



1.

Bivati stariji — pa što onda?

- * **Poklonjene godine**
- * **Tajne naših stanica**
- * **Jesmo li robovi svojih gena?**
- * **Moje tijelo je moj kapital**

INTELIGENCIJA TIJELA

Hura, mi živimo dulje! Vi i ja vjerojatno ćemo dosegnuti više od 80 godina. Tako barem tvrdi statistika. Bit ćemo svjedoci većeg vremenskog raspona razvoja i promjena u svijetu nego što su to bili naši preci. Naša osobna priča, s razdobljima učenja i rada, periodima uživanja, svim radostima, poteškoćama, razočaranjima i uspjesima, trajat će dulje i biti raznovrsnija nego što smo to mogli pretpostaviti u mladosti. Imamo dulji životni vijek. Kako je to lijepo!

S druge strane – možemo li se tome uopće veseliti?

Ne znači li dulji život također da ćemo duže biti “stariji” tj. “stari”? I ne slažu li se gotovo svi oko toga da je starenje nešto zastrašujuće, nešto što u svakom slučaju treba izbjeći?

Napravimo u svezi s tim mali test.

- ◇ Razmislite o tome plaši li Vas misao da ćete jednom imati 65, 70 ili čak 80 godina?

Da? – Time ste se našli u najboljem društvu, naime kao jedan od otprilike 75 posto našeg stanovništva. Preostalih 25 posto već jesu u toj dobi i primjećuju da je sve sasvim drukčije nego su mislili.

- ◇ Što Vas plaši?

Biti smatran “starcem” i time automatski nezanimljivim, beskorisnim, možda čak i odbojnim? Biti krhak? Trebati pomoć? Senilan? – Ovdje ste, barem što se tiče potrebe za pomoći, nasreću u zabludi. Sva statistička istraživanja pokazuju da do tog stanja dolazi u većini slučajeva tek u posljednjih nekoliko mjeseci života. I pokazuju da su naše uobičajene predodžbe o sposobnostima starijih ljudi potpuno pogrešne. Zašto se unatoč tome tako uporno održavaju, ne zna se točno. No naravno da to ima neke veze s iluzijom kako treba biti mlad ili barem tako izgledati, kako bi čovjek bio uspješan, poželjan, sretan, priznat i

Bivati stariji – pa što onda?

“u dobrom stanju”. Ili, kako to kaže sociologinja Betty Friedan: *Težnja za mladošću nas je učinila slijepima za mogućnosti koje nudi starost.*¹

Čak i stručnjaci upadnu u klopku tih predrasuda. Tako je, na primjer, jedan od poznatih stručnjaka koji je proučavao starenje ljude kojima se bavio u okviru svog znanstvenog rada na temu smetnji pamćenja dijelio u kategorije “mlađi” i “stariji”. Kao magičnu granicu postavio je dob od 60 godina. Tada je sam bio otprilike u sredini pedesetih. Deset godina poslije granicu između “mladosti” i “starosti” pomaknuo je na 70 godina, a pet godina poslije (u međuvremenu je i sam bio stariji od 70) činilo mu se da je ta granica tek kod 75 godina. Nije samo taština bila razlog zbog kojeg se znanstvenik svaki put svrstao u kategoriju mlađih. Kao što je sam priznao, radilo se prije svega o spoznaji da je u kasnijim godinama još bio u stanju jednako oštroumno misliti i kreativno raditi kao i prije.

Kao što je to slučaj i s ljepotom, odgovor na pitanje tko je star čovjek može često ležati samo u očima promatrača.

Ni u kojem slučaju ne bih željela stvoriti dojam da Vas želim samo pomiriti s idejom starenja kao takvog. Naprotiv, želim Vas uvjeriti u to da razdoblje Vašeg života, kojeg se možda još bojite, može biti divno, uzbudljivo i poticajno razdoblje koje Vam nudi neslućene mogućnosti. Pod uvjetom da ste spremni u svom svakodnevnom životu prihvatiti neke važne znanstvene spoznaje. Tu spada način kako se odnosite prema svojem tijelu i spremnost da poduzmete određene napore kako biste održali i svoj um budnim.

¹ Betty Friedan: *Mythos Alter*, Rowolt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg 1997.

Jesmo li robovi svojih gena?

Zašto neki ljudi ostaju budni i puni energije u životnom razdoblju u kojem kod drugih umne i tjelesne sposobnosti već popuštaju? Ima li taj fenomen biološki uzrok? Ako da, može li se to prenijeti na ljude kojima prijeti rano starenje?

