

Irena Ponikowska

O długowieczności

w dobrej życia jakości



*Mojemu Kochanemu, Wspaniałemu Synowi Przemkowi.
Niech los Cię chroni od zagrożeń,
życie będzie zawsze pełne radości i szczęścia.*

(Jeżeli będziesz musiał, bądź dla mnie wyrozumiały)

mama

Copyright © Irena Ponikowska

Korekta: Aneta Żywica, Barbara Domosławska

Projekt graficzny i przygotowanie do druku: Joanna Gębalska

Fotografie

Zdjęcia wygenerowane przy pomocy sztucznej inteligencji: fot. 3, fot. 4

Pozostałe zdjęcia: archiwum własne Autorki

Źródła elementów graficznych

Freepik: ryc. 1, 3, 4, 7, 14

Adobe Stock: pozostałe elementy

Źródła rycin: podano w opisach

Tłumaczenia podpisów: wydawca

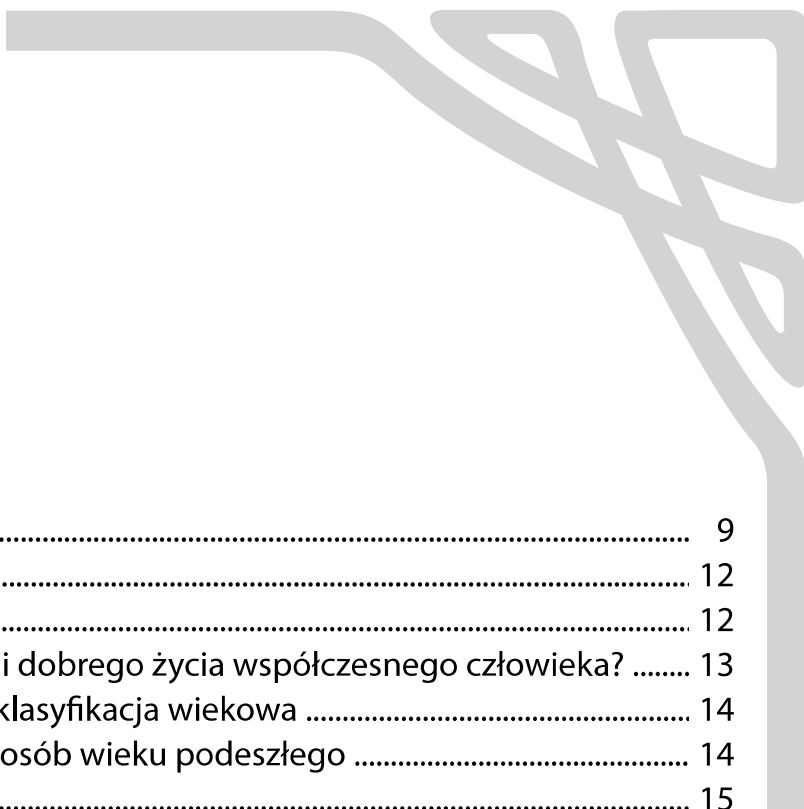
ISBN 978-83-65536-19-8

Wydawnictwo ALUNA

Z. M. Przesmyckiego 29

05-510 Konstancin-Jeziorna

Warszawa 2025 r.



Spis treści

Słowo od Autorki	9
Wstęp	12
1. Więcej o stulatkach	12
2. Jakie są przyczyny długiego i dobrego życia współczesnego człowieka?	13
3. Definicja długowieczności i klasyfikacja wiekowa	14
4. niesprawność funkcjonalna osób wieku podeszłego	14
5. Jakość życia	15
6. Święto seniorów	16
Rozdział I. Zmiany narządowe związane z wiekiem	17
1. Zmiany mózgowe w przebiegu procesu starzenia	17
2. Zmiany w układzie sercowo-naczyniowym u osób w wieku podeszłym	18
3. Nadciśnienie tętnicze w wieku podeszłym	19
4. Zaburzenia hormonalne w procesie starzenia	20
5. Zaburzenia w układzie moczowym w przebiegu starzenia	21
5.1. Nietrzymanie moczu u osób w wieku podeszłym	21
6. Cukrzyca i zaburzenia gospodarki węglowodanowej w przebiegu procesu starzenia	22
7. Zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej u osób w wieku podeszłym	23
8. Zaburzenia funkcji układu pokarmowego w procesie starzenia	24
9. Depresja i zaburzenia poznawcze u osób w podeszłym wieku	24
9.1. Zaburzenia poznawcze	25
10. Starzenie się układu immunologicznego	26
11. Zaburzenia w układzie kostnym w przebiegu starzenia	27
11.1. Sarkopenia wieku podeszłego	27
11.2. Osteoporoza wieku podeszłego	28
12. Choroby układu kostno-stawowego towarzyszące procesowi starzenia	29
13. Zaburzenia erekcji u starszych mężczyzn	30
14. Niepełnosprawność jako wynik procesu starzenia	31
15. Aspekty dermatologiczne wieku podeszłego	32
Rozdział II. Etiopatogenetyczne czynniki i hipotezy procesu starzenia, czyli dlaczego się starzejemy	34
1. Przyczyny molekularne – zaburzenia genetyczne i epigenetyczne procesu starzenia	36

