

# MEDYCYNA WIECZNEJ MŁODOŚCI

Ludzie zawsze marzyli o tym, by niezależnie od wieku mogli czuć się młodo. Najwyraźniej ta nadzieja nie zgasła, bo taki sam cel postawili sobie naukowcy. Na naszych oczach powstała nowa gałąź medycyny: medycyna przeciwstarzeniowa.

**ZDROWIE I ŚWIETNA  
KONDYCJA AŻ W 80 PROC.  
ZALEŻĄ OD NAS SAMYCH!**

Medycyna, którą znamy, zajmuje się leczeniem chorób. Nową jej dyscypliną – medycyna przeciwstarzeniowa, zwana anti-aging – ma chorobom zapobiegać. Ma też spowalniać proces starzenia się organizmu, a nawet odwracać skutki chorób już przebytych i tych związanych z wiekiem. Bo i „chorobą”, z którą walczy, jest... starzenie się. Medycyna ta, powstała 20 lat temu w USA, jest adresowana nie tylko do osób starszych, ale do wszystkich. Bez wyjątku – w końcu starzenie się czeka każdego z nas.

Specjaliści medycyny przeciwstarzeniowej zajmują się nie tylko ciałem człowieka, ale i jego psychiką. Pod egidą anti-aging prowadzone są badania psychologiczne dotyczące m.in. radzenia sobie z bezradnością, stresem oraz starzeniem się.

**Wiadomo, że o długości i jakości życia decydują dieta, sposób życia, środowisko. I geny. Ale z badań wynika, że one determinują nas jedynie w 20 proc. Aż w 80 proc. my sami odpowiadamy za to, w jakiej jesteśmy kondycji. Jak więc powinniśmy żyć?**

To jest właśnie zadanie dla specjalistów medycyny przeciwstarzeniowej: podpowiedzieć nam, co robić, żebyśmy długo byli w świetnej formie fizycznej, psychicznej i intelektualnej.





## KROK PIERWSZY: SZCZEGÓŁOWY WYWIAD I BADANIA

Chociaż brzmi jak slogan u kosmetyczki, to „walki ze starzeniem” nie możemy podjąć tylko na poziomie wyglądu. Tutaj stawką jest nie brak zmarszczek, ale młodsza siła i zdrowie wszystkich organów. Dlatego specjaliści medycyny przeciwstarzeniowej spotkaniu z pacjentem zaczynają od wyczerpującego wywiadu lekarskiego. Pytania dotyczą nie tylko ogólnego samopoczucia, przyjmowanych leków i suplementów, ale też dotychczasowych chorób (w tym także tych przebytych przez bliskich) i codziennych nawyków. W końcu w przeważającym stopniu sami zapracowujemy sobie na nasze choroby, one zależą od naszego trybu życia. Stąd ważne mogą okazać się nawet informacje, czy np. palimy papierosy (a to przyspiesza starzenie się organizmu o 5 lat!), informacje o poziomie codziennego stresu (bo zwiększa szkody spowodowane przez wolne rodniki, osłabia układ odpornościowy, atakuje funkcje poznawcze, zwiększa podatność na niektóre ciężkie choroby). Pytania mogą być nawet o to, co nam smakuje, jak często pijemy alkohol, jak reagujemy na słońce, a także jak często wystawiamy się na jego promieniowanie...

**Pierwsza rozmowa z lekarzem medycyny przeciwstarzeniowej trwa przynajmniej godzinę. Pytań jest mnóstwo, ale choć niektóre z nich mogą się wydawać dziwaczne, to każda z informacji pomaga w ocenie stanu zdrowia.**

Kolejny etap to dokładne badania przedmiotowe ciała (osłuchiwanie stetoskopem, badanie palpacyjne). Mając uzyskaną dzięki nim wiedzę, lekarz decyduje o tym, kiedy i jakie badania laboratoryjne mamy wykonać.