**Dobitnici Nobelove nagrade
James Watson i Francis Crick
1953. razjasnili su
DNK strukturu.**

Niti o jednoj drugoj temi nije čovječanstvo oduvijek tako puno razmišljalo kao o starenju, umiranju, nastavku života i vječnoj mladosti. Mikrobiolozi su se od otkrića strukture DNK (deoksiribonukleinske kiseline),

temelja građe života koji kao beskrajno dug lanac genskih informacija leži savijen u našim kromosomima, pomalo približili nekima od tih tajni.

**Hoćemo li uskoro
moći umjetno
produljiti život?**

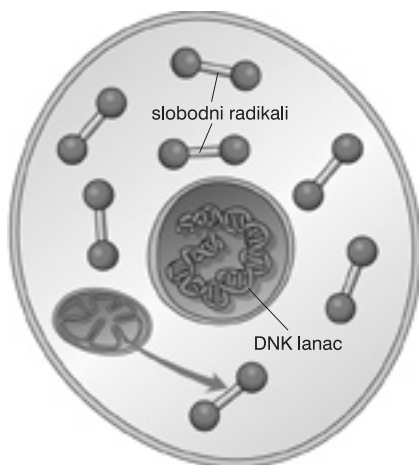
Drugi veliki podvig 20. stoljeća iz područja biologije, razotkrivanje koda ljudskoga genoma, tada im je dalo nezamislivo velik broj podataka o našem naslijeđu. U međuvremenu su znanstvenici naučili otkriti vezu između mnogih dijelova gena i određenih bolesti i nadaju se da će jednom biti u mogućnosti popraviti oštećene gene. Istovremeno su sigurni da će

u bliskoj budućnosti na taj način moći utjecati i na procese starenja, budući da je to kod drugih živih bića već postignuto. Tako su se kod neki istraživanih životinja, npr. kod crva oblića ili kod vinske mušice u genskom materijalu mogle izazvati promjene koje su udvostručile očekivani životni vijek tih životinja. Naravno da se do sada nitko nije usudio takve trikove primijeniti kod ljudi. Ne još. No postoji dovoljan broj drugih spoznaja koje nam objašnjavaju fenomen starenja i odumiranja stanica. I koje nam već sada djelomično pomažu održati naše tijelo dulje zdravim.

Samo se mozak sastoji od 100 milijardi stanica, od kojih je svaka povezana s 10 000 drugih.

Kako stare ljudske stanice?

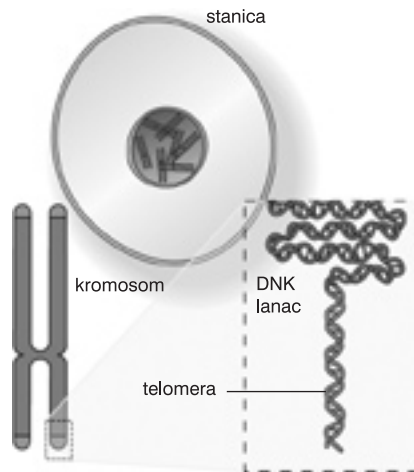
- **Prokletstvo slobodnih radikala.** Budući da se svaka stanica mora sama pobrinuti za svoje preživljavanje, potrebna joj je električna centrala u njezinoj unutrašnjosti. Te slične kemijske tvornice, mitohondriji, putem biokemijskih reakcija proizvode energiju. Pritom nastaje otpadni materijal, takozvani slobodni radikali. Količina tog štetnog otpada razmjene tvari s godinama se povećava, prije svega ako je stanica prisiljena prerađivati druge štetne tvari, na primjer otrove koji su proizvod onečišćenja okoliša. Što više slobodnih radikala sprječava disanje stanice, dakle uzimanje kisika, to je manja proizvodnja energije i nastaje sve veća šteta. U jednom trenutku stanica odumire i čovjek postaje slabiji. Jedna od najvažnijih mogućnosti da se preduhitri starenje stanica, a time i starenje uopće, tvari su koje hvataju radikale: vitamini i druge biljne tvari koje su



sadržane u zdravoj prehrani. One pomažu stanicama da ostanu što dulje djelatne. (Vidi 8. poglavlje: “Zdravo se hraniti”).

- **Ugrađen biološki sat.** Kromosomi, na kojima su složeni geni, sadrže na svom kraju svojevrsnu zaštitnu kapicu. Kod svakog dijeljenja stanice od tih kapica, telomera, odreže se komadić (skoro kao kod salame). Tako se s vremenom vrhovi skraćuju.

