



JAK SIĘ STARZEJEMY

NA DŁUGIE ŻYCIE TRZEBA ZAPRACOWAĆ W MŁODOŚCI

POSTĘP MEDYCyny I ROZWÓJ TECHNOLOGII PRZYCZYNIŁY SIĘ DO WYDŁUŻENIA ŚREDNIEJ ŻYCIA. ZRODZIŁO TO JEDNAK NOWE PROBLEMY ZWIĄZANE Z NATURALNYM PROCESEM STARZENIA SIĘ ORGANIZMU. CHOCIAŻ TEGO PROCESU NIE MOŻNA ZATRZYMAĆ, WIELE JEGO OBJAWÓW DA SIĘ ZŁAGODZIĆ, A PRZEZ TO POPRAWIĆ JAKOŚĆ ŻYCIA.

Oznaki dojrzałego wieku szybciej widać, niestety, u kobiet. Starzeją się prędzej, a zmarszczki nie dodają im uroku. Mężczyźni wchodzący w słuszny wiek mają o wiele mniej powodów do zmartwienia. Przybywanie kolejnych krzyżyków w ich przypadku nie zawsze równoznaczne jest z uszczerbkiem na wyglądzie. Powinno być odwrotnie, bo dla kobiet uroda istotna jest w każdym wieku, ale do kogo mieć pretensje? Dzieje się tak ze względu na biologiczne różnice budowy mężczyzn i kobiet. Mężczyźni mają lepiej, bo są... gruboskórni. Skóra panów jest o 20% grubsza niż pań, co oznacza większą odporność na oddziaływanie promieni słonecznych i innych czynników, mających wpływ na wygląd naskórka. Skóra panów nie tylko jest grubsza, ale także lepiej nawilżona i natłuszczona. W skórze kobiety znajduje się mniej gruczołów potnych i łojowych, przez co tkanka ulega szybszemu niszczeniu.

Warto wspomnieć o istotnej roli kolagenu i elastyny. Odpowiadają one za jędrność skóry, a co za tym idzie – również za brak zmarszczek. Zdaniem naukowców, skóra kobiet traci kolagen w znacznie szybszym tempie niż skóra mężczyzn, a zmarszczki u panów pojawiają się dopiero po 40. roku życia. I inaczej niż u kobiet – są to zawsze zmarszczki głębokie. Co jeszcze pozwala mężczyznom starzeć się godniej? Codzienne golenie! Pobudza ono krążenie skóry, co naturalnie poprawia jej kondycję. Pielęgnacja skóry pań, to przede wszystkim makijaż, który dla facetów jest zjawiskiem obcym. Ładny wygląd mężczyzn to jedynie zasługa rysów twarzy. Ale jak makijaż wpływa na proces starzenia? Zmienia właściwości skóry i wygląd twarzy, zmniejsza jej elastyczność. Wystarczy! Wszystko to sprawia, że starzejącym się kobietom trudniej pogodzić się ze swoim wiekiem i przemijaniem urody, a pieczołowite wykonanie makijażu w starszym wieku

może okazać się czynnością trudną do wykonania. U panów nie pojawiają się przebarwienia, jasne brwi, rzadkie rzęsy. U nich głębokie zmarszczki uwydatniają charakter, a dojrzały wygląd pogłębia ten efekt. Nawet łysienie, właściwe jedynie panom, dodaje im męskości.

Pragniemy więc jak najdłużej być piękne i młode, stosujemy najróżniejsze kosmetyki (niektóre faktycznie mogą działać cuda), ale powiedzmy sobie prawdę – natury nie da się oszukać. Wraz z wiekiem skóra traci jędrność, elastyczność i odporność na urazy. Pojawiają się zmarszczki i nierówności. O zaawansowanym procesie starzenia świadczy też cera: sucha, matowa, o niejednorodnym kolorze, z przebarwieniami. Z czasem naskórek staje się cieńszy i bardziej szorstki, a proces odnowy komórek coraz wolniejszy. Skóra nie regeneruje się już tak szybko i łatwo. Oznakami starzenia są również kurze łapki wokół oczu i wyraźne worki pod oczami.

Włosy również mogą zdradzić, że się starzejemy. I nie chodzi tylko o pierwszy siwy włos, który wszystkie kobiety przygotowuje o zawał serca. Włosy siwieją, kiedy zmniejsza się aktywność melanocytów, które są odpowiedzialne za produkcję melaniny, barwnika odpowiedzialnego za kolor. Jego niedostateczna ilość sprawia, że włos wydaje się siwy. Gdy się starzejemy, włosy stają się cienkie, wrażliwe, zniszczone, tracą blask i zaczynają wypadać. Spada również wydajność mieszków włosowych. Włosy, które się starzeją, rosną znacznie wolniej, są także mniej odporne na niewłaściwą pielęgnację.

