

## **TAJEMNICA DŁUGOWIECZNOŚCI** - *Bożena Szara*

"Stulatków przybywa. Zwłaszcza kobiet. Spośród dziewczynek urodzonych w 2000 r. co siódma dożyje setki.

Nie chcę osiągać nieśmiertelności przez swoje dzieła, chcę ją osiągnąć, nie umierając - powiedział Woody Allen. Ba, ale jak się do tego zabrać?

Pomaga bycie kobietą. Na całym świecie średnia wieku kobiet jest od kilku do kilkunastu lat wyższa niż średnia wieku mężczyzn. Na każdych pięciu stulatków przypadają cztery panie. Do płci pięknej należy też rekord absolutny długości życia. 122 lata i 164 dni żyła Jeanne Calment, Francuzka z Arles.

Notabene tryb życia tej pani trudno zaliczyć do wzorcowych. Jadła, jak i co popadnie, nie odmawiała sobie ulubionego portu, pochłaniała około kilograma czekolady tygodniowo. Palenie rzuciła w wieku 117 lat, a i to tylko z powodu słabego wzroku - nie lubiła prosić o pomoc, nawet przy zapalaniu papierosa.

Seniorzy całego świata poddawani są setkom badań, które mają nadzieję uchylić rąbka tajemnicy długowieczności. Niestety, na razie trudno doszukać się wyraźnych reguł. Ci, którzy dożywają setki, nie wydają się prowadzić zdrowszego trybu życia niż ci, którzy umierają młodziej.

George Blake z Wysp Brytyjskich nawet podczas uroczystości z okazji setnych urodzin nie rozstawał się z cygarem. Zapytany, jak do tego nałogu odnosi się jego lekarz, odparł z rozbajającym uśmiechem: "Pojęcia nie mam. Mój lekarz, nie żyje już od kilku lat".

Obserwacje amerykańskich nestorów prowadzone w Albert Einstein College of Medicine pokazały, że zaci staruszkowie równie często ulegają różnym grzeszkom i nałogom jak reszta populacji. Wprawdzie 90 proc. polskich stulatków nigdy nie paliło, ale są oni wyjątkiem na skalę światową. Nałogowi nikotynowemu ulega bowiem co trzecia amerykańska stulatka. Stuletni mężczyźni w USA wypadają w tym porównaniu nieco korzystniej - pali 60 proc z nich, podczas gdy w młodszej populacji panów aż 74 proc. 43 proc. stulatków nie stroni od aktywności fizycznej.

Jedna czwarta przyznaje się do codziennego picia alkoholu (tyle samo pijących jest wśród młodszych). Podobnie sprawy się mają z brytyjskimi długowiecznymi. Nie przestrzegają oni - częściej niż inni ludzie - niskokalorycznej diety.

Jedyną istotną różnicą, którą udało się zaobserwować, był brak stuletnich grubasów. Wprawdzie nadwaga jest równie częsta wśród nestorów, jak młodszych osób, jednak nigdy nie jest to otyłość. Czy mają oni szczególne upodobania lub zasady żywienia? Tu znów nie ma reguł. Równie często zdarzają się stuletni wegetarianie, jak miłośnicy schabu i golonki.

W absolutne zdumienie wprawia lekarzy to, że długowieczni... cierpią na nadciśnienie. Może zresztą określenie "cierpią" nie jest najwłaściwsze, bo choć ciśnienie tętnicze mają wyższe niż 150, to zdaje im się to wychodzić na dobre. Wyższe ciśnienie spowodowane jest sztywniejszymi tętnicami, ale świadczy zarazem o sprawnym sercu, które jest w stanie wtłoczyć odpowiednią ilość krwi do wszystkich narządów."

Zupełnie nie znam się na tym całym nadciśnieniu i pewnie niejeden lekarz powie, że cytuję jakieś bzdury, ale przecież sama tego nie wymyśliłam. Zatem cytujemy dalej....

"Skoro więc długowieczności nie zawdzięcza się dobremu zachowaniu i stroniению od pokus, to może wszystko zależy wyłącznie od dobrych genów? Naukowcy polują na gen długowieczności niczym na Świętego Graala. Już kilka razy słyszeliśmy triumfalne: "Mamy go!", ale na tym okrzyku póki co się kończy.