Kada telomeri postanu prekratki, stanica se više ne može obnavljati i odumire. Ustanovilo se da su telomeri od početka različite duljine i time predviđaju i različitu duljinu životnog vijeka, ovisno o tome potječe li kromosom od majke ili oca. Za znanstvenike je to bio daljnji dokaz za činjenicu da



je i očekivani životni vijek pod utjecajem genetike. Uzgred budi rečeno, upravo stanice raka posjeduju “vječni život”. One proizvode posebnu supstancu, telomerazu, koja se brine za to da njihove zaštitne kapice prilikom dijeljenja ne postaju kraće. Tako se stanice mogu beskrajno dugo razmnožavati.

❶ Defektni geni – još ih se ne može popraviti.

Vjerojatno kod čovjeka, za razliku od crva oblića, ne postoji niti jedan jedini gen koji predodređuje životni vijek tijela. Čini se da kod ljudskih starijih stanica više ne funkcionira ispravno mehanizam popravaka uz pomoć gena, koji inače nakon svakog dijeljenja stanice popravljaju neispravne dijelove. Tako se barem objašnjava činjenica da s vremenom sve više stanica biva oštećeno i odumire. No na taj se mehanizam može utjecati, kažu znanstvenici koji istražuju starenje. Što bolje funkcionira imunološki sustav, to lakše tijelo može samo odstraniti defektne stanice.

Što me čini jedinstvenim?

Jesam li takav kakav sam zato što u sebi nosim određeno naslijeđe? Jesam li debeo zato što mi roditelji u naslijeđe nisu dali gen za vitkost? Hoću li umrijeti od srčane bolesti zato što mi moj gen za kolesterol previše te tvari šalje u krvne žile? Moram li računati s time da ću sa 40 oboljeti od raka dojke jer je od toga oboljela jedna od mojih teta? Ili, ako se pitanje postavi na drugi način, mogu li živjeti bez ograničenja, s cigaretama i alkoholom, puno stresa i malo sna, zato što su mama i tata upravo navršili 80?

Sve je unaprijed određeno ili ipak ne?

Plave oči, crvena kosa, dug nos, pametna glava – već dugo je poznato da izgled i talenti potječu od gena naših roditelja. No u međuvremenu je postalo jasno da je u našem naslijeđu sadržano i bezbroj drugih osobina. Način kako reagiramo na određene lijekove. Sklonost reumi. Sklonost osteoporozi. Nekim vrstama raka crijeva. Visokom krvnom tlaku ili dijabetesu. Ali naravno i sklonost čvrstim zubima, mekoj koži, muzikalnost, dar za jezike ili sposobnost optimalne koordinacije pokreta, što je prijeko potrebno vrhunskim sportašima.

Pritom se Vaši geni i moji te svih drugih ljudi podudaraju 99,9%. Dobro ste pročitali: tvrdi se da se devedesetdevetzarezdevet posto Vašeg genskog naslijeđa ne razlikuje od onoga drugih ljudi! Ono što Vas čini nezamjenjivim individuumom jedva je 0,1% genske mase. No to istovremeno znači da se ipak još tri milijuna najmanjih jedinica na životnoj niti unutar svake Vaše stanice brine za to da prolazite kroz život kao nezamjenjiva gospođa X ili nezaboravni gospodin Y.

I postoji naravno još jedna jako važna instanca, koja utječe na izgled predodređene sklonosti i može provesti vlastite životne planove: Vi sami.

Ostaju li pametni ljudi dulje mladi?

Samo mali broj nasljednih bolesti predstavlja svojevrsnu neizbježnu sudbinu. Znači da će osoba, ako ima oštećene gene, tijekom života sigurno oboljeti. (U tu skupinu vrlo rijetkih genski programiranih bolesti spada živčana bolest *Chorea Huntington*, ples Sv. Vida.) Kod većine ostalih nasljednih opterećenja ostaje pitanje hoće li bolest uopće izbiti i, ako da, kada, u kojem trenutku. Za to su presudni također utjecaji iz okoline, način života, a ponekad samo slučajnost. Putem inteligentnog ponašanja stoga se često zaista može spriječiti da se genska predispozicija zaista pretvori u bolest.

**Geni nad nama
imaju samo
ograničenu moć**

Dva primjera: Osobe koje su zbog svoje obiteljske anamneze u opasnosti da obole od šećerne bolesti, trebale bi svakako nastojati da ostanu vitke i da se puno kreću. Ako postoji sklonost za osteoporozi, važno je da prehrana bude bogata kalcijem i da se kosti redovito opterećuju sportom. Ako se život malo usmjerava u skladu s tim spoznajama, onda se u mnogim slučajevima može zaobići utjecaj gena i ostati zdrav.