1.1. Mitochondrialna teoria starzenia	41
2. Przyczyny komórkowe procesu starzenia	42
3. Znaczenie stanu zapalnego w procesie starzenia	47
4. Wolnorodnikowa teoria starzenia – rola stresu oksydacyjnego	48
5. Rola stresu psychologicznego w procesie starzenia	50
5.1. Wpływ stresu na układ sercowo-naczyniowy	52
5.2. Wpływ stresu na powikłania żołądkowo-jelitowe	52
6. Rola mikrobiomu jelitowego w procesie starzenia	53
Rozdział III. Proces starzenia można spowolnić. Jak to zrobić?	55
1. Znaczenie aktywności fizycznej w spowolnieniu procesu starzenia	56
1.1. Rola masy mięśniowej w wielu funkcjach naszego organizmu	56
1.1.1. Znaczenie masy mięśniowej w procesach fizjologicznych	57
1.1.2. Wielofunkcyjna rola masy mięśniowej	58
1.1.3. Jak zwiększyć masę mięśniową	61
1.2. Jak aktywność fizyczna wpływa na mechanizmy procesu starzenia	64
1.2.1. Działanie aktywności fizycznej na funkcje mitochondriów w komórkach	65
1.2.2. Działanie przeciwzapalne aktywności fizycznej	65
1.2.3. Działanie aktywności fizycznej na odporność (na układ immunologiczny)	66
1.2.4. Działanie antyoksydacyjne wysiłku fizycznego	67
1.2.5. Działanie aktywności fizycznej na funkcje poznawcze	68
1.2.6. Działanie aktywności fizycznej na obniżenie poziomu stresu psychologicznego	70
1.2.7. Wpływ aktywności fizycznej na utrzymanie prawidłowej masy ciała (BMI)	70
1.2.8. Działanie aktywności fizycznej na układ sercowo-naczyniowy	71
2. Żywnienie zapobiegające starzeniu (dieta anti-aging).....	73
2.1. Wpływ żywienia na epigenetyczne czynniki procesu starzenia	76
2.2. Wpływ żywienia na zmiany strukturalne i czynnościowe mózgu w procesie starzenia	77
2.3. Wpływ żywienia na stan zapalny w procesie starzenia	80
2.4. Wpływ żywienia na czynniki oksydacyjne w procesie starzenia	80
2.5. Wpływ żywienia na układ immunologiczny (poprawę odporności)	80
2.6. Wpływ żywienia na mikrobiom jelitowy w procesie starzenia	82
2.7. Wpływ żywienia na przyrost masy mięśniowej i kostnej – zapobieganie sarkopenii w procesie starzenia	84
2.8. Dieta śródziemnomorska	84
2.9. Autorska dieta „św. Jerzego”	87
2.10. Podsumowanie aspektów żywienia o działaniu przeciwstarzeniowym	93
3. Trening mózgowy i jego wpływ na psychiczne aspekty starzenia	94
4. Jak radzić sobie ze stresem psychologicznym?	98