Niektórzy naukowcy twierdzą, że niskokaloryczna dieta wydłuża życie. Niskokaloryczna, a więc pozbawiona glukozy, a kiedy glukozy w organizmie brakuje, kiedy pościmy lub pozostajemy na niskokalorycznej diecie, enzymy odpowiedzialne za przetwarzanie glukozy - niejako z nudów - przenoszą swoją aktywność na stymulowanie genu długowieczności".

Wszystko pięknie, ale co warte jest długie życie, jeśli towarzyszyć mu ma stałe poczucie głodu?

Ale, ale.... kto tu mówi o głodzie?

Nie wolno się głodzić. To wręcz zabronione, bo głodówki powodują nieodwracalne spustoszenia w naszym organizmie i.... skracają życie. Trzeba jeść i to często, najlepiej 5 lub 6 razy dziennie, ale w małych porcjach. Należy unikać węglowodanów bogatych w cukier. Nie jest wskazane spożywanie w nadmiarze glukozy, ale można bez grzechu zajadać np. owoce o niskim indeksie glikemicznym, a do takich należą jabłka, jagody i niektóre owoce cytrusowe, takie jak grapefruity i cytryny.

Można także zjeść tabliczkę gorzkiej czekolady, albo zamiast się głodzić, można dodać do obiadu lub kolacji lampkę czerwonego wina. Czerwonego, bo białe ma zbyt dużo cukru. No..... trudno o miłszą wiadomość.

Po kilkudziesięciu latach badań nad długowiecznymi osobnikami, naukowcy wciąż nie znaleźli odpowiedzi, co tak długo trzyma ich przy życiu. Część lekarzy utrzymuje, że tajemnica tkwi w optymizmie, choć ta teoria przypomina nieco rozważania, co było pierwsze - jajko czy kura.

Kto dożył w przyzwoitym zdrowiu do setki, ma się z czego cieszyć. Seniorom rekordzistom rzeczywiście nie brak poczucia humoru. - Wiecie, jaka jest najprzyjemniejsza rzecz w byciu stulatkiem? - zapytał jeden z nestorów naukowców.

Nigdy nie zgadniecie! Uwaga! Cytuję. - W końcu uwalniasz się od presji rówieśników. Nie masz już żadnych wokół siebie.

Zawsze gdy spotykam na swojej drodze starszego uśmiechniętego człowieka i pytam go w jaki sposób osiągnął tak znaczny wiek, prawie zawsze słyszę, że to miłość do siebie samego, umiłowanie tzw. świętego spokoju, nie zazdrośczenie innym sukcesów i dóbr materialnych, optymizm i ..... najważniejsze.... poczucie humoru i to najlepiej na własny temat.

Zatem okazuje się, że nie w genach tkwi tajemnica długowieczności, nie w diecie, nie w sposobie i trybie życia, ale w..... połączeniu wszystkich wymienionych powyżej składników!

Uwaga, chyba upolowałam świętego Gralla.

Oto moja teoria. Dożyjemy stu i więcej lat jeśli mamy dobre geny, dobrze się odżywiamy, jemy co najmniej 5 razy dziennie, pijemy dobre czerwone wina, wcinamy gorzką czekoladę, nie jadamy słodyczy, mąki pszennej ani żadnej przetworzonej żywności. Staramy się nie zazdrościć bliźniemu swemu żadnej rzeczy jego ani żony jego, ani męża także nie.

Nie złościmy się na dzieci, współmałżonków, rodziców ani sąsiadów, no i koniecznie uczymy się optymizmu.

Optymizm ma być na pierwszym miejscu.

I od jutra zakochujemy się w sobie z wzajemnością... czego sobie i Państwu życzę.

---

Przy opracowaniu tematu: TAJEMNICA DLUGOWIECZNOSCI korzystałam z artykułu - Jaka jest tajemnica długowieczności? - autorstwa Ireny Cieślińskiej, który ukazał się w Wysokich Obcasach 16 maja 2012 roku.