**Bude (bylo) mi padesát, no a co!**

**Jak prodloužit život, najít cestu k nesmrtelnosti nebo aspoň zpomalit přirozené stárnutí, to se lidé snaží vyřešit od nepaměti. Nechtějí ale jen žít co nejdéle, chtějí žít déle co nejzdravěji. K významným faktorům v otázkách zdravé dlouhověkosti patří pozitivní a zodpovědný přístup ke stárnutí, pravidelný pohyb i vhodný jídelníček včetně správné hydratace organizmu.**

**Výživa, hydratace a zdravá dlouhověkost**

*„Po 40. roce života se začíná zpomalovat metabolizmus. Mnoho žen se zalekne náhlého přibírání a začne držet nefunkční, často drastické diety. To je velká chyba, protože tělo potřebuje v tomto věku kvalitní jídelníček bohatý na živiny, vitamíny a hlavně minerální látky,“* upozorňuje spolupracovnice AquaLife Institutu RNDr. Michaela Bebová a doporučuje: *„v oblasti stravování je pro zpomalení procesu stárnutí zcela zásadní střídmost a přiměřená kalorická restrikce. Příjem energie lehce pod potřebnou mírou (snížený o cca 20 %) představuje pro tělo určitý diskomfort, což si překládá jako období nevhodné pro rozmnožování a naopak vhodné pro potřebné opravy. Účinné je také omezit dobu, kdy jíme, na cca 8–12 hodin a zbytek dne nechat tělo regenerovat, opravovat a uklízet.1) Co se týká hydratace organizmu, nedoceněné jsou zejména přírodní minerálky.“*

Hydratace dokáže stejně jako výživa ovlivnit stárnutí organizmu na té nejzákladnější, buněčné úrovni. Zatímco ale na příjem tekutin bývá upozorňováno často, na další důležitou složku, a to minerální látky ve vodě obsažené, už méně. Ty přitom hrají v otázkách zdraví a prevence stárnutí podstatnou roli. Draslík, hořčík, vápník, ale i sodík se zúčastňují tisíců reakcí včetně regenerace, obnovy a dějů spojených se zpracováváním stresu. Souvisí s vitalitou a energií. Pokud tělu dlouhodobě chybí jakákoli minerální látka, je to, jako by vypadl člen orchestru. *„Mezi vhodné nápoje proto patří hlavně přírodní minerální vody s vyváženým obsahem minerálních látek. Pro každodenní pitný režim se hodí vody slabě či středně mineralizované, při pravidelném sportování, v horkých letních dnech anebo při nemoci, kdy se hodně potíme, je však dobré přidat i vodu silně mineralizovanou,“* upřesňuje biochemička RNDr. Bebová, odbornice na metabolizmus a výživu.

**Pohyb jako cesta ke zpomalení stárnutí**

S dlouhověkostí velmi souvisí i sportování. Pravidelné cvičení snižuje krevní tlak, zlepšuje průtok krve a zvyšuje elasticitu cév. Dokáže snížit hladinu „špatného“ LDL cholesterolu a naopak zvýšit „hodný“ HDL cholesterol – tím přispívá k prevenci infarktu a mozkové mrtvice. Pohybová aktivita slouží nejen jako prevence vzniku kardiovaskulárních onemocnění, ale i cukrovky druhého typu. Pro ženy středního věku je ideální kombinace různých typů cvičení, tj. aerobní (kardio), silové a balanční, trénink flexibility a mobility.

*„Zásadní je vliv pohybu na svalovou hmotu, které po 40. roce života přirozeně ubývá. Cvičení s vlastní váhou nebo se závažím zlepšuje celkovou tělesnou kondici a zmenšuje riziko vzniku nepříjemného zranění. Stimuluje tvorbu kostní hmoty, a výrazně tím snižuje riziko vzniku osteoporózy. Přispívá ke zmírnění zánětlivých procesů v organizmu, a působí tak proti artritidě,“* vysvětluje spolupracovnice AquaLife Institutu Mgr. Zuzana Klofandová a doplňuje: *„s přibývajícím věkem ubývá také kolagen a synoviální tekutina v kloubech. V tomto směru jsou užitečná cvičení podporující flexibilitu a mobilitu, která slouží jako prevence ztuhlosti kloubů, pomáhají zvýšit rozsah pohybu v kloubech, udržují dobrou pružnost svalů a šlach, zkrátka zlepšují celkovou pohyblivost.“*

Při všech typech sportu je důležité dostatečné doplňování tekutin, jinak může dojít k dehydrataci, následnému zvýšení srdeční frekvence a ke snížení objemu krve kolující v těle, což nadměrně zatíží srdce, svaly i další orgány. Základem pitného režimu při sportu by měly být více mineralizované přírodní minerálky, které doplní tělu minerální látky (tj. ionty, elektrolyty) ztracené potem.