Za prirodan proces starenja vrijedi to isto: u našim vlastitim je rukama hoće li naše tijelo i duh ostati mladi ili barem starjeti osjetno sporije. Svi mi imamo mogućnost da u odlučujućoj mjeri u tome sudjelujemo kako bi starenje za nas prestalo biti zastrašujuće.

Moje tijelo je moj kapital

Ako je našem tijelu na bilo koji način nanесena šteta, događaju se neobične stvari. Snage samoizlječenja koje se tada aktiviraju graniče s čarolijom. Naše stanice, naš cijeli sustav je naime programiran tako da se organizam što prije vrati u prethodno, zdravo stanje. Iz tog razloga trupe za popravak osiguravaju da slomljena kost ponovno zaraste ili da porezotina na prstu brzo prestane krvariti i nakon nekoliko dana bude iscijeljena. Tu spada također i imunološki sustav što viruse i bakterije koji izazivaju bolesti uništava prije nego za nas predstavljaju opasnost.

Slušajte glas
svojeg tijela!

Da se predstavim – ja sam Vaš tjelesni čuvar!

No i najbolji sustav samoizlječenja je preopterećen ako ne ulažemo dodatne napore da štitimo svoje zdravlje.

Ono što Vam treba kao prvo je “tjelesni čuvar”, koji pazi na to da do oštećenja uopće ne dođe i koji Vam pomaže pažljivo postupati s čuđom koje se zove Vaše tijelo. Ne govori li Vam on da Vam je potrebna jakna kako se ne biste prehladili jer je vani hladno i vjetrovito? Ne aktivira li on alarm ako osjetite neobične simptome u svojem tijelu? On je također taj koji Vas šalje na preventivne preglede. I govori Vam mnogo puta kako je vrijeme da prestanete pušiti ili da se nakon druge čaše vina odreknete treće. On je Vaš dođri duh, Vaš instinkt, Vaša savjest i Vaš razum. Začudo, postoji velik broj ljudi koji ne opažaju taj unutarnji glas i nemaju osjećaj za svoje tijelo. No mudri ljudi slušaju svog čuvara i time imaju velike šanse ostati dulje vitalni i mladi.

Lako se može dogoditi da Vam ponekad postane naporan sa svim svojim upozorenjima. Prije svega, kada upravo namjeravate učiniti suprotno od onoga što Vam on predlaže. Ništa strašno. U tom slučaju njegove ćete savjete poslušati sljedeći put.

INTELIGENCIJA TIJELA

Danas su mogućnost da se sačuvaju mladolika koža, snažno srce i volja za životom tako mnogobrojne kao nikada prije. Pritom je, s jedne strane, važno odustati od oblika ponašanja koji tijelo prerano uništavaju. S druge strane, od mnoštva ponuđenih metoda protiv starenja treba se koristiti samo onima koje imaju zaista solidne znanstvene temelje (i izbjegavati sve što nije drugo doli besmislica i trgovina).

Isključimo prvo najgrublje pogreške.

Prekinimo s pušenjem

Onaj tko se želi odgovorno odnositi prema svojem tijelu mora prestati s dimljenjem. Bez “ako” i “kada”. Jednostavno je previše štetno. Na primjer za plućne mjehuriće. To su mikroskopski sićušne strukture stanica oblika grozda u kojima se kisik iz zraka koji udišemo prebacuje u krv. Zbog dugogodišnjeg pušenja odumiru milijuni od njih. Na njihovu mjestu nastaju veliki mjehuri koji više nemaju nikakvu funkciju. Tu bolesnu promjenu, koja se smatra jednom od najopasnijih dijagnoza kod starijih ljudi, liječnici nazivaju *emfizem*. Ona dovodi do kroničnog nedostatka kisika u cijelom tijelu, ubrzava time sve procese starenja i šteti prije svega srcu i mozgu.

Daljnja zloćudna posljedica dugogodišnjega konzumiranja nikotina su promjene u svim krvnim žilama i slabljenje imunološkog sustava, što kao posljedicu ima mnogostruko povećanje rizika od raka i sklonost za infektivne bolesti.

Mislite da pušači to ionako znaju? I svi se pozivaju na slavnog djeda, negdje u obitelji, koji je doživio devedesetu. Iako je pušio. I što sada – ovisnost je ipak jača.

Nije! Jer inače ne bi toliki ljudi uspjeli prestati pušiti. I Vi ćete to isto uspjati!

Najvažniji preduvjet je motivacija da sada napokon prestanete s time. Čim nju nađete, već ste skoro pobijedili.

