

Co się dzieje z Twoim organizmem w procesie starzenia?

Ocenia się, że proces starzenia rozpoczyna się po 30. roku życia. Istnieje wiele różnych teorii starzenia. Jednak wszystkie one podkreślają nieuchronne postępowanie tego procesu, co oznacza, że nie można go zatrzymać. Możliwe jest jedynie jego spowolnienie. Właściwie w obrębie każdego naszego organu dochodzi do zmian, które skutkują zmniejszonym wchłanianiem składników odżywczych oraz trudnościami w poruszaniu się. Niestety wiele chorób pojawiających się w wieku podeszłym przyspiesza ten proces. Dotyczy to zwłaszcza otyłości i cukrzycy. Wiele badań wskazuje, że właściwy styl życia – regularna aktywność fizyczna w połączeniu z modelem diety śródziemnomorskiej spowalnia ten proces.

Największe zmiany związane z procesem starzenia, tzw. zmiany inwolucyjne, dotyczą układu kostno-mięśniowego. Dochodzi do zmniejszenia gęstości kości, zmian w chrząstkach stawowych, co w konsekwencji prowadzi do zwiększenia ryzyka upadków, złamań i dolegliwości bólowych. Istotnie zmniejsza się masa i siła mięśni, co bezpośrednio wiąże się z ograniczeniem codziennego funkcjonowania, odczuwaniem braku siły i zmniejszenia tak ważnej także w starszym wieku aktywności fizycznej. W toku starzenia się układu pokarmowego obserwuje się zmniejszenie masy wątroby, co jednak w niewielkim stopniu przekłada się na ograniczenie funkcji tego narządu. Spowolnieniu ulega perystaltyka jelit, stąd częściej pojawiają się zaparcia. Istotnie obniża się zdolność rozpoznawania zapachów. Aż 30 % osób powyżej 70. roku życia ma zaburzenia węchu. W obrębie jamy ustnej dużym problemem jest niepełne uzębienie i odczuwana suchość w ustach. Ta ostatnia jest głównie efektem przyjmowanych leków, a nie jak dotychczas sądzono fizjologicznym zmniejszeniem wydzielania śliny. Zmiany w funkcjonowaniu układu oddechowego czy sercowo – naczyniowego skutkują zmniejszoną tolerancją wysiłku fizycznego. Wraz z wiekiem zmniejsza się zdolność nerek do zagęszczania i rozcieńczania moczu. W związku z tym ograniczenie spożycia płynów w starszym wieku, przy dodatkowo obniżonej wrażliwości ośrodka pragnienia, zwiększa ryzyko odwodnienia.

Opisane zmiany sugerują konieczność zwrócenia uwagi w żywieniu osób starszych na odpowiednią podaż składników, których wchłanianie ulega zmniejszeniu oraz na ewentualną konieczność zmiany konsystencji diety, a także na prowadzenie dziennika spożycia płynów celem uniknięcia odwodnienia.

Adres

źródła: <https://dieta.wum.edu.pl/artuku%C5%82/co-sie-dzieje-z-twoim-organizmem-w-procesie-starzenia#comment-0>