

Młodość na drugim biegu: Jak starzeje się nasz organizm?

Nowa reforma emerytalna spowoduje, że kobiety i mężczyźni w Polsce będą pracować do 67 roku życia. Tymczasem według badań CBOS-u trzy czwarte z nas uważa, że mając 63 lata wchodzimy w etap starości. Jak organizm człowieka zmienia się z wiekiem? Czy jesteśmy gotowi na wydłużoną aktywność zawodową?



Starość czeka każdego z nas

Badania pokazują, że 72 % Polaków myśli o swojej starości i tylko 6% deklaruje, że nie czuje lęku przed tym okresem. Boimy się m. in. chorób, utraty samodzielności, samotności i cierpienia. Równoległe życie współczesnego człowieka wymaga od niego, by jak najdłużej cieszył się sprawnością fizyczną i intelektualną. Aby było to łatwiejsze, dobrze jest poznać swoje ciało. Dzięki temu będziemy mogli świadomie odpowiadać na jego sygnały.

Od początku

Starzenie się jest naturalnym procesem i jak dotąd nikomu nie udało się wynaleźć skutecznej metody na powstrzymanie go. Komórki z wiekiem ulegają uszkodzeniu, zmniejsza się też ich zdolność do regeneracji. Ponadto, każda ma przypisaną określoną długość życia. Chociaż pierwsze objawy starzenia uwidaczniają się w średnim wieku, proces ten zaczyna się wcześniej. Najmniej odporne na upływ czasu są skóra, mięśnie oraz... mózg

Już w drugiej dekadzie życia zmniejsza się w nim liczba komórek nerwowych, czyli neuronów. Wygląd skóry zmienia się ok. 30 roku życia, kiedy pojawiają się pierwsze zmarszczki. Wtedy też na sile i jędrności zaczynają tracić mięśnie, bo ich komórki coraz wolniej się odnawiają. Dlatego tak ważne jest, by w młodym wieku utrzymywać je w dobrej formie. Organem, który starzeje się najwolniej jest wątroba - nawet po wycięciu dużej części potrafi się szybko zregenerować do wcześniejszych rozmiarów.

Magiczna 40

Po 40 roku życia skutki starzenia się organizmu zaczynają się nasilać. Oczywiście nie przez każdego są odczuwalne w równym stopniu, bo wiele wciąż zależy od trybu życia czy indywidualnych predyspozycji. Stanowi on jednak granicę, po której przekroczeniu mogą dać się we znaki dolegliwości ze strony układów: kostnego, krwionośnego i nerwowego. Mniej więcej od "czterdziestki" liczba komórek tworzących kości zaczyna stopniowo się zmniejszać, dlatego osoby w podeszłym wieku są zazwyczaj niższe i mają też mniejsze stopy. Kości stają się słabsze, mniej wytrzymałe i odporne na urazy. Problem ten dotyczy zwłaszcza kobiet, których szkielet traci dwa razy więcej minerałów niż układ kostny mężczyzn. Za to mężczyźni wcześniej są narażeni na choroby układu krwionośnego, w tym miażdżycę.

Trudniej po 60

W szóstej dekadzie naszego życia ściany serca stają się grubsze. Dlatego bije ono wolniej, a organizm jest gorzej ukrwiony, mamy zimniejsze stopy i ręce. Jeszcze przed 50 możemy zacząć odczuwać starzenie się mózgu. Jego masa zmniejsza się, zmienia się też sposób przyswajania wiedzy - m.in. trudniejsza jest dla nas nauka języków. Zaczynają się problemy z koncentracją, częściej zdarza się, że zapominamy o różnych drobiazgach. Aby na długo zachować sprawność umysłu, bardzo ważny jest jego trening. Aktywność intelektualna, czytanie książek czy nawet rozwiązywanie krzyżówek pomoże na dłużej utrzymać go w dobrej kondycji. Około 40 roku życia pojawiają się problemy ze wzrokiem. Coraz gorzej widzimy na bliskie odległości, nie potrafimy odczytać sms - a czy gazety, jeżeli nie odsuniemy jej na długość ramienia.

- Takie zjawisko to prezbiopia, nazywana inaczej starczowzrocznością - mówi Renata Makuc, okulista - Nie jest to choroba, lecz naturalny proces. Wraz z wiekiem mięśnie, które są odpowiedzialne za to, że widzimy dobrze na różne odległości tracą elastyczność. W efekcie oko traci zdolność akomodacji i zaczynamy mieć kłopoty z widzeniem bliżej.

Pogorszeniu ulega także słuch. Około 20 % wszystkich osób mających tego typu problemy, to ludzie między 45 a 65 rokiem życia. Granica ta może się w przyszłości przesunąć, choćby ze względu na to, że powszechnie korzystamy z odtwarzaczy mp3. Naukowcy donoszą także o negatywnym wpływie na słuch niesteroidowych środków przeciwpalnych, takich jak aspiryna - zwłaszcza u mężczyzn w średnim wieku.

Przed wszystkim profilaktyka

Nie możemy zatrzymać czasu, jednak to, w jaki sposób będziemy odczuwać jego upływ, w dużej mierze zależy od nas samych. W dużej, bo aż w 80%. Uwarunkowania genetyczne decydują jedynie w 20 % o szybkości starzenia się organizmu. Tymczasem średnia długość życia się wydłuża i osoby starsze chcą mieć możliwość sprawnego funkcjonowania w społeczeństwie, dlatego znaczna część badań naukowych poświęcona jest poszukiwaniu rozwiązań, które im to umożliwią. Prężnie rozwija się branża kosmetyczna, oferująca nieinwazyjne zabiegi odmładzające, powstają nowoczesne, niewidoczne aparaty słuchowe czy, coraz popularniejsze w ostatnich latach, okulary progresywne, przeznaczone dla tych, których dotknął już problem prezbiopii.

- Osoba, która je nosi nie musi zakładać osobnej pary do czytania - mówi Jerzy Kramarczyk, główny technolog w firmie JZO, produkującej soczewki okularowe -Soczewki progresywne gwarantują dobre widzenie na każdą odległość: blisko, daleko i na odległości pośrednie. Ponadto obszary do widzenia dali i bliżej nie są wyraźnie oddzielone, dzięki czemu szkła są estetyczne i nie zdradzają wieku człowieka - tak jak miało to miejsce w przypadku soczewek dwuogniskowych, gdzie ten podział był wyraźny.

Zacznij zapobiegać

Ostatnie lata to także okres rozwoju nowej gałęzi medycyny, nazywanej medycyną przeciwstarzeniową. Narodziła się w USA, gdzie powstało Światowe Stowarzyszenie Medycyny Przeciwstarzeniowej (World Society of Anti Aging Medicine). Jej ideą nie jest przeciwdziałanie skutkom chorób związanych z wiekiem, lecz zapobieganie im i leczenie we wczesnym stadium. Zajmuje się ona nie tylko doбором odpowiedniej diety czy aktywności fizycznej, ale także aspektami psychologicznymi i społecznymi życia człowieka. Jak pokazują badania, satysfakcja z życia osobistego, kontakty z innymi ludźmi i pogodne nastawienie do świata mają ogromny wpływ na zachowanie młodości. W obszarze badań medycyny przeciwstarzeniowej leżą także problemy związane z samotnością, akceptacją procesu starzenia czy utratą niezależności.

Korzystanie z portalu oznacza akceptację [Regulaminu](#). Copyright by [INTERIA.PL](#) 1999-2012. Wszystkie prawa zastrzeżone.