4.1. Trening autogenny Schultza	98
4.2. Stopniowa metoda relaksacji wg Jacobsona oraz ćwiczenia jogi	99
4.3. Muzykoterapia	99
4.4. Inne metody relaksacji	100
5. Znaczenie snu w programie antystarzeniowym	101
6. Leczenie i zapobieganie chorobom towarzyszącym procesowi starzenia	103
7. Znaczenie hartowania w programie spowalniania starzenia	105
8. Rola psychospołecznych, rodzinnych i towarzyskich relacji w spowolnieniu procesu starzenia	110
8.1. Rola społecznych i rodzinnych relacji w procesie starzenia	110
8.2. Aktywizacja osób w wieku podeszłym	111
IV. Ageizm – dyskryminacja ze względu na wiek	116
V. Senioralna rola lecznictwa uzdrowiskowego	121
Co oferuje lecznictwo uzdrowiskowe osobom w wieku podeszłym?	
1. Rola lecznictwa uzdrowiskowego we współczesnej medycynie	123
2. Naturalne surowce lecznicze	123
3. Metody leczenia naturalnymi surowcami leczniczymi	126
4. Jakie efekty leczenia można uzyskać u chorych w wieku podeszłym?	126
4.1. Leczenie uzdrowiskowe zaburzeń równowagi, przeciwdziałanie upadkom	130
4.2. Leczenie uzdrowiskowe zaburzeń funkcji zwieraczy	130
4.3. Leczenie zaburzeń funkcji poznawczych	130
4.4. Leczenie uzdrowiskowe chorób kostno-stawowych	131
4.5. Leczenie uzdrowiskowe cukrzycy typu 2	132
4.6. Leczenie uzdrowiskowe otyłości osób w wieku podeszłym	133
VI. Diagnostyka gerontologiczna zaburzeń czynnościowych i chorób towarzyszących starzeniu	135
1. Całościowa ocena geriatryczna	135
2. Ocena stanu czynnościowego	136
3. Ocena stanu fizycznego	139
4. Ocena ryzyka upadków	142
5. Ocena funkcji poznawczych	142
6. Geriatryczna ocena depresji	143
7. Ocena sprawności fizycznej – Fullerton Test	143
8. Samoocena stanu zdrowia, skala VES-13	144
VII. Ekonomiczny i futurologiczny aspekt długowieczności	146
VIII. Jak Autorka walczy ze starością?	148
O Autorce	152
Literatura	165
Recenzje	171

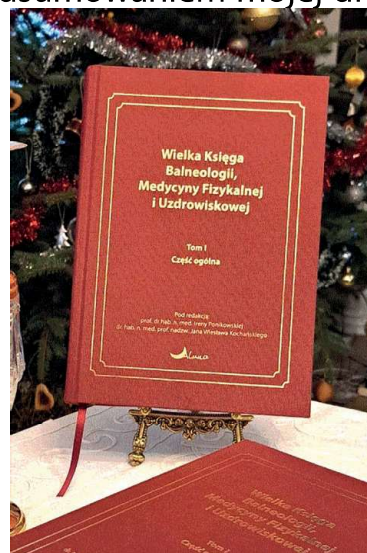
Słowo od Autorki

Znane jest powiedzenie: *Nigdy nie należy mówić nigdy*. Dodam – nigdy nie należy traktować danego zdarzenia jako ostatnie. Ja, po opublikowaniu w 2018 roku *Wielkiej Księgi Balneologii, Medycyny Fizykalnej i Uzdrawiskowej*, powiedziałam sobie: to jest ostatnie moje dzieło! Jest ono podsumowaniem mojej długoletniej działalności naukowej i leczniczej.

Długowieczność to długość życia człowieka znacznie przewyższająca przeciętną w danym kraju. Według tej definicji kobietę żyjącą w Polsce określimy jako długowieczną, gdy osiągnie wiek powyżej 82 lat; w przypadku mężczyzn to wiek powyżej 74 lat. Wg WHO za długowieczność uważa się wiek 90 lat, niezależnie od płci i pochodzenia. Wiek, w którym osiąga się długowieczność nie jest więc dokładnie określony.

Jak osiągnąć taki wiek i zakwalifikować się do jednej z definicji osób długowiecznych? Czy jest to możliwe i czy sami możemy mieć na to wpływ? W dużej mierze stylem swojego życia sami wpływamy na jego długość i jakość. Do osiągnięcia tego celu potrzebna jest wiedza, motywacja – po prostu trzeba bardzo chcieć i zaangażować się. Pragnę podzielić się z Państwem wiedzą nabytą przez wiele lat pracy, a także własnymi doświadczeniami w walce ze starością. Miałam rodziców długowiecznych, opiekowałam się nimi do końca ich życia i obserwowałam, jak stopniowo rozwijał się proces starzenia, ograniczenie wydolności i sprawności.

