

Co zrobić, aby zachować zdrowie na długie lata?

Genotyp ludzki jest zaprogramowany na 120 lat. Dlaczego nie dożywamy tak szacownego wieku? Na naszą kondycję i długość życia największy wpływ mają:

- w 53% **styl życia** - zależy od nas i obejmuje: odżywianie, używki (alkohol, papierosy i in.), aktywność fizyczną, warunki życia i pracy, narażenie na stres
- w 20% **środowisko** - przykre, że niszczymy je sami
- w 15% **czynniki genetyczne** – na które wpływu nie mamy
- w 10% **dostęp do fachowej opieki medycznej** - mamy na to wpływ ograniczony
- w 2% **inne**

Przez całe życie „zbieramy” na to, jacy będziemy w starości. Jak widać podstawowy wpływ na długość życia i naszą kondycję ma styl życia. To my sami go kreujemy. Co możemy zrobić by był właściwy?

1. Zdrowo się odżywiać i promować zdrowe odżywianie w swoim środowisku.

Związek pomiędzy odżywianiem, a schorzeniami takimi jak np. miażdżyca, nadciśnienie, otyłość, cukrzyca, próchnica, kamica żółciowa i in. jest bardzo ścisły. Dlatego warto pamiętać o zasadach zdrowego żywienia. Po **pierwsze** nasza dieta powinna być różnorodna i złożona z jak najmniej przetworzonych produktów. Po **drugie**, powinny w niej dominować produkty wartościowe, takie jak: warzywa i owoce spożywane minimum 5 razy dziennie jako źródło witamin, składników mineralnych i błonnika; złożone węglowodany jako główne źródło kalorii, czyli: kasze, rośliny strączkowe, ziarna zbóż, płatki zbożowe; chudy nabiał jako źródło wapnia i wartościowego białka, czyli: mleko, jogurt, kefir, ser biały; napoje: wody mineralne, rozcieńczone soki owocowe, herbaty ziołowe i in. Po **trzecie** należy unikać produktów bez wartości odżywczej, jak: cukier biały, słodycze, mąka biała, produkty sztucznie barwione, konserwowane, napoje gazowane, produkty typu „fast – food”. Po **czwarte**, jedzmy mniej produktów zawierających tłuszcze pochodzenia zwierzęcego (są tam nasycone kwasy tłuszczowe) i cholesterol, czyli: mniej tłustych mięs i wędlin, podrobów, jaj, masła, kremów. Zamiast tego więcej: ryb morskich, drobiu, oliwy, olejów roślinnych, lekkich deserów. Gotujmy i pieczmy bez tłuszczu! Po **piąte**, używajmy produktów z pewnych źródeł i higienicznie przechowywanych.

2. Zachować szczupłą sylwetkę.

Otyłość jest groźna. Stanowi duży problem zdrowotny w krajach rozwiniętych. Stanowi drugi po paleniu tytoniu czynnik ryzyka chorób przewlekłych (m.in. cukrzyca), układu krążenia i nowotworów.

Sprzyja rozwojowi raka okrężnicy, piersi (po menopauzie), trzonu macicy, nerki i przełyku. Ma negatywny związek z chorobami układu ruchu i ograniczeniami aktywności ludzi starszych. Unikajmy więc nadwagi i otyłości:

- kontrolując masę ciała – wskaźnik BMI = masa ciała w kg/ kwadrat wzrostu w metrach powinien wynosić 18,5 – 24,9,
- dobierając odpowiednie produkty żywnościowe (patrz wyżej),
- będąc aktywnymi i uprawiając sport (patrz niżej).

