

# Konsultacje anti-aging w Viva - Derm.

O możliwościach współczesnej medycyny w kontekście starzenia się organizmu rozmawiamy z docentem Ernestem Kucharem – specjalistą w klinice Viva-Derm.



W ostatnich kilkudziesięciu latach obserwujemy szybkie starzenie się społeczeństw Europy i całego świata. W krajach wysoko rozwiniętych zmieniają się realia – rośnie średnia długość życia, ulegają odwróceniu proporcje, podczas gdy dawniej na jedną osobę starszą przypadają dwie osoby w kwiecie wieku i dwoje-troje dzieci, dziś osób po 60 roku życia jest więcej niż dzieci. Wiemy, zatem że osoba starsza w niedalekiej przyszłości będzie zmuszona znacznie bardziej „liczyć na siebie”. Zdrowy rozsądek nakazuje wręcz podjęcie takich działań, aby przez jak najdłuższy czas być sprawnym, samodzielnym i móc realizować różne swoje pasje: podróżowanie, uprawianie sportu, czytanie książek. By jak najdłużej nie być zdanym na opiekę innych osób i pozbawionym możliwości pełnego życia. Jednocześnie nasza sprawność i aktywność są zagrożone przez naturalne procesy związane ze starzeniem się: osłabienie mięśni, pogorszenie pamięci, widzenia oraz problemy z poruszaniem się itd.

Starzenie się to naturalny etap życia po osiągnięciu dojrzałości płciowej. Pierwsze jego objawy są zauważalne od około 25. roku życia. W uproszczeniu polega na pogorszeniu funkcji komórek i właściwie wszystkich procesów fizjologicznych, czego konsekwencjami są większa podatność na choroby, zmniejszona zdolność adaptacji do stresu oraz upośledzona homeostaza, czyli zdolność do utrzymywania równowagi środowiska wewnętrznego organizmu. Zamiast biernie czekać na problemy zdrowotne związane z wiekiem należy działać – wypieranie tego problemu ze świadomości i przysłowiowe „chowanie głowy w piasek” niczego tu nie



rozwiąże. Zdrową starość zapewnią sobie ci z nas, którzy to odpowiednio szybko zrozumieją. Znając przebieg procesów starzenia, można pewne działania uprzedzające, a dotyczą one niemal wszystkich aspektów naszego funkcjonowania.

Tu rozpoczyna się rola medycyny przeciwstarzeniowej (inaczej anti-aging). Jest ona w istocie medycyną prewencyjną, w której chodzi o przygotowanie się na możliwe do przewidzenia zagrożenia; o uzyskanie korzystnego starzenia się, czyli – możliwie jak najwolniejszego, w jak najlepszym zdrowiu i bez dolegliwości, z zachowaniem najlepszej możliwej w danym wieku sprawności psychicznej i fizycznej. W Viva-Derm proponujemy pacjentom działania mające za cel zmniejszenie ryzyka pogorszenia funkcjonowania, rozwoju, miażdżycy,

otłuszczenia trzewnego, oporności na insulinę, przeciwdziałanie osłabieniu funkcji intelektualnych, pamięci i zdolności koncentracji oraz zapobieganie obniżeniu nastroju itp. Podejście do zatrzymywania młodości jedynie za pomocą zabiegów poprawiających urodę i estetykę ciała już nie wystarcza; jeśli pacjent ma problemy zdrowotne i złe samopoczucie, poprawa wyglądu nie będzie go cieszyć, będzie też znacznie trudniejsza do uzyskania. Ponadto kwestie związane z wyglądem nie są aż tak istotne dla mężczyzn, a przecież problemy związane ze starzeniem się dotyczą ich w równym (jeśli nie większym) stopniu. Oczywiście najważniejsze z tych problemów to zwiększone ryzyko zgonu i rozwoju różnego rodzaju chorób cywilizacyjnych, w tym metabolicznych, jak np. cukrzyca, nowotworów i chorób zakaźnych, które znacznie pogarszają jakość życia.

Proponowane przez medycynę anti-aging działania uprzedzające, jeśli tylko przeprowadzone zostaną odpowiednio wcześniej, będą praktycznie zawsze skuteczne. Viva-Derm od lat promuje medycynę przeciwstarzeniową, która wymaga wiedzy i inteligentnego planowania. Na przykład zwiększenie masy ciała i otyłość brzuszna. Z wiekiem procentowy udział tłuszczu, zwłaszcza brzuszego, zwiększa się, co ma bardzo niekorzystne następstwa: rozwija się oporność na insulinę, wzrasta ciśnienie tętnicze krwi i stężenie „złego” cholesterolu w surowicy (co znacznie zwiększa ryzyko miażdżycy i jej tragicznych następstw – zawału serca i udaru mózgu). Należy zatem, uprzedzając te zmiany, wiele lat wcześniej zmniejszyć kaloryczność posiłków i zadbać o odpowiednią ilość ruchu. Przykładami działań zapobiegawczych, które służą

