

Węgrzy mają sposoby na trening doskonały – fizyczny i umysłowy. Na fot.: kompleks basenów i term Széchenyi w Budapeszcie.



Aerobik i neurobik

Nie wykorzystuj wakacji do leniuchowania, bo to się źle odbije na twojej starości. Ciało i umysł gimnastykowane za młodu odwdzięczą się w późniejszym wieku.

PAWEŁ WALEWSKI

Aktywne życie – taką receptę na długowieczność dają znawcy gerontologii, czyli nauki zajmującej się starzeniem. Nie należy mylić tej dziedziny z geriatrią, która koncentruje się na chorobach wieku podeszłego. Przed gerontologami stoi dużo trudniejsze zadanie: przedłużyć życie i uczynić ze starości okres, w którym nie będziemy zgorzkniałymi ramolami. Czy to w ogóle możliwe?

Eliksir młodości, który wybawiłby nas od wszelkich komplikacji starzenia, nie istnieje. Ale dlaczego nie skorzystać z zaleceń, by zapewnić sobie pogodną jesień życia? „Odkrycie mechanizmów dobrego funkcjonowania poznawczego osób stuletnich może wskazać czynniki, które kształtują pomyślne starzenie” – zauważa neuropsycholog dr Elżbieta Łuczywek w publikacji „Skazani na długowieczność”, w którym znalazło się podsumowanie badań polskich stulatków. Pewnie wielu z nas chciałoby w przyszłości znaleźć się w tym

gronie, pod warunkiem że zachowamy bystrość, sprawność i samodzielność. Dziś, myśląc o starzeniu, nie wiadomo, czego się bardziej bać: utraty pamięci czy braku kontroli nad pęcherzem, osłabienia serca czy łamliwości kości? Tymczasem gerontolodzy już wiedzą, co jest największym wrogiem starego człowieka: beczynność i ponuractwo. Nie tylko na emeryturze! Wszelkonna wczesna edukacja oraz wysoka aktywność w dorosłym życiu to bufony przeciwdziałające wystąpieniu zaburzeń poznawczych w późnym wieku. Wniosek jest jeden: na udany, pogodny schyłek życia trzeba zacząć pracować już za młodu.

– *Wśród obecnych polskich stulatków trudno znaleźć osoby z wysokim wykształceniem, ponieważ urodzili się w czasach przedwojennych, kiedy istniały zupełnie inne priorytety i możliwości* – zwraca uwagę dr Łuczywek. – *Są to przeważnie rolnicy, często nawet bez średniego wykształcenia, którzy odziedziczyli po swoich przodkach świetne geny.*

Gdy za kilkadziesiąt lat zestarzeje się armia dzisiejszych 30- czy 40-latków, liczyć się będą już inne atrybuty i zdobytą w młodości edukacją oraz ciekawością świata zacząć procentować. – *Przesiadanie w wygodnym fotelu nie sprzyja zachowaniu w późnym wieku dobrej sprawności umysłowej* – ostrzega dr Łuczywek. – *Nie chodzi już nawet o to, że taki tryb życia nie służy kondycji fizycznej, a choroby mogą zrujnować każdą starość, ale o to, że brak nowych wyzwań rozleniwia umysł i ciało. Nie można stać w miejscu.*

Urozmaicona dieta i ruch są z pewnością wśród czynników pomagających dożyć stu lat. Niskokaloryczne posiłki oraz regularny, choć niezbyt forsowny wysiłek to recepta na utrzymanie prawidłowej masy ciała. A jeśli uda się nie dopuścić do otyłości w średnim wieku, to już sukces – po przekroczeniu 50 lat trudniej zbić wagę, gdyż zegar metaboliczny spowalnia i ciężko się spala nagromadzone kalorie. Czy ktoś widział jednak stulatka z nadwagą? Jeśli nawet, to rzadki przypadek wśród szczupłych staruszków, którym zdrowie i dobra kondycja pozwalają na długie spacery, pracę w ogrodzie, a nieraz nawet na większy wysiłek związany z pływaniami lub jazdą na rowerze.

Tego rodzaju aktywność ma kolosalny wpływ na ogólny stan zdrowia, ale nie zapewni jeszcze pełnego komfortu starzenia. Bo przecież oprócz ciała starzeje się także umysł i to jest problem, z którym również należy zmierzyć się za młodu, aby na starość nie popaść w demencję. Mózg zaczyna tracić komórki nerwowe już około 35 roku życia (bądź co bądź ma ich 100 mld!), ale wbrew obowiązującej przez lata teorii zachowuje zdolności regeneracyjne. Zapas nowych komórek może być niezłym kapitałem, w który warto zainwestować. Jeśli zatem ktoś jest aktywny umysłowo i ciekawy świata, a dodatkowo nowe rozwiązania poddaje analizie – słowem: ćwiczy swoje szare komórki – nowo powstałe neurony nie giną, lecz siecią licznych powiązań wiążą się z innymi, dużo łatwiej niż w mózgu nieaktywnym. A właśnie misterna sieć połączeń między neuronami warunkuje bystrość umysłu.

