

Životospráva a tělesná hmotnost

Hlavním úskalím stravovacích zvyklostí ve vztahu ke stárnutí a stáří je v hospodářsky vyspělých zemích obezita. Strava by proto měla být nutričně hodnotná, pestrá a vyvážená, ale energeticky úsporná, aby nedocházelo k nežádoucímu zvyšování tělesné hmotnosti.

Nejde o udržování „štíhlé linie“ z mládí za každou cenu. Velké studie ukazují, že ve stáří je bezpečná i o něco vyšší hmotnost než ve středním věku, ale BMI by neměl ani ve věku nad 65 let přestoupit hodnotu 27,0 (ve středním věku jde o hodnoty do 25,0). Výpočet BMI je snadný: hmotnost v kg dělená druhou mocninou výšky v metrech.

BMI = hmotnost v kg / výška v m².

Při výšce 160 cm a hmotnosti 80 kg činí BMI 80 : 1,6² = 80 : 2,56 = 31,25.

Snižování tělesné hmotnosti je vždy dáno kombinací vyššího výdeje a nižšího příjmu energie. Základem je životospráva konkrétního člověka - léky (tzv. antiobezitika) jsou jen podpůrný, pomocný prostředek. V podrobnostech odkazujeme na specializované příručky dietních pravidel pro redukci hmotnosti. Pro stáří platí, že cílem redukčních programů, zvláště pokud jsou převážně dietní, bývá obvykle skromnější pokles hmotnosti (již s ohledem na často přítomná pohybová omezení právě u obézních osob) - asi o 5 - 10 %. Důležité je, aby pokles tělesné hmotnosti byl dán především úbytkem tuku a ne svalové hmoty. Žádoucí je zvláště omezení konzumace sladkostí, cukru, tučných mléčných výrobků, uzenin, tučných mas a příliš slaných pokrmů, nahrazení moučných jídel a bílého pečiva zeleninou, omezení kalorických nápojů (pivo, limonády). Výhodný je vyšší příjem vlákniny.

Mimořádně důležitý je ve stáří a při rekondičních programech pitný režim. Pokud nejde o zdravotní omezení, je žádoucí denní příjem 1500 až 2 000 ml nekalorických tekutin (nejlépe neperlivé kontrolované pitné vody z veřejného vodovodu nebo vody balené, či z ní připravovaného slabšího čaje) se zvýšením v období horečky, pocení, průjmů či mimořádně horkého počasí. O vhodnosti a doporučeném příjmu minerálních vod s vysokým obsahem soli je dobré poradit se s lékařem - některá onemocnění, zvláště srdce a ledvin či vysoký krevní tlak, a užívané léky mohou obecně doporučený příjem minerálních látek významně měnit.

Duševní a sociální aktivita

V psychické oblasti je situace obdobná jako v oblasti tělesné. Involuční změny (přirozené stárnutí) bývají méně závažné než projevy a důsledky mozkových onemocnění a psychické nečinnosti. Ta např. zhoršuje výbavnost i vstřípivost paměti, ochuzuje slovník, zpomaluje a zhoršuje řešení úkolů. A také zhoršuje obavu z neúspěchu, oslabuje sebevědomí. V extrémních případech může pasivita vést k neúspěšnému stárnutí až k projevům chorobného nedostatku smyslových a komunikačních podnětů, označovanému jako depravace. U osob zdánlivě přiměřeně psychicky aktivních, které se „pouze“ nezajímají o nové dění, může dojít během stárnutí a zvláště po odchodu ze zaměstnání k rychlému zastarávání znalostí a zkušeností. Objevuje se fenomén veteránství, vypadávaní z kontextu dění, který závažně ohrožuje participaci seniorů na společenském životě.

Koncepty úspěšného stárnutí proto doporučují věnovat vyváženou pozornost jak tělesnému zdraví a tělesné zdatnosti, tak i psychické a sociální aktivitě. Stejně jako v tělesné oblasti je třeba v případě zdravotních problémů a limitací hledat náhradní činnosti či kompenzace (např. u zrakových poruch znesnadňujících či znemožňujících čtení konzultovat možné kompenzační pomůcky ve střediscích Tyfloservisu - www.tyfloservis.cz).

Základem psychické aktivity je komunikace s rozvíjením slovníku. Ze stejného důvodu je důležité i čtení. V seniorských sdruženích jsou oblíbené konverzace v cizím jazyku či kurzy

kreativního psaní včetně seminářů o psaní paměti, vzpomínek, rodových kronik či sestavování rodokmenů. Stimulaci mozku slouží i šachy, bridž či luštění křížovek.

Běžně dostupné jsou tréninky paměti či obecně poznávacích (kognitivních) schopností - tzv. kognitivní trénink (někdy označovaný jako mozkový jogging) u zdravých osob, či kognitivní rehabilitace u osob s onemocněním mozku. K dispozici je i řada příruček.

K prevenci fenoménu veteránství i jako nástroj aktivizace mozku je významné seniorské vzdělávání - ať jako samostudium (využití vzdělávacích pořadů v rozhlasu, televizi a na internetu), nebo organizovanou formou kurzů, akademií či univerzit třetího věku či volného času. Zvláštní důraz se klade na počítačovou gramotnost seniorů, která je důležitá kromě jiného pro zachování mezigeneračního pochopení a mezigenerační komunikace, např. seniorů s vnuky.