Bivati stariji – pa što onda?

Nakon toga postoji cijeli niz mogućnosti, od metode “završne točke” do višetjedne pripreme za “dan D”. U posljednje vrijeme sam vidjela iznenađujuće dobre rezultate pomoću metode Allena Carra.²

Pušenje stvara bore i uzrokuje da izgledate puno starije.

Prije svega, čini se da jednodnevni tečajevi koji se trenutačno nude u 14 njemačkih gradova zaista kod gotovo 90 posto sudionika dovode do svojevrsnog reprogramiranja ovisničkog mozga (pobliže na Internetu pod: www.allen-carr.de). Vidi također Dodatak u ovoj knjizi. Nakon što ste uspješni, možete se veseliti: već nakon jednog tjedna rizik da doživite srčani infarkt smanjuje se za 30%, nakon dva mjeseca snaga vaših pluća povećava se punih 25%, ako nije uništen prevelik broj malih plućnih mjehurića.

Prekinimo s pretjeranom konzumacijom alkohola

Rizici za zdravlje: Nedovoljno kretanja, alkohol i pretilost.

Prije nekoliko godina golema skupina ljubitelja vina s oduševljenjem je pozdravila znanstvena istraživanja koja su pokazala da vino, prije svega crveno, pozitivno utječe na zdravlje te čak produljuje život. Čini se da čak ima određenu zaštitnu funkciju od srčanog i moždanog udara. No to vrijedi samo za najviše dvije čaše (po 2 dl) dnevno. Nakon toga se list okreće i svaka daljnja čaša ponovno poništava pozitivno djelovanje, tj. uzrokuje oštećenja jetara, srca i kostiju. Objašnjenje za navedeni pozitivan učinak su prirodne “sekundarne biljne tvari” grožđa, kao i određeni sastojci opne bobica koje tijekom prešanja prelaze u vino. Manje ohrabrujuća je statistika koja kaže da je samo u Njemačkoj 2,5 milijuna ljudi ovisno o alkoholu. Sa svim fatalnim posljedicama za zdravlje i socijalni život. Prije svega mladi ljudi podcjenjuju potencijalnu opasnost od stvaranja ovisnosti i nevjerojatno lakomisleno se odnose prema pićima koja su svugdje dostupna.

² Allen Carr: Endlich Nichtraucher! (“Napokon nepušač!”) Mosaik Verlag bei Goldmann, München 1997.

INTELIGENCIJA TIJELA

Kada pića koja sadrže alkohol u tolikoj mjeri čine dio svakodnevice, kao što je to slučaj u našem društvu, tada je odlučujuće s koliko odgovornosti se konzumiraju. Pri čemu bi se ljudi s oštećenim jetrima, npr. nakon hepatitisa, ali i mladež i trudnice, trebali potpuno odreći alkohola.

U ostalim slučajevima vrijede preporuke Svjetske zdravstvene organizacije (WHO):

- ◆ Za žene maksimalno 20 grama čistog alkohola dnevno. To odgovara 0,5 l piva ili 0,2 l vina.
- ◆ Za muškarce dnevno 40 grama čistog alkohola. To odgovara litri piva ili otprilike polovini boce vina.

Prekinimo sa životom na stolcima!

Razmislite malo o tome što Vaše tijelo tijekom dana sve čini:

Za doručkom sjedenje. Sjedenje u tramvaju, autobusu ili autu. Sjedenje na radnom mjestu (osim u slučaju da radite na gradilištu, kao trener fitnesa ili imate neko slično zanimanje koje je povezano s tjelesnom

Sjedeći stil života (sedentary lifestyle) postala je raširena bolest suvremenog društva.

aktivnošću.) Sjedenje za vrijeme stanke za ručak. Sjedenje na radnom mjestu. Sjedenje u autu ili tramvaju. Sjedenje za večerom. Sjedenje za vrijeme gledanja televizije. Ili kad čitamo novine. Ili u kinu.

Iznenadujuće je da nas evolucija nije već odavno opskrbila golemim stražnjicama i zakržljanim nogama. Mislim da najčešće uopće nismo svjesni koliko se malo krećemo u svojem životu. Osim ako ne pripadamo malobrojnoj skupini onih koji su sport i druge oblike tjelesnog treninga čvrsto ugradili u svoj svakodnevni život.

Hoće li buduće generacije imati sve širu stražnjicu i sve tanje noge?