spowalnianiu starzenia się, są: właściwa dieta, najlepiej dieta indywidualnie dobrana, w tym spożywanie żywności funkcjonalnej i stosowanie suplementów o udowodnionym korzystnym działaniu. Produkty żywności funkcjonalnej zwane nutraceutykami wpływają na fizjologię organizmu poprzez zawarte w nich biologicznie aktywne substancje. Udowodnione działanie żywności funkcjonalnej obejmuje obniżenie stężeń cholesterolu i glukozy oraz poprawę funkcji poznawczych. Przykłady składników pokarmowych o korzystnym działaniu to wielonienasycone kwasy tłuszczowe (tnz. omega-3), sterole roślinne, błonnik pokarmowy, witaminy i składniki mineralne, probiotyki i prebiotyki. Kolejnym ważnym elementem medycyny przeciwstarzeniowej jest odpowiednio dawkowany wysiłek fizyczny czyli ruch. Już w czasach króla Zygmunta Augusta jego lekarz, Wojciech Oczko, powiedział, że „ruch zastąpi prawie każdy lek, podczas gdy żaden lek nie zastąpi ruchu”. Regularny, umiarkowany wysiłek fizyczny powoduje spadek masy ciała, zmniejsza procentową zawartość tłuszczu w organizmie, w tym wspomnianego tłuszczu trzewnego, powoduje przyrost beztłuszczowej masy ciała tj. mięśni i masy kostnej, obniża ciśnienie tętnicze krwi, zwiększa wrażliwość na insulinę oraz oczywiście, siłę mięśniową. W efekcie poprawia się nie tylko zdolność do wysiłku fizycznego i wydolność aerobowa, lecz także samopoczucie, a nawet samoocena.

Innym przykładem zapobiegania chorobom są szczepienia ochronne. Po 65. roku życia znacznie zmniejsza się odporność organizmu, osoby starsze zaczynają więc chorować również często jak niemowlęta, u których układ odpornościowy nie jest jeszcze w pełni rozwinięty. Dlatego też na przykład powinny szczepić się corocznie przeciwko grypie.

W Viva-Derm proponujemy program przeciwstarzeniowy, który powinien być wielokierunkowy, komplementarny i obejmować szeroki wachlarz zagadnień – od higieny psychicznej i zapewnienia mało stresującego trybu życia, poprzez regularny, umiarkowany wysiłek fizyczny, hormonalną terapię zastępczą, wspomaganie funkcji umysłowych metodami behawioralnymi i farmakologicznymi po właściwe odżywianie się.

W USA medycyną anti-aging zajęli się początkowo lekarze medycyny sportowej, czyli pracujący głównie z osobami zdrowymi, dla których głównym celem jest zachowanie zdrowia i jak najlepszej wydolności organizmu. Medycyna anti-aging za sukces uznaje utrzymanie przez całe życie, zwłaszcza w starszym wieku, maksymalnej możliwej sprawności fizycznej i umysłowej. Wizyta w gabinecie Viva-Derm z zakresu medycyny anti-aging przede wszystkim nie może być jednorazowa. Ta medycyna to prewencja, a zazwyczaj pacjenci zgłaszają się do lekarza



Wszystkim naszym pacjentom życzymy pełnych magii, miłości i spokoju Świąt Bożego Narodzenia. Niech Nowy Rok przyniesie Państwu szczęście, które sprawi, że wszystkie podjęte działania zakończą się sukcesem.

DR BARBARA WALKIEWICZ-CYRAŃSKA  
WRAZ Z ZESPOŁEM VIVA-DERM

dopiero, gdy już odczuwają problemy: trudno im się skupić przy pracy, gorzej pamiętają, krócej śpią, często są zmęczeni i bez energii, zauważają, że są mniej sprawni, próbując ćwiczyć na siłowni nie mają siły i motywacji. Terapię przeciwstarzeniową rozpoczyna się od wykonania tzw. bilansu otwarcia i ustalenia „wieku biologicznego” i określenia co można zrobić w przypadku konkretnego pacjenta. Objawy upływu czasu i związanego z wiekiem pogorszenia formy następują u poszczególnych osób w różnym tempie i z inną szybkością w różnych okresach życia (np. można szybko posunąć się w latach pod wpływem dużego lub przewlekłego stresu), poza wiekiem kalendarzowym istnieje pojęcie wieku biologicznego, który często nie pokrywa się z tym pierwszym. Nasz lekarz, osoba z wiedzą i autoryte-

tem, planuje szereg wzajemnie uzupełniających się działań. Ustali harmonogram treningowy, żeby oddziaływać na układ mięśniowy, układ ruchu, a także na samopoczucie. Wykona i zdiagnozuje pełen profil hormonalny (z HTZ – hormonalnej terapii zastępczej mogą korzystać także mężczyźni, u których obniża się poziom testosteronu, co przekłada się nie tylko na zmniejszenie poziomu tkanki mięśniowej i funkcji seksualnych, lecz także obniżenie funkcji umysłowych). Trzeci element, o którym była już wyżej mowa, to dieta. Osoby w bardziej zaawansowanym wieku (czyż później, tym ma to większe znaczenie) dużo gorzej tolerują niedobory żywieniowe, a regularny dowóz niektórych substancji staje się im niezbędny, np. L-karnityny czy witaminy D (odpowiedzialna nie tylko za regulację gospodarki wapniowej). Wreszcie mamy aspekty psychologiczne i poznawcze – pamięć, zdolność do koncentracji, co przekłada się na lepszą wydajność pracy i wyższą satysfakcję z życia. Tu również trening jest możliwy. By taki trening mózgu przyniósł efekty, również konieczna jest systematyczność i czas. Wszystkie tego typu działania z definicji muszą być długoterminowe, przynajmniej kilkumiesięczne. Konieczne jest zrozumienie, że inwestycja w nasz organizm i w dobre starzenie się, np. poświęcenie godziny dziennie na ćwiczenia fizyczne, jest równie ważna, jak praca, którą teraz wykonujemy. Pamiętajmy bowiem, że łatwiej utrzymać potencjał, który jeszcze istnieje, niż odtworzyć ten, który się utracił. W Viva-Derm skupiamy się na zachowaniu obecnej sprawności ciała i umysłu i nie nie stoi na przeszkodzie, abyśmy mogli uzyskać to, co nazywamy „zdrowym starzeniem się”. ■

© WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE

www.viva-derm.pl