*„Nesmíme také opomenout vliv pohybové aktivity na psychické zdraví a celkovou pohodu. Protože zvyšuje hladinu endorfinů a snižuje hladiny stresových hormonů, má lví podíl na snižování stresu a výskytu úzkostí. Klíčovou roli hraje ve zmírnění příznaků perimenopauzy a menopauzy, jako jsou např. návaly horka nebo kolísání nálad. Super kondice a působivější vzhled pravidelně sportující ženy se určitě příznivě projeví na jejím sebevědomí a energii do života.,“* dodává Mgr. Zuzana Klofandová, wellness specialistka, fitness trenérka a výživová poradkyně**.**

**Psychické proměny ve středním věku**

Lidé s pozitivním přístupem k životu a stárnutí žijí déle a zdravěji. Dlouhodobé studie prokázaly na vzorcích až 160 000 lidí, že optimismus je spojen s prodloužením délky života o cca 5–15 % a s vyšší pravděpodobností dosažení výjimečné dlouhověkosti o 50 %2,3). Lidé s pozitivním přístupem ke stáří měli o téměř 50 % nižší riziko rozvoje demence než lidé s negativním přesvědčením4). Výzkum také ukazuje, že lidé s pozitivnějším vnímáním stárnutí častěji dodržují preventivní zdravotní opatření, což jim může pomoci žít déle. Zásadním obdobím v životě člověka je v tomto směru střední věk.

*„Člověk středního věku disponuje zdroji a schopnostmi, které v žádném jiném období nemá dostupnější a lépe zvládnuté. Je sice zatížen hodnocením dosavadního průběhu života i výhledem do budoucna včetně obav ze stárnutí, zároveň je však vybaven jedinečnými schopnostmi ke zvládání těžkostí a stresu,5)“* upozorňuje odborný konzultant AquaLife Institutu v oblasti psychologie Mgr. Jan Haase. *„Ve středním věku významně ovlivňujeme kvalitu svého budoucího života trénováním mozku a posilováním kognitivních funkcí, které s přibývajícím věkem klesají až do podoby demence. S pomocí intelektuálně náročných činností můžeme budovat tzv. kognitivní rezervu – čím je větší, tím je mozek odolnější vůči dopadům poranění či patologickým změnám ve stáří,“* podotýká Mgr. Haase.

Důležité a pozitivní je zjištění, že mozek lze trénovat, a to i u starších lidí. Opakování jednou naučené aktivity (například křížovek) však není tolik efektivní jako neustálé učení se něčemu novému. Užitečný může být i poznatek, že když organizmus nemá dost tekutin, potřebné látky se dostávají do mozku pomaleji, i my jsme následně pomalejší a také unavenější. A to včetně našich kognitivních funkcí – schopnost reagovat, rozhodovat se a myslet je podstatně nižší. Nejvhodnější tekutinou pro zlepšení mozkových funkcí i pozornosti je kvalitní neochucená voda v čele s přírodními minerálkami, zejména s obsahem hořčíku.

V případě, že přesto začne na někoho doléhat krize středního věku nebo obava z nadcházejícího stárnutí, je vhodné obrátit se na odborníka*. „Pokud potíže či obavy v zásadě nenarušují kvalitu života a díky spolupráci s odborníkem se chcete rozvíjet, obraťte se na poradenského psychoterapeuta pracujícího mimo zdravotnictví – ideálně na psychologa s psychoterapeutickým výcvikem, člena České asociace pro psychoterapii. Pokud vám ale potíže zasahují do kvality života, tj. narušují spánek, pracovní výkonnost, vztahy apod., bude vhodnější obrátit se na klinického psychologa, který je člen Asociace klinických psychologů ČR, poskytujícího péči ve zdravotnickém zařízení. Ten může v případě potřeby doporučit konzultaci praktického lékaře či psychiatra pro podpůrnou medikaci,“* zdůrazňuje Mgr. Jan Haase, klinický psycholog a psychoterapeut.

1) <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8932957/>

2) <https://doi.org/10.1111/jgs.17897>

3) <https://doi.org/10.1073/pnas.1900712116>.

4) <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191004>

5) <https://www.konferencestarnuti.cz/files/Starnuti_2021_sbornik.pdf>

**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. Podporuje také vědu a výzkum týkající se pitného režimu a vlivu příjmu tekutin na zdraví.



*Pro další informace kontaktujte agenturu Quent, Pavlínu Perlíkovou,   
tel.: 602 630 003, e-mail: pavlina.perlikova@quent.cz*