**Stárnutí je přirozený proces**

*MUDr. Kateřina Cajthamlová
internistka a systemická terapeutka*

Vymezení pojmu „senior“ je problematické, protože senioři (stejně jako další skupiny obyvatel) jsou skupinou velice různorodou a pouhý kalendářní věk k jejich rozlišení nestačí. Slovo samo má mnoho významů – „starší člen skupiny“, v korporátním prostředí „zkušený“, v církevním prostředí „moudrý“, v rodině „otec syna stejného jména“ apod.

Většina sociologů i zdravotníků se shoduje s definicí OSN, která se opírá o určení kalendářního věku „seniorů“ – pro potřeby vědeckého rozlišení jde o věk 65+. Statisticky
se obyvatelstvo dělí podle věkových skupin po pěti letech, přičemž za „stárnoucí“ jsou považováni lidé ve věku 55–60 let, za počátek seniorského věku pak 60–65 let. Pro věkovou skupinu obyvatel 75+ se dříve používalo nyní kritizované slovo „přestárlí“. Vzhledem k tomu, že se po roce 1989 doba dožití seniorů prodloužila u žen na 82,1 let a u mužů na 76,2 let
(data ČSÚ z roku 2019), je u nás v současnosti téměř pětina populace starší 65 let.

Naproti tomu antropologové (Wolf 1982) dělí stárnutí na dvě velké skupiny podle fyzických, psychologických a sociologických jevů – na stárnutí přirozené, které nastupuje u lidí již
mezi 20. a 30. rokem věku, a na stárnutí předčasné, provázené poruchou biologického vývoje jedince nebo nemocí.

Socioložka Sýkorová upozornila v roce 2007 na diskriminaci z důvodu vyššího věku (ageismus) a definuje ji jako „omezení sociálních rolí, znevýhodnění sociálního statusu, odpírání rovných příležitostí, snižování životních šancí seniorů“. Sociologové u nás zmiňují
i problematiku manipulace s osobností seniorů, upozorňují na psychické a fyzické týrání této části spoluobčanů ze strany rodinných příslušníků i institucí. Mezi lidmi koluje také řady předsudků, týkajících se populace 65+, například „staří lidé jsou majetní, staří lidé jsou senilní a oslabení, velká část seniorů žije v ústavech sociální péče“.

**Fyzické, psychické a sociální změny**

Stárnutí je tedy proces individuální, přirozený v pozdějších fázích průběhu lidského života, ale u každého probíhající různě rychle. Je důsledkem a projevem geneticky podmíněných procesů stárnutí všech systémů a tkání lidského těla, je spojeno také s řadou psychologických a sociálních změn. Stárnutí může ovlivnit životní styl, choroby a životní podmínky stárnoucího jedince, to znamená i sám senior nebo jeho blízcí.

K fyzickým změnám typickým pro stárnutí patří změna poměru aktivní hmoty (klesá množství svalů, hmota kostry i orgánů) a tuku (stoupá jeho procento, až o 25 %). Mění se činnost kardiovaskulárního systému (klesá pružnost cév), klesá činnost ledvin i množství celkové tělesné vody. Mění se schopnost trávicího traktu zpracovávat potravu a vylučovat zplodiny, klesá funkce smyslových orgánů, a díky tomu všemu i motivace a chuť k jídlu
a pití. Dalším významným problémem ve stáří může být porucha schopnosti udržet moč (někdy i stolici) a s tím spojené obavy inkontinentních stárnoucích z příjmu jídla a pití.

Mezi psychologickými změnami dominuje věkem podmíněná změna žebříčku hodnot
a změna sebehodnocení v souvislosti s odchodem z pracovního procesu nebo s odchodem dětí z rodiny. U stárnoucích lidí někdy nastávají i změny postojů ke společnosti a ostatním lidem, spojené s širokým spektrem reakcí na okolí. Pocit ztráty prestiže a postavení může u někoho vést k negativním pocitům křivdy, nespravedlnosti až nenávisti, zatímco druzí mění svoji osobnost trénováním trpělivosti, pokory a vytrvalosti. Část stárnoucí populace propadá
tak zvané involuční depresi, je pasivní a izoluje se, zatímco druhá část seniorů zvyšuje tréninkem paměti, učením i rehabilitací své fyzické a psychické schopnosti, a snaží se tak nepodlehnout přirozeným změnám, které provázejí stárnutí.

Sociální změny ve stáří významně ovlivňuje soběstačnost seniorů, ke které přispívá jednak
po předcích zděděná genetika, jednak celoživotní trénink nezávislosti a přebírání odpovědnosti za vlastní osud. Ačkoli se díky stárnutí zpomalují reakce, snižuje hormonální produkce, zhoršuje schopnost regenerace i paměť, průběh změn provázejících stárnutí lze správnými režimovými opatřeními brzdit.

**Zdravý životní styl seniorů**

Kromě správného stravování a dostatečného prostoru pro spánek a regeneraci je velice podstatnou složkou zdravého životního stylu seniorů také péče o přiměřené zavodnění těla, tedy pitný režim. Vzhledem k tomu, že voda tvoří hlavní prostředí pro většinu chemických reakcí v organizmu a zároveň médium pro odstranění rozpustných i nerozpustných zplodin metabolizmu, je zejména ve vyšším věku nutné dostatečně pít. Množství a složení tekutin
se řídí tělesnou konstitucí seniora, jeho krevním tlakem i funkcí ledvin a mělo by být konzultováno s ošetřujícím lékařem.

Pravidelný a vhodný pitný režim může seniorům významně zlepšit chuť k jídlu, tělesnou teplotu, odolnost k zátěži, regeneraci, funkci imunitního systému i paměť a udržet
ve správném rozmezí hladiny léků, které starší lidé z důvodů nemoci užívají. Je účinnou součástí prevence nemocí typických pro stáří jako osteoporózy, vysokého krevního tlaku, ledvinných a trávicích chorob, poruch koncentrace, paměti nebo změn nálady, a tím
i předčasného stárnutí. Pitný režim ve vyšším věku tedy může podstatně ovlivnit nejen kvalitu, ale také délku života.

**AquaLife Institute** ([www.aqualifeinstitute.cz](http://www.aqualifeinstitute.cz)) je organizace, která sdružuje přední odborníky a vědce
zabývající se hydratací organizmu, výživou a zdravým životním stylem, ale i vodou jako přírodním zdrojem. Sleduje aktuální problémy a potřeby české společnosti v oblasti výživy a zdraví s důrazem na pitný režim
a poskytuje informace s cílem zlepšit pitný režim a kvalitu života široké veřejnosti. AquaLife Institute také podporuje vědu a výzkum týkající se pitného režimu a vlivu příjmu tekutin na zdraví.