

7 стъпки как да остаряваме в добро здраве

13 - 17 май 2024

ЕВРОПЕЙСКА СЕДМИЦА
НА ОБЩЕСТВЕНОТО ЗДРАВЕ



Увеличената продължителност на живота е свързана с риск от поява на болести, като последици от дегенеративните процеси в организма. Това води до прояви на деменция и депресия. Деменцията (съдова или корова) понижава значително качеството на живот и влошава взаимоотношенията с близките и семейството, обезличава и ощетява личността на болния. Понижаването на способността да помним и мислим нарушава и уменията ни да се справим с ежедневните си обичайни дейности, прави ни изцяло зависими от околните и неспособни да се справяме с автономното функциониране. Деменцията, като последица от различни заболявания, би могла да се предотврати или забави. За да се предпазим от последиците на дегенеративните процеси, е необходимо да полагаме известни усилия.

Според новите теории на стареенето човешкият мозък притежава способността да регенерира своите клетки - НЕВРОПЛАСТИЧНОСТ. За целта е нужно:

- 1. Проследяване на здравословното състояние на сърдечносъдовата и нервната система.** Поддържането на кръвоносните съдове без натрупвания предпазва от стеснение и запушване, от съдови инциденти, риск от инсулт и инфаркт. Приемът на хранителни добавки поддържа централната и периферната нервна и сърдечносъдовата система.
- 2. Правилно хранене.** Средиземноморската диета се счита за кухнята на дълголетниците, която е в списъка на ЮНЕСКО за нематериално културно наследство на човечеството. Тя включва: пресни зеленчуци, плодове, пълнозърнести храни, богати на фибри, зелени подправки, зехтин, ядки, риба, богата на омега-3 мастни киселини (съомга, скумрия, сом, пъстърва, риба тон). Морската храна, богата на мастната киселина ДНА, понижава риска от развитие на съдова (Атеросклероза) и корова (Алцхаймер) деменция. Консумацията на храни и приемът на хранителни добавки със съдържание на фолиева киселина е превенция на риска от деменция. Фолатът (фолиева киселина, витамин В9) се съдържа в спанак, зрял боб, грах, пълнозърнестите храни, зърнените продукти и някои плодове и зеленчуци. Пресните ябълки имат високи нива на антиоксиданта кверцетин. Консумирането на ябълки или ябълков сок помага за предпазване на мозъка от оксидативен стрес. Червеното вино съдържа ресвератрол - антиоксидант. Приемът на храни, богати на витамин В12, подпомага паметовите процеси и централната нервна система - това са главно храни с животински произход - риба, черен дроб, месо (пилешко, пуешко, говеждо), мляко и млечни продукти, яйца.

- 3. Системна двигателна активност.** Тя насища клетките с кислород и подпомага регенерацията на невронните клетки, благоприятства процеса на невропластичност - нови нервни клетки и компенсация на увредени невронни мрежи с алтернативни нервни пътища. Превенция на съдова и корова деменция: ежедневни разходки на открито, каране на колело, изкачване на стълби, плуване, танцуване, работа в градината.
- 4. Ментална/умствена активност.** Задържа по-дълго уменията да се помни и способността да се мисли логично и рационално чрез четене, писане, учене на нов език, решаване на кръстословици и логически задачи. Ученето на нови неща стимулира изграждането на нови невронни мрежи в централната нервна система.
- 5. Активни социални контакти** и поддържане на усещането за социална принадлежност и значимост – за превенция от депресия.
- 6. Поддържане на емоционалното благополучие** от социалното взаимодействие, от правенето на любими и дълго желани занимания, партньорство с другия пол, любов, грижа за нещо или някого, привързване и емоционално включване към нещо, към някого.
- 7. Ангажиране с обществено полезна дейност**, доброволческа работа, хоби, професионална активност, за да се запази смисълът на съществуване на човека и усещането за обществена и лична значимост.

Тези 7 стъпки могат да Ви предпазят от деменция и да направят живота Ви пълноценен и смислен в процеса на стареене!