Mnogi liječnici očajavaju kad pomisle na sve one sjajne studije od kojih svaka nedvojbeno dokazuje koliko je važan tjelesni trening za svakoga, a prije svega za starije ljude. A kako se malo koristimo tim sazna-

Bivati stariji – pa što onda?

njem. Pritom bi srce, krvne žile, vrijednosti kolesterola i gustoća kostiju izrazito profitirali kada bismo svakodnevno samo pola sata šetali ili 15 minuta gimnasticirali. A da ne govorimo o našem mozgu koji bi putem tjelesne stimulacije bio bolje prokrvljen te mogao proizvoditi više prijenosnih tvari i time bio manje podložan depresiji i poremećajima pamćenja.

Borba protiv starenja (anti-aging) počinje u djetinjstvu. Kretanje i ispravna prehrana važni su za izgradnju mišića i kostiju.

Skupine koje je najvažnije poticati na kretanje jesu djeca i mladež, koji satima sjede u s ortopedskog stajališta najčešće loše napravljenim školskim klupama i nakon toga dalje iskrivljuju leđa ispred računala ili televizora.

Na taj se način ne mogu razviti čvrste kosti i mišići, koji su im i u starijoj dobi prijeko potrebni.

Trebali biste odmah osmisliti program kretanja/vježbanja i integrirati ga u svoj svakodnevni život! (Naputke za vježbe pokretljivosti možete naći u 2. poglavlju: “Pet stupova vitalnosti”).

Prekinimo s nezdravom hranom

Vrhunski domet kulinarstva u našoj zemlji su, kako svi znamo, jela izvanrednog okusa, natopljena masnoćom, pretrpana kalorijama, kao što su svinjska goljenica, bečki odrezak, tripice ili štrukli sa sirom, da nabrojimo samo neka. Šteta što nam ih nutricionisti ne dopuštaju. Oni bez milosti upozoravaju na to da su: a) životinjske masti štetne i b) većina ljudi koja dugo živi je vitka.

Naše potrebe za energijom u usporedbi s prijašnjim generacijama drastično su se smanjile, i to otkad našim životima dominiraju strojevi. Nema više pješačenja i vožnje biciklom do radnog mjesta, sport je na televiziji umjesto na igralištu, pješačimo možda tijekom dva tjedna godišnjeg odmora. Istovremeno je prisutno obilje hrane. Odavno ne jedemo više samo kada smo zaista gladni. Količina hrane također se ne određuje

INTELIGENCIJA TIJELA

prema tome, već je određuju apetiti i želja za uživanjem. Tako u pogledu energije sadržane u hrani, tijelu stalno dajemo više nego što ono zaista treba. Tu pomaže jedino da potrošimo više energije, dakle počnemo s intenzivnim programom sporta i kretanja ili da smanjimo unos kalorija, u skladu s motom: jesti je zabavno, ali ne moram napuniti tanjur do ruba, a druga porcija jednostavno uopće ne dolazi u obzir.

Daljnji problem predstavlja, unatoč privlačnom izgledu, loša kvaliteta mnogih prehrambenih artikala. Bogato zapadno društvo pod utjecajem je prehrambene industrije. Goto-

Velika količina, masna i nekvalitetna hrana čine nas podložnima srčanim bolestima, poteškoćama sa zglobovima i karcinomu.

va jela bogata šećerom, masnoćom i kalorijama, počevši od čipsa do pizze, od pekarskih proizvoda do tjestenine u konzervama, razni napitci puni kemikalija, koji još k tome debljaju, potisnuli su u velikoj mjeri domaću kuhanu hranu zdravih sastojaka, čemu pridonosi i agresivni marketing proizvođača.

Stoga je savjet znanstvenika: promijeniti prehrambene navike! Oni nemaju ništa protiv povremenog uživanja u “bombama kolesterola i kalorija” ako većina ostalih obroka pomaže tijelu da ostane zdravo.

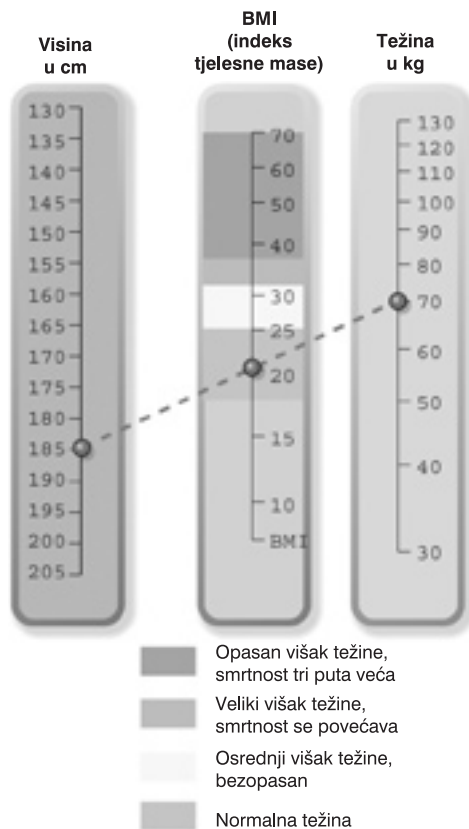
Kako se ispravno hraniti, saznat ćete u 8. poglavlju: “Zdrava prehrana – ništa lakše od toga, ništa teže od toga”.