O tym, że się starzejemy, przypomni nam również ciało, przede wszystkim piersi. Stają się obwisłe, tracą kształt, skóra na nich staje się mniej elastyczna. Z wiekiem nie tylko skóra piersi, ale i skóra w ogóle tracą jędrność. Skóra staje się sucha, podatna na „gniecenie się”, a potem powstawanie zmarszczek. Dlatego tak ważna jest pielęgnacja ciała.

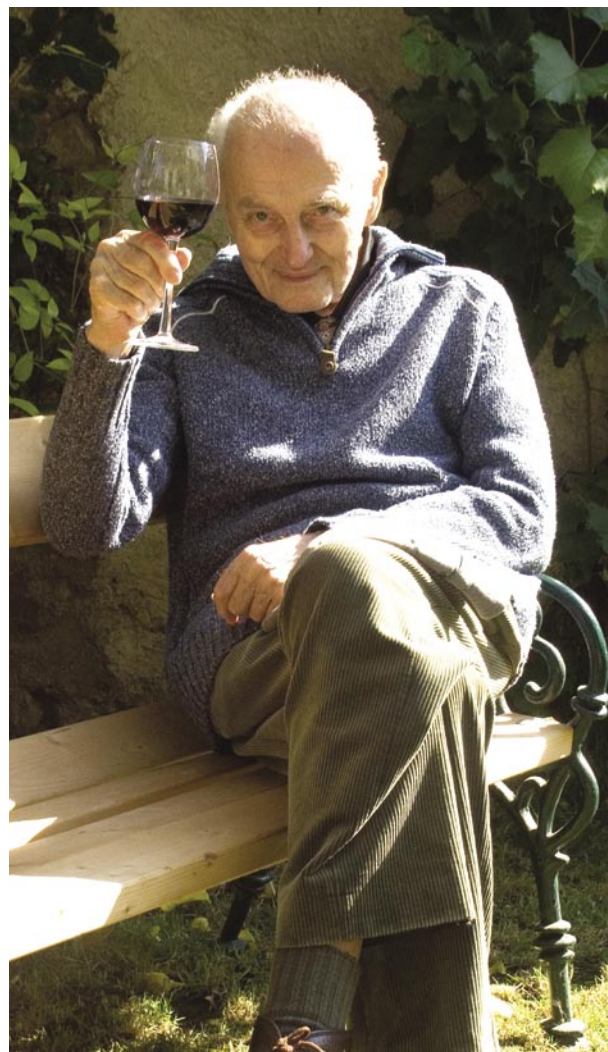
Nie tylko ciało się starzeje. Umysł zaczyna się starzeć już po 27. roku życia. Wtedy zaczyna się zmniejszać liczba komórek nerwowych w mózgu. Osoby starzejące się coraz gorzej radzą sobie z rozwiązywaniem zadań, kojarzeniem faktów, mają coraz gorszą koncentrację. Kolejny sygnał starzejącego się mózgu, to gorsza pamięć.

Jak więc widzimy, dożycie setki w dobrym zdrowiu wcale nie jest łatwe. To bardzo wysoko postawiona poprzeczka. Pocięszające jest jedynie to, że w grupie osób żyjących ponad 95 lat aż 70% stanowią kobiety. W Polsce cały czas mamy do czynienia z nadumieralnością mężczyzn. Receptą na poprawę tej sytuacji jest... edukacja. W społeczeństwach mających wyższy poziom wykształcenia ludzie dłużej żyją, ponieważ wiedzą, jak zachować zdrowie i dobrą kondycję. W walce z nadwagą, otyłością i przyspieszonym starzeniem się najlepiej sprawdza się metoda „3 x 30”: trzy razy w tygodniu co najmniej 30 minut sportu. Chodzi o przeciążenie mięśni i przyspieszenie akcji serca. Nasz organizm wytwarza wtedy substancje, których nie dostarczy nam żaden substytut diety. Obniżają one poziom cukru i cholesterolu, zmniejszają ból, poprawiają pamięć i wpływają na regenerację mózgu. Zatem – ruszajmy się! Na dobrą i długą starość trzeba solidnie pracować w młodości.

