

# 10 sposobów na zdrową starość

## Na długowieczność musimy sobie zapracować

- Na temat starości i starzenia się, w naszym społeczeństwie krąży wciąż wiele mitów. Jeden z nich głosi, że długość życia i zdrowe starzenie zależą przede wszystkim od genów. Fakty są jednak takie, że wpływ genów jest wielokrotnie mniejszy (szacuje się go średnio na 25 proc.), aniżeli wpływ czynników związanych ze stylem życia (75 proc.). Można więc powiedzieć, że geny są przereklamowane, a styl życia niedoceniany. Jakie są zatem najbardziej aktualne, potwierdzone naukowo, zalecenia ekspertów, dotyczące zdrowego starzenia się?

Okazuje się, że wśród 10 najważniejszych czynników decydujących o długości życia i zdrowym starzeniu, najważniejsze są te, które wiążą się z szeroko pojętym zdrowiem psychicznym seniorów.

Pierwsze miejsce w tym zestawieniu zajmuje bowiem aktywność społeczna (integracja), podczas gdy na drugim miejscu plasują się bliskie relacje międzyludzkie.

Trzecie i czwarte miejsce, pod względem wpływu na długość życia i jakość starzenia się, zajmują: rzucenie palenia oraz brak innych nałogów.

Ponadto, na dłuższe i zdrowsze życie, mogą też liczyć osoby, które szczepią się przeciwko grypie i podejmują rehabilitację kardiologiczną, w związku z powszechnie występującymi w tym wieku chorobami układu sercowo-naczyniowego.

Na kolejnych miejscach (siódmym i ósmym) w tym rankingu plasują się: aktywność fizyczna oraz szczupła sylwetka, czyli prawidłowa masa ciała.

Listę dziesięciu czynników kluczowych dla zdrowia seniorów zamykają: utrzymywanie prawidłowego ciśnienia tętniczego i oddychanie czystym powietrzem.

Warto zauważyć, że na większość z tych czynników każdy z nas ma naprawdę duży wpływ, a więc na efekt końcowy (długie życie i zdrowa starość) w dużej mierze sami musimy sobie "zapracować".

Eksperci podkreślają, że nigdy nie jest za późno, aby wprowadzić prozdrowotne zmiany w swoim stylu życia.

Jeśli ktoś zastanawia się, jak w praktyce wdrażać wspomniane wyżej zasady zdrowego stylu życia, czyli np. co konkretnie jeść i pić, jak ćwiczyć – od dziś może się tego łatwo i szybko dowiedzieć. A to za sprawą Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla Osób w Wieku Starszym, która została zaprezentowana podczas III Narodowego Kongresu Żywnościowego.



Piramidzie dla seniorów towarzyszy 20 praktycznych zaleceń odnośnie zdrowego żywienia i zdrowego stylu życia. Oto niektóre z nich:

- Bądź codziennie aktywny fizycznie i umysłowo. Angażuj się w każdą działalność społeczną, która daje Ci satysfakcję.
- Nie izoluj się. Dbaj o utrzymywanie regularnych kontaktów rodzinnych i towarzyskich.
- Codziennie podejmuj aktywność fizyczną. Nawet gimnastyka na krześle lub w obrębie łóżka przynosi korzyści zdrowotne.
- Spożywaj posiłki regularnie (5-6), najlepiej co 2-3 godziny. Przynajmniej jeden posiłek w ciągu doby powinien być ciepły.
- Pij co najmniej 2 litry płynów dziennie (głównie wodę). Należy pić często, małymi łykami, nawet wtedy kiedy nie odczuwa się pragnienia.
- Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej. Powinny stanowić co najmniej połowę tego co jesz. Mogą być rozdrobnione, przetarte, a także w formie soków.
- Ograniczaj spożycie mięsa czerwonego, przetworzonych produktów mięsnych i tłuszczów zwierzęcych.
- Unikaj spożycia cukru i słodczy. Zastępuj je owocami i orzechami.
- Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Do smaku dodawaj świeżych lub suszonych ziół przyprawowych.
- Pamiętaj o codziennej suplementacji diety witaminą D (2000 jednostek na dobę). Inne suplementy zażywaj wyłącznie po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem.
- Dla osób mających problem z gryzieniem lub połykaniem należy przygotowywać posiłki półpłynne lub płynne.
- Uważaj co jesz gdy zażywasz leki. Istnieje ryzyko wystąpienia groźnych interakcji pomiędzy żywnością, a niektórymi lekami i suplementami diety. Czytaj ulotki o lekach i konsultuj wątpliwości z lekarzem. Leki zawsze popijaj wodą.

