



1. oktober SVETOVNI DAN STAREJŠIH

Starejši navdihujejo vsepovsod

V zadnjih nekaj letih se je v svetu pojavil izraz – *Super Agers* (v prevodu »super starostniki«). Gre za ljudi, ki imajo 70. ali več let in se ponasajo z boljšimi mentalnimi ali fizičnimi sposobnostmi, kot tudi desetletja mlajši posamezniki.

Po besedah dr. J. Andrew Taylorja, direktorja Laboratorija za kardiovaskularne raziskave pri ameriški Spauldingovi rehabilitacijski mreži naj bi nekatere študije pokazale, da imajo ljudje v tretjem življenjskem obdobju, ki so 20 do 45 minut na dan vadili visoko intenzivno vadbo, telesno zmogljivost 30 let mlajših ljudi.¹

SO SUPER STAROSTNIKI TUDI MED NAMI?

Iz vidika znanosti na zdravo staranje, oziroma dolgoživost vpliva več dejavnikov. Okoli 20 odstotkov vpliva imajo naši geni, ostalo okolje in naš način življenja.² In prav slednje je tisto, ki je zelo pomembno.

Tablete ali recepta kako tudi sami postati »super starostnik« v tretjem življenjskem obdobju namreč ni. Zagotovo pa na to vpliva način življenja in soočanja z njim.

Pogosto med razloge za dolgoživost »super starostnikov« naštevajo:

AKTIVNO ŽIVLJENJE – Redno, vsakodnevno se gibajo na najrazličnejše načine – primerna telovadba, sprehodi, obdelovanje vrta – toliko kolikor je v njihovi moči.

MISELNE IZZIVE – Za učenje nikoli ni prepozno. »Super starostniki« si postavljajo različne miselne izzive, kot so učenje novih jezikov, glasbenega instrumenta. In se, z učenjem nečesa novega, postavljajo izven cone udobja.

SMISEL / NAMEN – V življenju imajo in vidijo smisel. Radostijo se ob malih trenutkih, veselijo se dneva, ki je pred njimi.

SOCIALNE STIKE – Zelo pogosto se omenja, da imajo »super starostniki« zelo močne družabne stike v svojem okolju.

Pomembna pa je tudi prehrana in način prehranjevanja (brez prenajedanja). Za optimalno delovanje možganov je priporočljiva predvsem sredozemska prehrana iz zdravih, nepredelanih živil, kot so ribe, zelenjava, sadje in stročnice. Tudi vino v zmernih količinah je priporočljivo.³ Prav tovrstna je tudi med drugim hrana, ki jo med pogoste razloge za dolgoživost omenjajo za tako imenovana »modra območja« - *Blue zones*. Gre za 5 krajev na svetu, kjer naj bi ljudje najpogosteje dosegali zelo visoko starost – do 100 in več let. To so Loma Linda, ZDA; Nicoya, Kostarika; Sardinija, Italija; Ikaria, Grčija; Okinawa, Japonska.²

Njihovi razlogi (izpostavili so jih 9) se ne razlikujejo kaj preveč od razlogov dolgoživosti in dobrega počutja v tretjem življenjskem obdobju »super starostnikov«.

Zmerno, aktivno, družabno, polnovredno, smiselno, lokalno.

Vse kar združuje tudi naše **Društvo šola zdravja**, kjer se na vsakodnevni jutranjih telovadbah po celi Sloveniji redno srečujemo z aktivnimi starejšimi – tudi »super starostniki«. **Z nami redno telovadi 551 udeležencev, ki so starejši nad 80 let in 9 oseb, ki so stare nad 90 let.**

Naj nam bodo »super starostniki« v navdih, da tudi sami poskusimo kaj izven cone svojega udobja.

K našim vadbam so vedno dobrodošli tudi novi vadeči, ki bi radi poizkusili kaj izven »udobne cone« in v svoje življenjske navade dodali vsakodnevno rekreacijo in druženje s sovrstniki, ter tako izboljšali svoje fizično in psihično počutje. S tem pa tudi kakovost življenja.

