

Biologické stárnutí

data o zdraví >

S věkem se tělesné funkce postupně zhoršují a lidé se stávají náchylnější k nemocem.

Zrak

Kolem čtyřicátého roku věku se začíná mírně projevovat zhoršení zraku. Očním onemocněním pomáhá předcházet, když nekouříme a používáme sluneční brýle, které oči chrání před UV zářením. Sluneční záření a kouření urychlují vznik šedého zákalu.

Srdce

Jak stárneme, snižuje se počet buněk srdečního svalu, ale zvětšuje se jejich velikost, srdeční stěna se tak zesiluje a tepny současně ztrácejí pružnost. Již od věku mezi 20 a 30 lety se vrchol aerobní kapacity každých deset let snižuje zhruba o 10 %, srdeční nemoci se pak obvykle začínají objevovat ve věku 65 let.

Ledviny

Zhoršování funkce ledvin běžně nastupuje kolem padesátého roku. Lékaři doporučují dostatečné pití vody.

Pokožka

Přibližně od 18 let věku se každý rok začíná asi o 1 % snižovat tvorba posilujícího kolagenu a pružného elastinu v pokožce. Stárnutí pokožky je možné zpomalit tím, že nekouříme, dobře se stravujeme a chráníme se před UV zářením.

Svaly

S přibývajícím věkem všichni ztrácíme svalovou hmotu a přibíráme tuk, říká Dr. Luigi Ferruci, vědecký ředitel Národního institutu pro stárnutí (National Institute of Aging). Tato změna se projevuje nejrazantněji po čtyřicátém roku. Nejlepším způsobem, jak si zachovat svalovou hmotu a zabránit nezdravému nárůstu tukové tkáně, je cvičení a zdravá strava.

Mozek

Podle George Reboka, který na Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health zkoumá stárnutí kognitivních funkcí, se po sedmdesátce začínají zrychlovat věkem podmíněné změny v mozku. Jako prevence se doporučují zajímavé a stimulující aktivity.

Sluch

Věkem podmíněná ztráta sluchu je pozvolná a trpí jí každý třetí člověk ve věku 65 až 74 let. Pravděpodobnost vzniku problémů se sluchem zvyšuje expozice hlasitým zvukům a používání hudebních přehrávačů s vysokou hlasitostí.

Plíce

Podle studie Boston Medical Center uskutečněné s osobami, které se dožily sta let věku, se od třicátého roku každý rok snižuje funkce plic o 1 %, a pokud lidé vedou sedavý způsob života, je zhoršování funkce plic ještě rychlejší. Obranou je cvičení.

Střeva

Podle doktora Factora z Clevelandu mají střevní klyky, tedy drobné vláskovité výběžky odpovědné za vstřebávání živin z potravy, tendenci se zhruba od šedesáti let věku zplošťovat, kvůli jejich úbytku pak tělo vstřebává méně živin.

Kosti

Od 35. roku začíná kostní hmotu ubývat asi o 1 % za rok (po menopauze je úbytek ještě rychlejší). Ke snižování úbytku kostní hmoty opět pomáhá cvičení.