Oprócz badania moczu i morfologii krwi najczęściej zlecane są badania biochemiczne osocza, oceniające m.in. poziom glukozy, mocznika, kreatyniny, białka, elektrolitów, cholesterolu, trójglicerydów, bilirubiny, amylazy. Jeszcze inne badania krwi dotyczą poziomu enzymów wątrobowych i hormonów. W niektórych wypadkach pacjent może zostać też skierowany na badania specjalistyczne, np. RTG klatki piersiowej, USG któregoś z narządów albo densytometryczne badanie gęstości tkanki kostnej.

Wyniki tych badań bardzo dokładnie informują, jaki jest nasz aktualny stan zdrowia. Bo jaki może być w przyszłości i do jakich chorób mamy wrodzoną skłonność, powiedzą następane badania, genetyczne.

## GDZIE SZUKAĆ LEKARZY

Pierwszą organizacją skupiającą lekarzy zainteresowanych medycyną przeciwstarzeniową była American Academy of Anti-Aging Medicine, powstała w 1993 roku. Dziś liczy ona 15 000 członków. World Anti-Aging Academy of Medicine, europejska organizacja skupiająca lekarzy zainteresowanych tą tematyką, działa od roku 2005 w Wielkiej Brytanii. Na organizowane przez nią kursy medycyny przeciwstarzeniowej uczęszczało i uczęszcza obecnie wielu polskich lekarzy różnych specjalności. Informację o nich można uzyskać, kontaktując się z Polskim Towarzystwem Medycyny Prewencyjnej i Przeciwstarzeniowej, tel. 22 834 31 31.

# Valerin max z największą dawką wyciągu z korzenia kozłka lekarskiego!

w jednej tabletkie



- szybko uspokaja w każdej sytuacji
- przywraca równowagę i panowanie nad sobą
- pozwala normalnie funkcjonować

## maksymalny spokój w każdej sytuacji

Valerin max, jedna tabletkie powlekane zawiera 360 mg wyciągu wodno-alkoholowego z korzenia kozłka suchego (Valerianae radices extractum hydroalcoholicum siccum, 8-11:1) w połączeniu z nosnikami (30 %). Wskazania: łagodne stany napięcia nerwowego i uczucia niepokoju. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na którykolwiek składnik leku. Nie stosować u dzieci poniżej 12 lat. Podmiot odpowiedzialny: Aflofarm Fabryka Leków Sp. z o.o.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