Lokacije vadb in o nas: www.solazdravja.si

Lahko nas tudi pokličete ali nam pišete: 059 932 066 / info@solazdravja.si

Za konec pa še zanimivost:

T.i. »super starostnike« preučujejo tudi nevrologi. V eni izmed raziskav so Dr. Bradford Dickerson in njegovi kolegi iz Splošne bolnišnice Massachusetts v ZDA, izvedli študijo v kateri so 81 udeležencem (starim med 35. in 80. let) pripravili različne miselne teste. Ob reševanju teh so njihovo možgansko delovanje spremljali tudi s pomočjo magnetne resonance. Rezultat testov nekaterih starejših je bil presenetljiv za njihova leta, saj so bili rezultati primerljivi z mlajšimi udeleženci, kot njihovimi vrstniki. Ostali starejši so miselne teste rešili povprečno za svoja leta. Še bolj zanimiv pa je bil vpogled v delovanje njihovih možganov – nekateri starejši z za svojo starost povprečnimi rezultati, so imeli nekatera področja možganov tanjša. Kot so navedli strokovnjaki, naj bi bil to znak izgube celic. »Nadpovprečni« starejši udeleženci raziskave – super starostniki – teh znakov niso imeli.¹ Ti naj bi počasneje izgubljali volumen možganov, kot njihovi vrstniki in prav to bi jih morda tudi v prihodnosti obvarovalo pred pojavom morebitne demence. Prav v omenjeni bolnišnici še naprej potekajo raziskave, preučevali bodo tudi njihov življenjski slog in druge dejavnike.⁴

Med drugim pa se nekateri »super starostniki« odločajo tudi za svoj doprinos znanosti v obliki posmrtnega darovanja svojih možganov, ki bodo prispevala k še širšemu razumevanju zdrave dolgoživosti. Podatki bodo lahko služili tudi k sestavljanju strategij za ohranjanje zdrave dolgoživosti med starejšimi. Po podatkih Združenih narodov iz leta 2019 se svetovno prebivalstvo stara, kar predstavlja tudi izziv za družbo in posameznika.⁵ S staranjem se pojavijo tudi številne zdravstvene težave, ki vplivajo na kakovost življenja posameznika, hkrati pa predstavljajo tudi stres za finančno zdravstveni sistem.

Ohranjajmo svoje zdravje in vitalnost predvsem zaradi sebe in svojih ljubljenih.

Ohranjajmo ga za tudi za priložnosti, ki se odpirajo, ko vstopimo - ali smo - v tretjem življenjskem obdobju. Takrat se starejšim ponujajo številne aktivnosti in ugodnosti. Mnogi ravno v tem obdobju »zacvetijo«, saj imajo končno več časa in se lahko posvetijo drugačnemu načinu življenja, ki ga prej v mlajših letih niso uspeli zaživeti.

¹ HARVARD HEALTH PUBLISHING. 2017. Healthy aging. Research suggests that moving out of your comfort zone is the key to staying mentally and physically young. *Harvard medical school* [online]. Maj leto 2017 [citirano 8. sep. 2022 10:58]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.health.harvard.edu/healthy-aging/what-does-it-take-to-be-a-super-ager>

² BUETTNER D., SKEMP S. 2016. Blue Zones. Lessons From the World's Longest Lived. *American Journal Lifestyle Medicine*. National Library of Medicine [online]. [Povzeto 8. september 2022 13:00]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6125071/>

³ NORTHWESTERN MEDICINE ADMIN. Healthy Tips. 4 Habits of »SuperAgers«. *Northwestern Medicine* [online]. [Citirano 8. september 2022 12:05]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.nm.org/healthbeat/healthy-tips/4-habits-super-agers#:~:text=SuperAgers%20live%20an%20active%20lifestyle,reduce%20the%20risk%20for%20falls>

⁴ DIECK, Marcela Q. 2021. Study reveals source of remarkable memory of »superagers«. *Massachusetts General Hospital* [online]. Jul, let.2021 [citirano 8. september 2022 11:15]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.massgeneral.org/news/press-release/study-reveals-source-of-remarkable-memory-of-superagers>

⁵ DEPARTMENT OF ECONOMIC AND SOCIAL AFFAIRS POPULATION DIVISION. 2019. World Population Ageing 2019. Highlights. [online]. 2019 [citirano 9. september 2022 11:04]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2019-Highlights.pdf>