

Poljšak Borut, 2012. *Kaj lahko storim sam, da bi se staral počasneje?* Ljubljana, 143 str.

KAJ LAHKO NAREDIM SAM, DA BI SE STARAL POČASNEJE?

Knjižica avtorja dr. Boruta Poljšaka na 143 straneh pojasnjuje 10 znanstveno utemeljenih nasvetov za lepo in zdravo življenje v poznih letih. Knjižica je vsebinsko razdeljena na tri večje sklope, in sicer na uvod, ukrepe za upočasnitev staranja in na zaključek. Na koncu so dodani še sklepna misel, literatura in slikovni viri. V tem prikazu se bomo omejili le na nekaj najbolj zanimivih ugotovitev iz posameznih podpoglavij.

Uvod

V Uvodu avtor pojasni, kaj staranje je, kako do njega pride in kako bi se ga dalo upočasniti. Pravi, da je *staranje proces, ki prizadene vse organizme in vodi v upad življenjskih funkcij. Za staranje je značilno postopno propadanje telesne zgradbe in postopno pešanje telesnih funkcij, postopno odpovedovanje homeostaze (ravnovesja) tudi v odsotnosti bolezni in kopičenje poškodb vseh celic našega organizma* (str. 11). V nadaljevanju se osredotoča na staranje in evolucijo, biološko in kronološko staranje, vzroke staranja, proste radikale, vpliv sladkorja na hitrost staranja in posledice staranja.

Z evolucijskega stališča je nesmiselno vzdrževanje organizma dlje, kot je to potrebno za razvoj vrste, čemur je zadoščeno že, ko potomci postanejo sposobni samostojnega življenja (str. 16). Tako naj bi narava skrbela za naše zdravje le do konca reproduktivne dobe. Čeprav je skrb za lastno zdravje potrebna tudi v mladosti, pa moramo za ohranjanje zdravja še posebej zavzeto začeti skrbeti v obdobju pozne odraslosti. Kdaj pa se pričnemo starati? *Najverjetneje prvi znaki staranja pričnejo nastajati že zelo zgodaj, nekateri znanstveniki trdijo, da celo pred samim rojstvom, že nekaj tednov po spočetju, vendar so poškodbe na celicah v tej fazi še zanemarljivo majhne in tudi popravljalni mehanizmi delujejo optimalno*

... (str. 17). Ker pa razlikujemo med kronološko, psihološko in biološko starostjo, je meja, ki bi določala, kdaj človek preseže prag starosti, težko določiti.

Avtor se v nadaljevanju dotakne vzrokov staranja. Govori o teorijah staranja, ki ta pojav pojasnjujejo vsaka iz svojega zornega kota. *Teorije staranja bi lahko v grobem razdelili na tiste, ki razlagajo, da je staranje posledica genetskih lastnosti, ter tiste, ki staranje razlagajo kot posledico okoljskih dejavnikov. Staranje pa je dejansko posledica interakcije obojega* (str. 22).

Naslednje poglavje, z naslovom Prosti radikali in reaktivne kisikove zvrsti kot glavni vzrok staranja organizma, je napisano nekoliko bolj kompleksno in sestavljeno. Strokovnejši odstavki so označeni s poševnim tiskom in jih lahko bralec brez poglobljenega znanja biokemije tudi izpusti. Poglavje govori o teoriji prostih radikalov, ki naj bi bili odgovorni za staranje organizma. Vsebina je zelo nazorno prikazana s številnimi shemami in slikami, kar bralcu približa razumevanje napisanega.

V samem zaključku prvega vsebinskega sklopa avtor poda nekaj napotkov za zdravo staranje. Pravi, *da si človeštvo že stoletja prizadeva spoznati, kako bi ustavilo procese staranja* (str. 39). Znano pa je, da procesov staranja ne moremo ustaviti, lahko jih le upočasnimo. *Vse več je dokazov, kako pomembno vlogo pri tem igrata hrana in telesna aktivnost. Obramba pred staranjem je povezana z nevtralizacijo prostih radikalov (antioksidanti), delno s preprečevanjem njihovega nastajanja (način življenja, prehrana), pomembno pa je tudi odstranjevanje že nastale škode (celični popravljalni mehanizmi in imunski sistem)* (str. 39).