REKLAMA



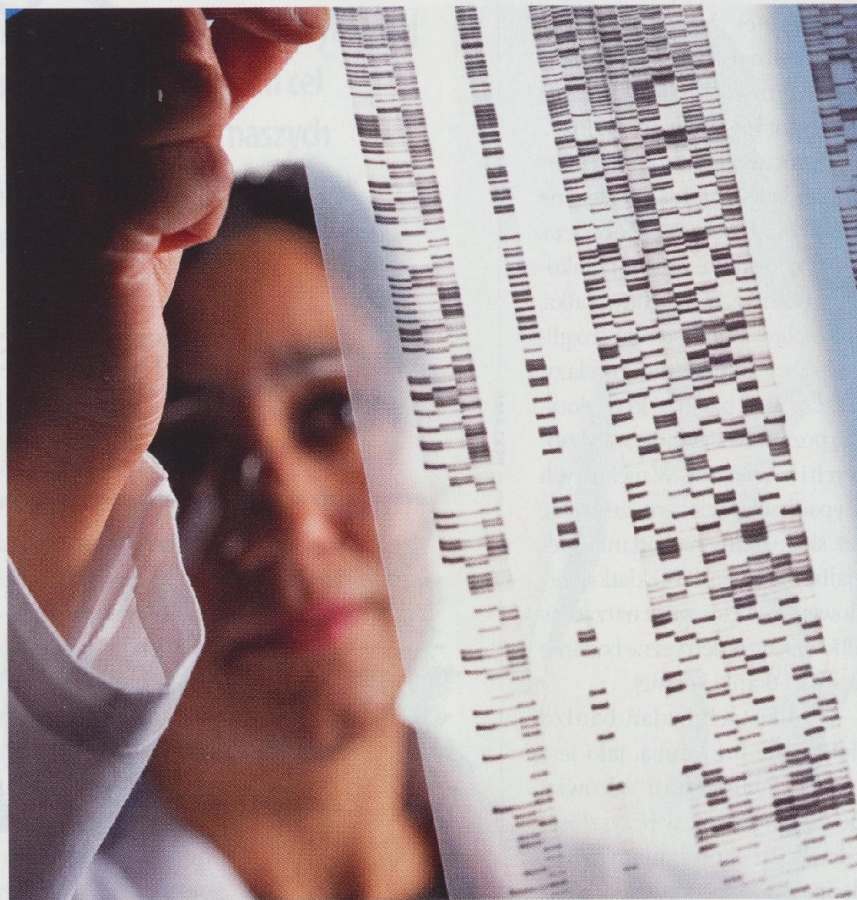


## BADANIA GENETYCZNE, CZYLI PODPOWIEDŹ, CO NAM GROZI

● Aby wykonać tzw. paszport genetyczny, wystarczy pobrać próbki z krwi lub śluzówek i wysłać je do laboratorium analitycznego. Wykonuje się je także dzieciom, bo materiał genetyczny nie zmienia się w ciągu życia. Na badania może nas skierować specjalista medycyny

przeciwwstarzeniowej (są zwykle płatne, i to niemało, zważywszy, że wiele genów sprawdzanych jest tylko za granicą, m.in. w Rosji i Francji). W niektórych, uzasadnionych wypadkach (np. chorób w rodzinie) na bezpłatne badania może nas skierować lekarz pierwszego kontaktu.

NFZ może sfinansować badania DNA, choć w każdym województwie inne jest kryterium przyznawania refundacji. O tym, jakie trzeba spełnić medyczne wskazania, aby refundacja była możliwa (z reguły jest to rodzinne zagrożenie danym schorzeniem), informują poradnie genetyczne właściwe dla miejsca zamieszkania.



**Wykrycie uszkodzonego genu nie świadczy jeszcze o chorobie, jest jedynie informacją o tym, na co powinniśmy uważać. Dzięki temu możemy jej zapobiec.**

Najpopularniejsze są testy, za których pomocą sprawdza się dziedziczną skłonność do zachorowania na nowotwór. Istnieją też testy oceniające ryzyko chorób sercowo-naczyniowych (miażdżycy, nadciśnienia), zakrzepicy i osteoporozy.

## BEZ WITAMIN I MINERAŁÓW CZŁOWIEK STARZEJE SIĘ ZNACZNIE SZYBCIEJ

● Medycyna przeciwstarzeniowa szczególną wagę przywiązuje do niedoborów witamin i mikroelementów (co jest powszechne). A to właśnie z tego powodu nasz organizm szybciej się zużywa i łatwiej zapadamy m.in. na choroby serca, autoimmunologiczne, nowotworowe czy cukrzycę. Dla przykładu:

**Niedobór wit. A może powodować pogorszenie się wzroku, brak wit. C – m.in. bóle stawów, mięśni, złe gojenie się ran, a niedobór wit. D u osób starszych może prowadzić do rozwoju osteoporozy, stanów zapalnych skóry.**

Lekarz dysponujący wachlarzem wyników badań widzi dokładnie, czego i w jakich ilościach nam brakuje. Dzięki temu może precyzyjnie rozpisać przyjmowanie witamin i minerałów. Wiadomo bowiem, że tak jak szkodliwy jest ich niedobór, tak i nadmiar może wywołać dolegliwości. Efekty właściwej suplementacji są nie tylko szybko odczuwalne, ale też widoczne, co istotne dla osób dbających o urodę.

