujte ty nenasycené a sacharidy pomalu odsouvejte na třetí místo. Čestné místo na vašem jídelníčku by naopak měla mít zelená zelenina, bobuloviny, bylinky, houby a fermentované potraviny (např. kefir, kysané zelí). A čím hřešit? Nejlepší je samozřejmě kvalitní hořká čokoláda, popřípadě samotné kakaové boby.

Hydratace a prevence stárnutí

Stejně jako výživa, dokáže ovlivnit stárnutí organismu na té nejzákladnější buněčné úrovni i hydratace. Lidé, kteří dodržují pitný režim a udržují správnou hydrataci svého těla, jsou podle studií z posledních let zdravější a dožívají se vyššího věku, zkrátka pomaleji stárnou. Zatímco na příjem tekutin jako takových bývá upozorňováno často, jedna složka bývá opomíjena. Podstatnou roli v otázkách zdraví a prevence stárnutí hrají i minerální látky obsažené ve vodě. Draslík, hořčík, vápník, ale i sodík se

zúčastňují tisíců reakcí včetně regenerace, obnovy a dějů spojených se zpracováváním stresu. Souvisí tak s vitalitou a energií. Jakmile tělu dlouhodobě chybí jakákoli minerální látka, dá se to přirovnat k tomu, jako by vypadl člen orchestru. Proto by příjem vody a minerálních látek měl vždy jít ruku v ruce tak, aby byla v těle udržována stálost vnitřního prostředí.

Kvantita versus kvalita

Podstatné je jak množství, tak kvalita přijímaných tekutin. Denní potřeba vychází z doporučení 35–45 ml/kg tělesné hmotnosti, k tomu je nutné přidat 500 ml za každou sportovní aktivitu, nadměrné množství kávy v jídelníčku i užívání specifických léků. Platí, že 80 procent tekutin by mělo být pokryto nápoji a 20 procent tekutinami z potravin. Mezi vhodné nápoje patří v první řadě voda, kvalitní koňhouťková nebo ještě lépe přírodní minerální s obsahem důležitých minerálních látek. Pro každodenní pitný režim se hodí vody slabě či středně mineralizované, při pravidelném sportování a v horkých letních dnech je však dobré přidat i vodu silně mineralizovanou. Doporučit rovněž lze bylinné čaje, zeleninové šťávy či mírně ochucené nápoje jako vodu s citronem nebo čaj s medem a citronem.

Říká se, že všechno je v hlavě. Proto je tak důležité se zklidnit. Treba při józe či meditaci.



Připravila: Jana Tržilová Foto: Shutterstock

TIP pro vás



Pacienti zítřka

Kampaň „Pacienti zítřka – zdraví má budoucnost v klinických studiích“ odkazuje na význam klinických studií ve vývoji medicíny. Díky nim mohou lékaři nabízet inovativní léčebné postupy a pacienti získávají přístup k moderním terapiím přizpůsobeným individuálním potřebám i aktuálnímu zdravotnímu stavu. V současné době je v České republice otevřeno k náboru více než 300 klinických studií a dalších 55 by mělo být brzy zahájeno. Studie se zaměřují na různá chronická onemocnění, jako je migréna, lupénka, osteoartróza kolene, atopická dermatitida a mnoho dalších. Jedná se o příležitost pro pacienty i pro systém zdravotní péče. Více informací o kampani a možnostech účasti v klinických studiích naleznete na oficiálních stránkách kampaně <https://pacientzitrka.cz/>.

UKLIÐTE SI V JÍDELNÍČKU

- ✓ Co nejvíce omezte zbytné, průmyslově zpracované potraviny jako chipsy, čokoládové tyčinky, slazené kofeinové nápoje nebo nekvalitní druhy pečiva, hlavně sladkého.
- ✓ Z bílkovin upřednostňujte libové maso včetně ryb, tvrdé sýry, zakysané mléčné výrobky, luštěniny, vejce a třeba i ořechy nebo tzv. pseudoobiloviny (např. quinoa).
- ✓ Z tuků se zaměřte na olivový olej, oleje ze semínek a ořechů (např. lněný olej), kvalitní ryby jako zdroj tolik potřebných omega-3 mastných kyselin, ale určitě i na méně propagované zdroje jako zvěřina či vejce.
- ✓ Ze sacharidů upřednostňujte hlavně celozrnné potraviny bohaté na vlákninu, batáty, luštěniny nebo jáhly. Vhodná je i celozrnná rýže a ovesné vločky.

komerční tip

Jak na emoční kotvy?

Emoce nás ovlivňují více, než si uvědomujeme. Emoční kotva, tedy spojení mezi určitým podnětem (například vůně, zvuk, dotek, obraz) a konkrétním emočním stavem, může ovlivňovat naše chování, myšlení a rozhodování. Negativní emoce dovedou způsobit úzkosti, deprese, nespavost a jiné psychické problémy. Účinným řešením v takové situaci je například Lavekan – rostlinný lék s obsahem levandule lékařské. Ta působí na nervový systém a navozuje vnitřní klid. Lavekan je šetrné a nenávykové léčivo, poskytující úlevu od svalového napětí, vykyvů nálad, poruch spánku a únavy.

K dostání ve vaší lékárně bez lékařského předpisu.



Lavekan 80 mg měkké tobolky je léčivý přípravek s obsahem levandulové silice k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.