EDMUND GÓRSKI

ETAPY STARZENIA SIĘ

- **około 30. roku życia** rozpoczyna się utrata masy mięśni. W wieku 30 lat na otyłość cierpi 35% kobiet, w wieku 80 lat przeszło 50%. Ćwiczenia mogą opóźniać te zmiany. Pogarsza się też funkcjonowanie nerek, co może wpływać na zdolność przyswajania leków
- **około 35. roku życia** kości zaczynają szybciej tracić minerały niż je przyswajają, co prowadzi do osteoporozy. U kobiet utrata masy mięśni najszybciej postępuje w pierwszych latach po menopauzie
- **po 40 i 50 roku życia** pojawiają się kłopoty z czytaniem
- **po 50.** u mężczyzn zaczyna spadać poziom testosteronu
- **około 60. roku życia** do czytania potrzeba trzy razy więcej światła niż w wieku dwudziestu lat. Następuje łagodne pogorszenie słuchu
- **po 60.** zaczyna spadać liczba komórek w rdzeniu kręgowym, co może pogorszyć zdolność odbierania bodźców. Na przykład słabiej odczuwamy wibracje
- **po 70.** obniża się zdolność rozróżniania szczegółów
- **po 80.** pogorszenie słuchu staje się poważniejsze





CO NAM NIEDOMAGA

SERCE

Ściany serca i arterii stają się grubsze i mniej elastyczne, co może zwiększyć ciśnienie krwi i zmusić serce do większego wysiłku. Wraz z wiekiem grubieją też zastawki, w tym zastawka pnia płucnego, która przepuszcza krew do płuc w celu nasycenia jej tlenem. W komorach grubsze ściany zmniejszają się ich objętość; jest to szczególnie widoczne w lewej komorze, która pod dużym ciśnieniem pompuje natlenioną krew do organizmu. Spada pojemność serca, toteż mniej tlenu dociera do organizmu, starsze osoby wolniej likwidują stres powstały w wyniku ćwiczeń lub choroby. Zajęcia fizyczne mogą jednak poprawić pracę serca.

OCZY

Wraz z wiekiem soczewki stają się mniej elastyczne i trudniej zmieniają kształt w przypadku patrzenia na bliskie przedmioty. Soczewki również gęstnieją, przez co pogarsza się widoczność przy słabym świetle. Wolniejsza jest też reakcja na zmiany światła. Prawidłowa, czysta soczewka zapewnia właściwe ogniskowanie obrazów, natomiast starzejąca się może ulec zmętnieniu (zaćma).

MÓZG

Zmiany w systemie przekazywania informacji w mózgu mogą wydłużyć czas reakcji i pogorszyć pamięć krótkotrwałą. Natomiast zasób słów powiększa się aż do osiemdziesięciu paru lat. Sugeruje to złożoność procesów poznawczych.

KOŚCI I STAWY

Kości tracą gęstość, szczególnie u kobiet po menopauzie, chrząstka w stawach zanika (wraz z wiekiem ochronna warstwa, zapewniająca gładkie przesuwanie się kości w stawie, ulega odwodnieniu i ściera się; chrząstka się nie regeneruje), więzadła łączące kości stają się mniej elastyczne. W czasie ruchu narasta ból, rośnie ryzyko urazu. Szczególnie ważne jest dostarczanie w młodości organizmowi odpowiedniej ilości wapnia, ponieważ zdolność przyswajania minerałów budujących kości maleje z wiekiem; zalecane są ćwiczenia z obciążeniem.

USZY

Utrata zakończeń włókien nerwowych i degradacja struktury ucha prowadzą do gorszego słyszenia dźwięków o wysokiej tonacji. Ponieważ spółgłoski, ułatwiające identyfikowanie słów, mają zwykle wyższą tonację niż samogłoski, starsi odbierają mowę innych osób jako mamrotanie. Komórki o grubości włosa drgają i wytwarzają sygnały, które są przenoszone do nerwu ślimakowego i dalej do mózgu. Wraz z wiekiem zmniejsza się liczba tych komórek.

MIĘŚNIE

Spadek liczby włókien mięśniowych, przypuszczalnie z powodu niższego poziomu hormonów, i wolniejsze kurczenie się mięśni powodują utratę siły. Ta utrata siły w połączeniu ze zmianami w układzie kostnym może wpływać na sprawność ruchową i zdolność do wykonywania podstawowych czynności. Trening siłowy może spowolnić lub zatrzymać utratę mięśni.

SKÓRA

W wyniku procesu starzenia skóra staje się cieńsza, mniej elastyczna i bardziej pomarszczona. Większość znamion, takich jak plamy, żółknięcia, stwardnienia są wynikiem długotrwałej ekspozycji na słońce. Można ograniczyć starzenie się skóry poprzez właściwą dietę, unikanie długotrwałego pobytu na słońcu (kremy z filtrem UV) i nawodnienie.