## ABY CZUĆ SIĘ MŁODO, TRZEBA MIEĆ MŁODZIENCZY POZIOM HORMONÓW

● Tak przynajmniej uważa większość lekarzy zajmujących się medycyną przeciwstarzeniową. Hormony, substancje produkowane przez gruczoły dokrewne (przysadkę mózgową, tarczycę, trzustkę, przytarczycę, nadnercza oraz jajniki i jądra), decydują o prawidłowym funkcjonowaniu wszystkich narządów. Ale ich poziom i proporcje z wiekiem się zmie-

niają, stąd pomysł utrzymywania ich na stałym poziomie. I to takim, jaki mają ludzie młodzi.

**Lekarze zajmujący się medycyną przeciwstarzeniową są zwolennikami szeroko pojętej hormonalnej terapii zastępczej. Uważają, że nawet niewielkie niedobory należy uzupełniać, podając takie dawki hormonów, by osiągnąć prawidłowe, idealne ich stężenie w organizmie.**

Terapia odbywa się oczywiście pod ścisłą kontrolą lekarza, a pacjenci są zobowiązani do wykonywania okresowych badań mających na celu sprawdzanie, czy są zamierzone efekty i czy nie występują skutki uboczne.

Jednak takie podejście do terapii hormonalnych dla części środowiska lekarskiego jest kontrowersyjne. Co prawda, istnieje wiele naukowych opracowań

potwierdzających korzystny wpływ leczenia m.in. estrogenami, progesteronem, kortyzolem, melatoniną, hormonem wzrostu i DHEA S (substancją zwaną hormonem młodości), ale część lekarzy takie terapie uważa za ingerencje niekorzystne dla zdrowia, bo hormony są zbyt potężnym i nieprzewidywalnym narzędziem jak na delikatny ludzki organizm.



## KOLEJ NA WYSIŁEK Z NASZEJ STRONY: ABY ŻYĆ PEŁNIĄ SIŁ, TRZEBA PRZESTRZEGAĆ WŁAŚCIWEJ DIETY I RUSZAĆ SIĘ... CHOĆ BEZ PRZESADY

Po wizycie u lekarza medycyny przeciwstarzeniowej i po zrobieniu badań pacjent otrzymuje szczegółowe zalecenia dotyczące uzupełniania witamin i hormonów oraz dokładne wskazówki co do trybu życia i diety. Niektóre mają charakter ogólny, ale wiele jest uzależnionych od wyników badań.

**To na ich podstawie specjalista medycyny przeciwstarzeniowej może określić, jakie czynniki mają na nasz organizm największy wpływ: leki, używki, sposób odżywiania się – co może przesądzić o zapadnięciu na wiele chorób, przyspieszeniu lub spowolnieniu ich rozwoju.**

Dlatego jednym z kluczowych elementów terapii anti-aging są właściwa dieta i tryb życia.

Zalecenia dotyczą nie tylko tego, ile i czego powinno się jeść (żywność nieprzetwarzana, nie rafinowana, warzywa), ważny jest także sposób jej przygotowywania i przechowywania. Zalecenia te oczywiście nieobce są amatorom zdrowej kuchni. A więc potraw nie powinno się gotować ani piec w zbyt wysokiej temperaturze (najlepiej to 150–160°C). Wtedy bowiem wydzielają się aminy – substancje zwiększające ryzyko wystąpienia niektórych nowotworów. Zabronione są zatem wszelkie

potrawy z przypaloną czy mocno przypieczoną skórką. Z kolei podczas smażenia czy grillowania powstają dioksyny – substancje, które nie dość, że mają działanie rakotwórcze, to mogą też uszkadzać DNA i system odpornościowy. Wskazane jest używanie naczyń z materiałów naturalnych, niewchodzących w reakcje z potrawą. Zdecydowanie odradzany jest teflon, a polecane szkło lub ceramika. Do przechowywania potraw nie należy używać plastikowych pojemników ani torebek ze względu na to, że wiele z nich zawiera szkodliwe substancje (np. bisfenol A), wchodzące

w reakcje z żywnością i mogące powodować wiele chorób (zaburzenia hormonalne i niektóre typy nowotworów). Lekarze medycyny przeciwstarzeniowej zgadzają się, że powinno się jeść 4–5 posiłków dziennie i pić ok. 1,5 l wody. Ważna jest też odpowiednia ilość (7–8 godzin na dobę) snu.