Prevence stařecké křehkosti

Významná část lidí v pokročilejším stáří nad 80 let trpí projevy tzv. křehkosti (anglicky frailty). Jde o tělesné „chřadnutí, chátrání“, které není zákonitým projevem přirozeného stárnutí, ale nesouvisí ani s žádnou konkrétní chorobou. Proto mu také dosud klasická „medicína nemocí“ nevěnovala pozornost. Jde však o jeden z klíčových problémů zdravotního stavu a disability ve stáří, kterým se proto prioritně musí zabývat geriatrická medicína, především obor geriatry. K hlavním projevům „křehkosti“ patří nechutenství, hubnutí, úbytek svalové hmoty a síly, únava, zpomalování chůze a omezování aktivit. „Křehkost“ se významným způsobem podílí na tzv. geriatrických syndromech, zdravotních problémech pokročilého stáří, jakými jsou např. instabilita s pády či hypomobilita s dekondukcí a svalovou slabostí. Za prevenci seniorské křehkosti, které by měla být věnována pozornost především od věku 75 - 80 let, se považuje:

- Péče o dostatečný příjem kvalitní potravy a tekutin jako prevence podvýživy (malnutrice) či dehydratace a výživových nedostatků (nutričních deficitů). Každé akutní onemocnění či zhoršení stavu má ve stáří vést k aktivnímu zájmu o příjem potravy a k časné nutriční intervenci (úprava stravy, podpora stravy výživovými nápoji).
- Motivační a psychologická podpora k zachování pohybových aktivit (vycházky, vycházení z bytu) a sociálních kontaktů bránících izolaci, osamělosti a rezignaci.
- Pohybová aktivita a odporový trénink k udržení svalové síly zvláště dolních končetin, minimalizace pohybových omezení při akutních onemocněních.
- Průběžná fyzioterapie k odstraňování svalových dysbalancí a zachování vhodných pohybových stereotypů.
- Ovlivňování kloubní a svalové bolesti, aby nebránila pohybovým aktivitám a neposilovala rezignaci s depresivním laděním.
- Posilování stability (například cvičením sestav Tai-Chi) s prevencí pádů a strachu z nich.
- Prevence aterosklerózy a jí podmíněných výše uvedených obtíží.
- Pravidelné hodnocení funkčního stavu alespoň 1x ročně s včasným reagováním na případné zhoršení (nejlépe vyšetření odborným lékařem - geriatrem, či praktickým lékařem s geriatrickými znalostmi).

Několik užitečných kontaktů pro informace o aktivním stárnutí, zdravém stáří, seniorských aktivitách, zahraničních zkušenostech a mezinárodní spolupráci:

AGE - Evropská platforma seniorů, Brusel: www.age-platform.org

Age Concern England, Londýn (proseniorská organizace ve Velké Británii):

www.ageconcern.org.uk

For aging research, USA (společnost zabývající se šířením poznatků o stárnutí, vydávající elektronický časopis pro laickou veřejnost Living longer and loving it - Žít déle a těšit se z toho): www.agingresearch.org

Asociace univerzit třetího věku, Praha: www.vutbr.cz

EURAG, European Federation of Older People (Evropská federace seniorů, vydávající elektronický časopis Eurag News): www.eurag-europe.org

Gerontologické centrum, Praha 8, Šimůnkova 1600: www.gerontocentrum.cz

Klinika tělovýchovného lékařství FN Motol, Praha 5, V Úvalu (poradenství v oblasti rekondičních programů, Kardioklub - tělesná výchova pro seniory): www.fnmotol.cz

Národní program přípravy na stárnutí na léta 2008-2012: www.mpsv.cz

Portál pro seniory - FEL ČVUT, Praha 2, Karlovo nám. 13: www.sen.felk.cvut.cz/sen

Rozhlasová akademie třetího věku, Český rozhlas Praha: www.rozhlas.cz

Univerzita 3. věku, katedra počítačů, fakulta elektrotechnická, ČVUT, Praha 2, Karlovo nám. 13: www.sen.felk.cvut.cz

Život 90, občanské sdružení, prestižní proseniorská organizace v ČR, vydavatel časopisu Generace, Praha 1, Karoliny Světlé 18: www.zivot90.cz



Autor
MUDr. Zdeněk Kalvach
Recenze
MUDr. Darja Štundlová
Grafická úprava
Pavel Nepasický
Odpovědná redaktorka
Mgr. Dana Fragnerová
Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10
v rámci dotačního programu MZ
Národní program zdraví - projekty podpory zdraví pro rok 2008
název projektu: Aktivní stárnutí, číslo projektu 9943
Výtisk GEOPRINT, s.r.o., Krajinská 1110, Liberec
1. vydání, Praha 2004
2., upravené vydání 2008
© Státní zdravotní ústav
NEPRODEJNÉ

Úspěšné stárnutí a aktivní stáří

Pohybová aktivita
Životospráva a tělesná hmotnost
Duševní a sociální aktivita
Prevence stařecké křehkosti