Ukrepi za upočasnitev staranja

Med ukrepe za upočasnitev staranja avtor uvršča naslednjih deset aktivnosti:

- uživanje zdrave in uravnotežene prehrane,
- izogibanje okoljskim onesnažilom in slabim razvadam,

- izogibanje pretiranemu sončenju,
- krepitev učinkovitosti obrambe pred prostimi radikali,
- zniževanje čustvenega stresa,
- izvajanje zmerne in redne telesne dejavnosti,
- izboljšanje kakovosti spanja,
- uravnavanje življenja po načelu 'malo slabega je lahko dobro in preveč dobrega je lahko slabo',
- redno merjenje antioksidativnega obrambnega potenciala in nastajanja prostih radikalov ter
- uporaba ustrezne blazine za spanje, ki preprečuje obrazne deformacije.

Vsak izmed ukrepov je v knjigi obširno opisan in podkrepjen s številnimi znanstvenimi trditvami, zato se bomo v tem prikazu ustavili le pri nekaterih ukrepih. Pri prvem ukrepu o uživanju zdrave in uravnotežene prehrane je bralcu na razumljiv način razloženo, kako lahko s hrano vpliva na povečan oksidativni stres, kakšna je pri staranju vloga vode, maščob in sladkorja, kaj je kronično vnetje in primerno število ter velikost dnevnih obrokov. Drugi ukrep omenja kajenje, alkohol in škodljive snovi iz okolja ter pojasnjuje njihov vpliv na staranje. Omenimo še tretji ukrep, ki odsvetuje pretirano izpostavljanje sončnim žarkom. Avtor pravi, *da je za zaščito pred soncem prvi in najučinkovitejši ukrep izogibanje soncu med 10. in 16. uro v poletnem času. Poiščimo senco, oblecimo se v gosto tkana oblačila, na glavo namestimo široko pokrivalo in ne pozabimo na sončna očala. Kot skrajni ukrep se lahko dodatno zaščitimo z uporabo krem za sončenje z visokim faktorjem UV – zaščite A in B* (str. 79).

Zaključek

V zaključku so opisana spoznanja študij, ki so proučevala populacije z daljšo življenjsko dobo. Avtor pravi, da imajo kulture, znane po izjemni dolgoživosti, precej skupnega. Življenjski prostor so si oblikovale na nadmorski višini 1700 metrov ali več, ljudje v teh kulturah spijo dlje in živijo v skromnih življenjskih razmerah. Uživajo prej premalo hrane kot preveč, mnogo sadja in zelenjave ter malo rdečega mesa. Živijo pa tudi v nestresnih okoliščinah.

Avtor se v nadaljevanju sprašuje, v čem je skrivnost oseb, starih 100 let in več. Pravi, da je bilo s študijami ugotovljeno, *da na dolgoživost vplivajo tudi geni, vendar le v 20 – 30 %* (str. 116). V raziskavi *Duke First Longitudinal Study* so namreč ugotovili, *da negenetski dejavniki (zdrav način življenja) lahko podaljšajo življenjsko dobo pri moških tudi do 16 dodatnih let in pri ženskah do 23 let* (str. 116).

Naslednje podpoglavje govori o spoznanjih o procesu staranja iz študij enojajčnih dvojčkov. Besedilu so dodane tudi slike enojajčnih dvojčkov, ki na zelo nazoren način napisanemu dajo veliko težo.

Dr. Poljšak knjižico zaključuje z besedami, *da je življenje »na kisiku« vzrok za staranje našega organizma. Kisik je element, ki je po eni strani nujen za življenje, po drugi strani pa ni nevaren le za anaerobne bakterije, temveč je zaradi prostih radikalov, ki se tvorijo pri metabolizmu kisika, nevaren tudi za ljudi* (str. 127). *Toda ... potrebno je poskrbeti, da smisel življenja ne bo le v številu vdihov, ki jih bomo naredili, ampak v številu lepih trenutkov, ki nam bodo vzeli dih ...* (str. 127).

Tina Lipar