Zaskakujące są zalecenia dotyczące ruchu. Szkodliwy okazuje się zarówno jego niedobór, jak i nadmiar. Optymalna dzienna jego dawka to ok. 30 minut. Poleca się wysiłek umiarkowany (bez zadyszki): bieganie, spacerowanie, pływanie. Ćwiczenia na siłowni są... odradzane.

## WIEK BIOLOGICZNY ORGANIZMU TO NIE TO SAMO, CO WIEK METRYKALNY

**Wiek biologiczny jest prawdziwym odzwierciedleniem stanu zdrowia. Zdarza się, że organizm człowieka jest młodszy, niż wynikałoby to z daty urodzenia. Ale bywa i odwrotnie.**

Otyły, objadający się golonką 30-latek może mieć wątrobę jak ktoś, kto ma lat 70. Znając swój wiek biologiczny, mógłby zacząć pracę nad zmianą tego stanu rzeczy. Jednym ze sposobów sprawdzenia swojego wieku jest przeprowadzenie u lekarza testu składającego się z ok. 200 pytań.

Wiek można też określić za pomocą badania DNA, co jednak jest kosztowne i wykonywane jak dotąd tylko w szczególnych wypadkach. W polskich aptekach na razie takich testów brak, dostępne są np. w Wielkiej Brytanii (opatentowane przez firmę Life Length). Ich koszt to 400 funtów (ok. 2000 złotych).

Poczucie wieku oczywiście mamy też w głowie. Potrzeba tylko pogody ducha i z takim orężem także możemy zaważać o młodość. I wygrać. ●

TEKST: MAGDALENA PATRYAS [anna.protas@guj.pl](mailto:anna.protas@guj.pl)

KONSULTACJA: DR IWONA RADZIEJEWSKA-CHOMA,  
ANTIAGING INSTITUTE SP. Z O.O., [WWW.ANTIAGING.COM.PL](http://WWW.ANTIAGING.COM.PL)

### 14 LISTOPADA PRZYPADA ŚWIATOWY DZIEŃ WALKI Z CUKRZYCĄ PRZEBADAJ SIĘ, CZY NIE MASZ CUKRZYCY

Zachorowalność na nią dramatycznie rośnie, a nieleczona może prowadzić m.in. do zawału serca, udaru mózgu, utraty wzroku. Sprawdź, czy ciebie to nie dotyczy.

**BEZPŁATNE BADANIA MOŻNA PRZEPROWADZIĆ DO 31 GRUDNIA 2011 R.** w NZOZ Centrum Medycznego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego Sp. z o.o., w Warszawie przy ul. Banacha 1a, blok F.  
Więcej informacji: 22 250 28 01, [www.edu-cukrzyca.pl](http://www.edu-cukrzyca.pl), [www.cmwum.pl](http://www.cmwum.pl)

Program finansowany ze środków Ministerstwa Zdrowia

REKLAMA

O czym  
Kłujący problem nietrzymania moczu dotyczy ponad 4 mln\*  
milczą  
kobiet w Polsce. Jeśli jesteś jedną z nich, musisz poznać Femurin!  
kobiety?

Femurin wzmacnia mięśnie odpowiedzialne za trzymanie moczu, przywracając Ci kontrolę i uczucie komfortu już po 2 – 6 tygodniach stosowania. Preparat dostępny bez recepty.

Więcej informacji na [www.femurin.pl](http://www.femurin.pl)

Femurin. Masz kontrolę. Masz pewność.

\*Na podstawie badań Omnibus firmy Ipsos 03.2011