3. Zapewnić sobie i innym środowisko bez używek.

Palenie jest najpoważniejszą przyczyną zgonów w krajach UE. Jest odpowiedzialne za prawie połowę przedwczesnych zgonów Polaków i Polek w średnim wieku. Jest przyczyną wielu chorób trwających całe lata i uniemożliwiających normalne funkcjonowanie (choroby układu krążenia, nowotwory, przewlekłe choroby układu oddechowego, choroby żołądka i dwunastnicy, częste infekcje i in.). Nikotyna jest trucizną, która skraca życie oraz silnym narkotykiem, który uzależnia. W papierosie jest około 4000 substancji, z czego ponad 40 ma działanie rakotwórcze. Papierosy są odpowiedzialne za połowę nowotworów złośliwych u mężczyzn i prawie 10% u kobiet: płuc, wargi, języka, jamy ustnej, przełyku i krtani, pęcherza moczowego, nerki, trzustki. Wypalenie jednego papierosa skraca życie o 8 minut. Szkodliwie na nasze zdrowie działa też dym papierosowy (poprzez palenie bierne). W naszym kraju 9 milionów ludzi pali, wypalają 80 miliardów papierosów rocznie. Wyobraźmy sobie ile milionów ludzi niepalących (w tym dzieci) mimowolnie pochłania dym! W grupie mimowolnych „pochłaniaczy dymu” obserwuje się wzrost zachorowalności na choroby nowotworowe, układu krążenia i układu oddechowego oraz związane z tym skracanie się życia. Kobiety mieszkające z palącymi mężami dwa razy częściej zapadają na nowotwór płuca niż żony mężów niepalących. Dym zaburza prawidłowy przebieg ciąży, obniża laktację, zwiększa ryzyko tzw. „śmierci łóżeczkowej” dzieci rodziców palących.

Alkohol jest wszechobecny, towarzyszy ważnym wydarzeniom w naszym życiu i stanowi element integrujący grupy ludzi. Spożywanie go stało się „normą” międzyludzkich kontaktów. Utało się, że „pijemy dla zdrowia”, tymczasem prawda jest inna. Spożywanie alkoholu zwiększa ryzyko zachorowań na choroby serca, marskość wątroby, powstania nowotworów: jamy ustnej, gardła i krtani, przełyku i żołądka. Alkohol potęguje działanie innych karcinogenów zawartych w dymie nikotynowym i pochodzenia pokarmowego. Ponadto prowadzi do uzależnienia oraz degradowuje psychicznie i ma kolosalne, negatywne skutki społeczne (przemoc, rozbięcie rodzin, wypadki). Zarówno piwo, wino czy wódka – to produkty o znikomej wartości odżywczej, wywierające to samo niekorzystne działanie. Można żyć bez alkoholu! Alkohol mogą spożywać ludzie zdrowi i dorośli, w niewielkich ilościach. Maksymalne dzienne dawki spożycia alkoholu: dla mężczyzn 20g

etanolu (2 szklanki piwa lub 2 kieliszki wina lub 2 małe kieliszki mocnego alkoholu); dla kobiet połowa, czyli 10 g etanolu (*wg prof. W. Zatońskiego*)

4. Żyć zdrowo na sportowo.

Regularne uprawianie sportu o umiarkowanej intensywności utrzymuje nasz organizm w doskonałej kondycji i zwiększa naszą odporność na choroby. Sport chroni młodzież przed wadami postawy, a nawet chorobami nowotworowymi w przyszłości (np. przed rakiem piersi). Dla dorosłych w każdym wieku to wspaniała profilaktyka schorzeń układu ruchu (m.in. kręgosłupa) i układu krążenia. Dodaje sił fizycznych, a także wpływa pozytywnie i ożywczo na psychikę. Codziennie powinniśmy szukać okazji do ruchu: spacer zamiast samochodu, schody zamiast windy itp. Ponadto przynajmniej 3 razy w tygodniu uprawiamy sport (rower, pływanie, taniec, siatkówka itp.) lub ćwiczenia (30 minut).

5. Pracuj i odpoczywaj.

Negocjując warunki pracy pamiętaj, że człowiek pragnąc zachować zdrowie musi zachować właściwe proporcje. Musi mieć czas na pracę i czas na wypoczynek. Musi mieć momenty, gdy intensywnie tworzy, myśli, działa, ale musi mieć też momenty, gdy leniuchuje, relaksuje się, zatrzymuje w biegu. Mamy różne temperamenty i różne zawody. Intensywność pracy i formę odpoczynku dobieramy indywidualnie. Proporcje jednak zawsze muszą być zachowane.

6. Życzliwi żyją dłużej.

Pozytywne postrzeganie świata, uśmiech i życzliwość - ludzie o takiej postawie żyją dłużej i cieszą się lepszym zdrowiem. Dzieci wychowane w miłości, akceptacji, doceniane przez dorosłych rozwijają się lepiej, są szczęśliwsze. Wyrastają na ludzi, którzy mają poczucie własnej wartości, a będąc pozbawionymi zranień potrafią kochać i akceptować innych. Związki z bliskimi oparte na wzajemnej miłości, zaufaniu i zrozumieniu prowadzą do rozwoju. Pozwalają zbudować właściwą hierarchię wartości i dożywać lat w harmonii. A to tylko przydaje zdrowia...