Najnowsze badania rzucają snop światła na dziedzinę zwaną neurobikiem, która w odróżnieniu od popularnego aerobiku, służącego wyrabianiu kondycji fizycznej, pomaga regenerować komórki nerwowe. Ten swoisty fitness mózgu to nowy kierunek usprawniania

pamięci ludzi starszych, który nie wymaga obecności na sali gimnastycznej, lecz podstawowych umiejętności obsługi komputera. Niedawno zespół naukowców z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles zaprosił 69 emerytów (średnia wieku 82 lata) do regularnych 20-minutowych ćwiczeń mózgu za pomocą programu Brain Fitness Dakim, w którym doskonalili swoją pamięć, język, logiczne myślenie, przetwarzanie bodźców wzrokowo-przestrzennych. Po pół roku prowadzące badanie dr Karen Miller oraz dr Prabha Siddharth stwierdziły u osób ćwiczących poprawę umiejętności poznawczych. Zdaniem auterek, już wcześniej udowodniono, że stymulowanie aktywności intelektualnej pomaga osobom w podeszłym wieku poprawiać pamięć, jednak do tej pory w niewielu ośrodkach przeprowadzono eksperymenty z użytecznymi grami i aplikacjami komputerowymi.

W Polsce podobnymi badaniami zajmuje się m.in. Anna Maria Wieczorek, doktorantka w Instytucie Biologii Doświadczalnej PAN oraz Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie. – *Badam, w jaki sposób fitness umysłu może przyczynić się do poprawy procesów uwagi lub zapamiętywania nowych informacji u osób w starszym wieku* – wy-

jaśnia. Do tego celu służy np. platforma internetowa www.neurogra.pl, gdzie osoby w różnym wieku mogą znaleźć gry i zadania ćwiczące umysł oraz rozwijające zdolności intelektualne. Na portalu zarejestrowało się już 3200 osób, choć sam projekt badawczy kierowany do seniorów rozpocznie się dopiero pod koniec roku i będzie realizowany dzięki grantowi z Fundacji na rzecz Nauki Polskiej. – *Warto od młodych lat pobudzać mózg do wyjątkowej pracy, ale nie ma żadnych przeszkód, aby takie ćwiczenia i zabawę z komputerem zacząć po siedemdziesiątce* – zachęca Anna M. Wieczorek. – *Już po miesięcznym treningu widać rezultaty.*

Co konkretnie? Polepsza się pamięć, poprawia koncentracja i spostrzegawczość. – *Tak jak ćwiczenia fizyczne przedłużają sprawność, tak treningi umysłowe pomagają utrzymać efektywne funkcjonowanie mózgu* – dodaje mgr Wieczorek, zwracając jednak uwagę, że potrzebna jest w tym pewna systematyczność (najlepiej ćwiczyć około pół godziny codziennie). Zdaniem mojej rozmówczyni rozwiązywanie krzyżówek to w porównaniu z ćwiczeniami komputerowymi dużo gorsza metoda doskonalenia pamięci u seniorów: – *Rozwiązywanie krzyżówek sprowadza się do przypominania sobie wyrazów, co na początku jest dla szarych komórek wyzwaniem,*

ale po pewnym czasie powszednie i przestaje być wyzwaniem umysłowym.

W komputerowym treningu mózgu trudność zadań zależy od uzyskanych wcześniej wyników. Program sam rozpoznaje, jaki poziom reprezentuje uczestnik, i co wymaga większej stymulacji. Im ktoś lepiej radzi sobie z rozwiązywaniem jakichś zadań (np. zapamiętywaniem cyfr, kolejności wyrazów, kolorowych pól na planszy), tym trudniejsze w danej dziedzinie dostaje.

Dr Elżbieta Łuczywek zwraca jednak uwagę, że trening mózgu wyłącznie poprzez grę z komputerem ma też swoje ograniczenia: – *Tradycyjna gra w szachy, warcaby, scrabble lub brydża zapewnia kontakt z drugim człowiekiem i do takich interpersonalnych form ćwiczeń umysłu powinniśmy zachęcać starszych ludzi. To zdrowsze i bardziej kreatywne niż obcowanie z monitorem.*

Nawet sceptycy muszą jednak przyznać, że komputerowy fitness mózgu jest o wiele lepszy od leżenia na kanapie i wpatrywania się w telewizor. Wylegiwanie się na plaży też warto już w młodości zastąpić aktywnym wypoczynkiem. To z pewnością zaprocentuje na emeryturze! ■

REKLAMA

Seni Active elastyczne majtki chłonne

Założ je jak zwykłą bieliznę
i czuj się bezpiecznie i wygodnie
w każdej sytuacji.

seni

PREMIUM Quality



ZAMÓW PRÓBKĘ, poznaj SENI ACTIVE

☎ 56 612 32 20* *opłata wg taryfy operatora

Jeśli cierpisz na średnie lub ciężkie nietrzymanie moczu a chcesz prowadzić aktywny tryb życia lub uczestniczyć w zajęciach rehabilitacji ruchowej

SENI ACTIVE SĄ DLA CIEBIE!

www.seni.pl