Podjmując pracę nad książką, miałam dwa cele. Pierwszym, najważniejszym celem było przekazanie młodszej generacji swojej wiedzy i własnych, praktycznych doświadczeń na temat możliwości spowolnienia procesu starzenia, wydłużenia życia – osiągnięcia długowieczności oraz zachowania przy tym sprawności fizycznej i psychicznej. Drugim celem było zmobilizowanie się do systematycznego, własnego treningu intelektualnego – zamiast poprzestawania np. na rozwiązywaniu krzyżówek.



Fot. I.

Okładka *Wielkiej Księgi Balneologii, Medycyny Fizykalnej i Uzdrawiskowej*

Pozycja ta jest przeznaczona dla każdego człowieka w wieku podeszłym i blisko tej granicy. Nie ma charakteru ściśle naukowego, raczej można określić ją jako opracowanie popularno-naukowe. Starłam się tę trudną wiedzę przekazać prosto i zrozumiale dla każdego, co wbrew pozorom nie jest takie łatwe. Kilka rozdziałów, w tym problematyka genetyki i immunologii, może okazać się dla przeciętnego czytelnika dość trudnymi. Proszę jednak nie rezygnować z czytania. Trudniejsze teksty będą w tym celu częściowo powtarzane w innych rozdziałach.

W pierwszym rozdziale pokrótce zostały omówione procesy starzenia zachodzące w różnych narządach i układach fizjologicznych człowieka. W drugim rozdziale przedstawiłam najnowszą wiedzę z zakresu nie do końca poznanych mechanizmów, przyczyn i czynników prowadzących do procesu starzenia się człowieka. Te dwa rozdziały stanowią wprowadzenie do rozdziału trzeciego, najważniejszego, w którym opisuję metody udowodnione naukowo, prowadzące do spowolnienia starzenia i wpływające na utrzymanie dobrej jakości życia aż do śmierci. Metody te są proste i możliwe do zastosowania dla każdego.

W kolejnym rozdziale, czwartym, omawiam problematykę ageizmu – dyskryminacji ze względu na wiek. Okazuje się że jest to zjawisko powszechne, chociaż nie zawsze rozpoznawane przez seniorów.

W rozdziale piątym postanowiłam napisać krótko o roli leczenia uzdrowiskowego w leczeniu chorób związanych z wiekiem. Poruszenie tej tematyki jest zasadne, ponieważ większość pacjentów leczonych w uzdrowiskach to seniorzy. Poza tym, stosowane w uzdrowiskach metody lecznicze odpowiednio dobrane w programy lecznicze mają wpływ na spowolnienie starzenia.

W następnym rozdziale, szóstym, opisuję wybrane metody diagnostyczne oceniające występowanie i stopień zaawansowania zaburzeń czynnościowych w procesie starzenia. Można będzie wybrać sobie jakieś testy i sprawdzić swoją sprawność fizyczną i umysłową. W końcu napiszę też o sobie, o swoim życiu i sposobach radzenia sobie ze starością. Należę bowiem do grupy *old seniors*, więc na własnym przykładzie dużo wiem o bolączkach i problemach dotyczących osoby w wieku podeszłym.

Następnie przedstawiłam swoje CV, co ma stanowić zawarcie znajomości z Czytelnikami. Na zakończenie podaję literaturę, z której korzystałam.

Moim niespełnionym marzeniem było stworzenie ośrodka na najwyższym możliwie poziomie dla aktywnych osób w wieku podeszłym, które mają duże szanse na osiągnięcie długowieczności. Tak zorganizowany ośrodek powinien zapewnić takie warunki, aby każdy uczestnik czerpał radość z pracy nad sobą, był sprawny fizycznie i intelektualnie, sam o sobie decydował. By z całym przekonaniem mógł powiedzieć, że jest to najpiękniejszy i najlepszy okres w jego życiu.

O recenzję książki poprosiłam dwie Osoby z różnych środowisk. Jedną z nich jest prof. Roman Ossowski – wybitny psycholog znany w całej Polsce, aktualnie w wieku senioralnym. Drugim Recenzentem został prof. Leoold Kruszka, inżynier, nauczyciel akademicki, budowlaniec niemający nic wspólnego z medy-

cyną. Pan Profesor jest człowiekiem w wieku wczesnoemerytalnym, jeszcze pracującym dydaktycznie. Jak sądzę, Pan Profesor może być przedstawicielem osób zainteresowanych podjętą przeze mnie tematyką.