Maknimo teret s trbuha i bokova

Ne bojte se. Nitko Vas ne želi uplašiti ako ste se malo udebljali od razdoblja kada ste imali dvadeset godina, bili aktivni u sportu i izrazito vitki i danas imate možda deset do dvanaest kilograma više. Ovdje je riječ o nečemu sasvim drugome, naime o fenomenu koji je široko rasprostranjen u zapadnim industrijskim zemljama. Sve veći broj ljudi (u međuvremenu čak dvije trećine djece i mladeži) ima znatan višak težine, to znači 25 posto i više od onoga što nazivamo “normalnim”. Pritom se ta normalna težina danas ne definira niti izdaleka tako strogo kao prije ne-

Bivati stariji – pa što onda?

kih deset godina kada se zastupalo “što mršavije, to bolje”. Danas općenito vrijedi: tjelesna visina u centimetrima minus 100 = normalna težina u kilogramima. Nekoliko kilograma više ili manje je nevažno. Normalno područje težine nam točnije pokazuje tzv. indeks tjelesne mase. Izračunava se na osnovi tjelesne težine u kilogramima koja se dijeli s tjelesnom visinom² (u m). Ili ga je jednostavno očitavate iz sljedeće grafike:



Tko ima indeks tjelesne mase veći od 30 ili tko je pretežak 25% ili više, dovodi svoje zdravlje u ozbiljnu opasnost.

- ◆ Vjerojatnost obolijevanja od dijabetesa nakon 20 godina pretjerane tjelesne težine iznosi gotovo 100 posto. Dijabetes šteti krvnim žilama, bubrezima, očima, srcu i mozgu.
- ◆ Kod pretjerane težine povećava se i rizik od povišenog krvnog tlaka. Povišeni krvni tlak uzrokuje zakrećenje krvnih žila.
- ◆ Veliki višak težine osim toga je stalno opterećenje za Vaše zglobove. Uskoro se javlja izglodanost, osobito na koljenima, te dolazi do pro-

Indeks tjelesne mase se očitava na liniji između visine i tjelesne težine.

INTELIGENCIJA TIJELA

mjena na hrskavici, dakle artroze. Slično vrijedi i za zglobove kukova i kralježnice.

- ◆ Kod žena se povećava opasnost obolijevanja od karcinoma dojke.
- ◆ I napokon, slojevi masnoće na trbuhu i u njemu predstavljaju dodatno opterećenje za srce i pluća.
- ◆ Kod mnogih ljudi s viškom težine poremećeno je samopouzdanje, također bitan čimbenik zadovoljstva u životu. S jedne strane se često osjećaju loše, bezoblično, nepokretno. S druge strane pate zbog predodžbe da ih ljudi iz njihove okoline odbacuju kao ružne.

Nažalost, mršavljenje je iznimno težak pothvat. Dijete dovode samo do zloglasnog jo-jo učinka. Svi ozbiljni stručnjaci u području prehrane **Dijete debljaju!** slažu se u tome da se uspjeh postiže samo kombinacijom mnogo kretanja i promjene prehrambenih navika tj. prijelaza na hranu koja sadrži malo masnoća i bogata je vitaminima. I to trajno!

(Vidi također 8. poglavlje ove knjige, “Zdrava prehrana – ništa lakše od toga, ništa teže od toga” te knjigu “Moja knjiga o zdravlju”, gdje se detaljno opisuju prijedlozi kako postati i ostati vitki.)³

Nema mirovanja za sive stanice

Na kraju prve bilance pogrešnih ponašanja koja nas čine starima, trebali bismo se pozabaviti i sa svojom glavom. Starjeti naime *ne* znači da **Probudite se, Vi živčane stanice, ne možete jednostavno prestati s radom!** sposobnost funkcioniranja našeg mozga automatski slabi. Također ne znači da se sve manje možete osloniti na svoje pamćenje ili razum. Naprotiv, premda Vaše moždane stanice ne postaju mlađima,

³ Dr. med. Marianne Koch: Moja knjiga o zdravlju, Deutscher Taschenbuch Verlag, München 1999.

