Czy dieta może opóźnić proces starzenia

Średnia długość życia stale wzrasta, a wraz z nią populacja ludzi starszych. Oszacowano, że w roku 2050 będzie żyło na świecie milion osób, które osiągną wiek stu i więcej lat. Ważne jednak jest to by dłuższe życie nie oznaczało długiego chorowania i oraz niesprawności fizycznej i psychicznej.

O długości naszego życia czynniki genetyczne decydują zaledwie w 20%, natomiast w 80% styl życia, w tym dieta oraz wpływ środowiska. Biolodzy szacują, że ludzki organizm jest zaprogramowany na przeżycie około 120 lat, ale tylko nieliczni przekraczają setkę. Obserwacja długowiecznych populacji dowodzi, że czas życia w dużej mierze zależy od kaloryczności i jakości pożywienia. Nie ma jednak jednej idealnej diety, a wszystkie te, które polegają na wykluczeniu któregokolwiek z jej naturalnych składników, takich jak białka, węglowodany i tłuszcze, są szkodliwe. Wydaje się, że najlepszą profilaktyką jest stosowanie od dzieciństwa i przez całe dorosłe życie zróżnicowanej diety, a także regularna aktywność fizyczna.

Organizm ludzki do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje ponad 40 różnych składników pokarmowych, dlatego należy spożywać jak najwięcej różnorodnego pożywienia. Wykazano, że zmiana sposobu żywienia na tzw. styl zachodni odpowiada za wiele chorób cywilizacyjnych. Ważną zasadą jest spożywanie tylko niewielkich ilości czerwonego mięsa oraz nasyconych kwasów tłuszczowych. Źródłem białka powinny być warzywa strączkowe, ryby i drób, zaś tłuszczów rośliny (oleje, pestki, orzechy). Należy unikać wyrobów z wysokooczyszczonej mąki, słodyczy i nadmiaru soli. Ważne jest spożywanie odpowiedniej ilości warzyw i owoców (źródło witamin, mikroelementów, błonnika pokarmowego i antyoksydantów). Błonnik pokarmowy, występujący także w mało przetworzonej żywności (pełnoziarniste produkty zbożowe), jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego, obniża stężenie glukozy i cholesterolu we krwi oraz chroni przed chorobami jelita grubego. Dlatego powinno się unikać żywności przetworzonej i konserwowanej, a także przygotowywanej w zbyt wysokiej temperaturze, smażonej.

Dorosły człowiek powinien wypijać co najmniej 1,5 litra płynów dziennie. Zapotrzebowanie na płyny wzrasta razem z temperaturą i wysiłkiem fizycznym. Spożycie odpowiednich ich ilości nawadnia organizm, utrzymuje poziom elektrolitów w normie (przez co zapobiega tworzeniu zmarszczek) i poprawia koncentrację. Niezdrowe napoje to zwłaszcza alkohol, napoje energetyzujące i słodzone. Posiłki powinny być częste i małe objętościowo.

Bardzo ważna jest odpowiednia aktywność fizyczna w każdym wieku, która warunkuje utrzymanie prawidłowego stosunku masy mięśniowej do tkanki tłuszczowej. Powszechnie wiadomo, że na długość życia ma także wpływ utrzymanie prawidłowej masy ciała, wczesne wykrywanie i leczenie nadciśnienia tętniczego, odpowiednia aktywność fizyczna, niepalenie papierosów a także odpowiednia jakość snu. Natomiast za czynniki skracające życie uznaje się m.in.: nadwagę i otyłość, hiperglikemię, hipertrójglicerydemię, nadciśnienie tętnicze, palenie papierosów i spożywanie alkoholu. Zachowanie dobrego zdrowia, wyglądu oraz jakości życia pomimo upływu lat to przede wszystkim zdrowy styl życia, w tym sposób żywienia. Przestrzegając tych zaleceń, można zmniejszyć ryzyko wielu chorób oraz żyć dłużej i w lepszej formie.

Adres źródła:https://dieta.wum.edu.pl/artuku%C5%82/czy-dieta-moze-opoznic-proces-starzenia#comment-0