Bivati stariji – pa što onda?

u svakom slučaju mogu još više poboljšati sposobnost za učenje, dar kombinatorike i mašte. Čak i sa 80 godina. No za to su im neprekidno potrebni poticaji. To znači da Vaš mozak želi da ga se stimulira. Inače će Vam prije ili poslije otkazati poslušnost.

Akcija protiv Alzheimerove bolesti

Nedavno je objavljena zanimljiva studija u kojoj se željelo istražiti mogu li određene aktivnosti koje stariji ljudi provode u slobodno vrijeme spriječiti Alzheimerovu bolest ili druge poremećaje funkcioniranja mozga. Nakon petogodišnjeg razdoblja promatranja pokazalo se da je bilo mnogo zdravih ljudi među onima koji su više puta tjedno:

- igrali društvene igre
- čitali
- svirali klavir, violinu ili neki drugi instrument
- plesali (!)

Znatno manji učinak imali su rješavanje križaljki i sudjelovanje u diskusijama.⁴

Činjenica da već relativno bezazleno treniranje mozga može čuvati od demencije, trebala bi nam dati puno nade. No za mozak su najpoticajniji *novi* zadaci, pri čijem se rješavanju ne može posegnuti za poznatim shemama i pravilima. Kod starijih ljudi to na primjer znači: naučiti rad na računalu ili drugim suvremenim spravama. (U 3. poglavlju “Mentalno fit”, naći ćete puno informacija i poticaja na ovu temu).

⁴ J. Verghese et. Al.: Leisure Activities and the Risk of Dementia in the Elderly, *New England Journal of Medicine*, Vol. 348, No 25

Najbolje godine našega života

Oduvijek je san čovjeka bio da ostane mlad, iako postaje stariji. Time su se već bavili filozofi, liječnici, alkemičari i pjesnici. Ideja čarobnog vrela mladosti provlačila se već kroz srednji vijek. Slike iz 16. stoljeća pokazuju starije ženice (tada nisu mogle biti starije od 40), koje ulaze u kupelj da bi se na drugoj strani pojavile kao jedre djevice. Zanimljivo je da se muškarci na slici ne uključuju u tu proceduru. Njih ponovno susrećemo u onom dijelu slike gdje se dame pokazuju *nakon* kupke. Tamo su očito čekali pomlađene djevojke i sada se doimaju vrlo spremni za sve nedopuštene radnje.

No za volju pravde moramo reći da su također i gospoda već onda imala poteškoća sa starenjem. Ne bi inače Faust bio obećao svoju dušu Mefistu kako bi ponovno postao mlad i osjetio vatru u svojim žilama (ili gdje god to bilo).

Ipak, tadašnja čežnja za mladošću nije ništa u usporedbi s opsesijom s kojom se ljudi današnjice muče, podvrgavaju nožu, spravama za brušenje i isisavanje masnoće kako bi barem vizualno mogli ići usporedo s onima kojima 35. rođendan tek slijedi.

Ne mislite li da je to tužno i pomalo smiješno?

Što nas dovodi do toga da smo automatski nesretni nakon što smo prešli šezdesetu? Ne radi se toliko o misli na kraj života. Više je riječ o osjećaju da nas je društvo, ljudi koji nas okružuju, otpisalo i da tu više ne pripadamo.

Zašto su toliki stariji ljudi ukočeni, uplašeni, u defenzivi? Zato što im se nitko na ulici ne nasmiješi. Zato što im nitko ne dovikne: Hej, opet sjajno izgledate! Umjesto toga mlade djevojke, koje smatraju da starija gospođa nedovoljno brzo izlazi iz autobusa, gundaju: "I za tu biljku za groblje moramo plaćati?" (To mi je napisala 84-godišnja gospođa koja je na to odgovorila, spretna na jeziku kakva je oduvijek bila: "Samo nemojte zaboraviti da se na vrijeme objesite!")

Bivati stariji – pa što onda?

Unatoč tome ne biste smjeli dopustiti da postanete obeshrabreni. Svijet polako počinje shvaćati da odrastaju generacije koje će imati najbolje godine svog života možda tek u vrijeme kada su se prije javljali nagovještaji gubitka snage i volje za životom. Obilježja X-plus generacije bit će nove slobode, novo tjelesno blagostanje, novo samopouzdanje, nove ljubavi, novi interesi i nova važnost za ljude u njihovu okruženju. I Vi ćete pripadati toj generaciji.