

prof. dr hab. n. med. M. Jarosz, mgr inż. M. Brajbisz

Demencja – odważ się odwrócić los!

Cytując klasyka: *Jednym życie będzie dane, drugi życie musi kraść*. Maciej Maleńczuk w jednej ze swoich piosenek przekonuje, że życie nie może Ci wiele dać... A los? No cóż... Los *rozdaje karty zgrane*. Idąc podobnym tokiem myślenia, przez wiele lat dominował pogląd, że w naszych genach są zapisane wszystkie informacje niejako determinujące nasz wygląd, zachowania i oczywiście choroby, na które zapadamy. Okazuje się jednak, że na wiele z ww. aspektów mamy wpływ, większy niż nam się wydaje!

Dane są nieubłagane: aż połowa z nas może zachorować na demencję. Jednocześnie jedynie 5% osób z chorobą Alzheimera ma stwierdzony gen odpowiedzialny za stopniową utratę tożsamości. Oznacza to zatem, że los większości z nas wcale nie musi być podobny do losu obecnej populacji osób starszych. I choć brakuje wystarczających dowodów na to, że istnieje czynnik mogący odwrócić losy świata, wielu naukowców zgadza się, że znana jest recepta na wiele ludzkich problemów i dramatów, u podłoża których leżą problemy z pamięcią.

Życie zgodne z kilkoma zasadami zwiększa szanse na starość w dobrej kondycji – i to nie tylko fizycznej, lecz także umysłowej. Poznaj je i zacznij stosować od zaraz, demencja bowiem to podstępna choroba, która zaczyna się znacznie wcześniej niż mogące o niej świadczyć objawy.

1. **Zacznij od siebie.** Okazuje się, że osoby towarzyskie, życzliwe i pogodne rzadziej zapadają na choroby związane z utratą pamięci. Ryzyko obniżamy również wtedy, gdy otaczamy się ludźmi o podobnym usposobieniu. Popularne powiedzenie, że uczynione dobro powraca, nabiera zatem dodatkowego znaczenia.
2. **Ruch!** Codzienna dawka aktywności fizycznej posiada wręcz zbawienne właściwości na nasze zdrowie psychiczne. Dane wskazują, że regularna aktywność wzmacnia wytwarzanie przez nasz mózg substancji, które chronią go przed procesami niszczącymi nasze zasoby intelektualne, czyli tzw. szare komórki.
3. **Zadbaj o odpowiednią ilość i jakość snu.** Dorosła osoba powinna przesypiać około 7–8 godzin. Równie ważna, jak ilość snu, jest jego jakość, dlatego przed pójściem spać odpręż się i przede wszystkim nie kładź się z problemami dnia codziennego! Posłuchaj muzyki, porozciągaj się, lub po prostu poczytaj sobie do snu dobrą książkę, przytul swoje dziecko i/lub partnera.

4. **Zadbaj o dietę.** Najzdrowszy typ diety dla naszych szarych komórek to dieta śródziemnomorska. Dla prawidłowego funkcjonowania naszego mózgu potrzebujemy wielu składników, które znajdują się w żywności. Jaka to żywność? Przede wszystkim warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, ryby, oleje roślinne oraz orzechy i pestki nasion. Jak zawsze diabeł tkwi w szczegółach, więc równie ważne co jemy, jest to w jakich ilościach i proporcjach. Są one przedstawione w piramidzie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.
5. **Ogranicz używki.** Nie pal papierosów, uważaj na alkohol oraz cukry proste obecne we wszelkiego rodzaju słodyczach, ale również w owocach! Duża ilość tych produktów w diecie wpływa co najmniej niekorzystnie na naszą koncentrację, pamięć, a wiele danych wskazuje również, że nawet na mniej pogodne podejście do życia.
6. **Znajdź złoty środek w postaci umiaru!** Wiele składników nie działa lepiej w większych ilościach. Nadmiar – zamiast pomóc, może wręcz zaszkodzić. Nie stosuj zatem suplementów diety bez wskazań lekarza. Pamiętaj również, że podstawowym źródłem substancji odżywczych powinna być żywność!
7. **Dmuchaj na zimne!** Aluminium nie posiada żadnej znaczącej funkcji w naszym organizmie, zatem ogranicz jego źródła. Związki aluminium możesz znaleźć w paście do zębów oraz w niektórych proszkach do pieczenia. Z tego metalu często mogą być również wykonane garnki i sztucce.

Twórz środowisko, w którym chciałbyś, aby rozwijały się i żyły Twoje dzieci!

Często mówimy, że co nas nie zabije, to nas wzmocni. Zasada działa oczywiście do czasu lekarskiej diagnozy, w przypadku bowiem demencji staje się ona po prostu wyrokiem. Jest to jedna z tych chorób, na którą nie znamy obecnie lekarstwa. Jedynym sposobem powstrzymania jej fali jest odpowiednio wcześnie wprowadzona interwencja. Oczywiście im wcześniej, tym lepiej, a najlepiej od wczesnego dzieciństwa. Dbając o siebie, pamiętaj, że chronisz również swoje dzieci i wnuki przed tą grupą chorób. W ten sposób kształtujesz nawyki żywieniowe, ale również otoczenie, które – jak już wiemy – ma ogromny wpływ na kierunek, w jakim się starzejemy.

Stań oko w oko z demencją

Wiele elementów naszego życia (stojących w opozycji do głoszonych zaleceń) należy do cichych i podstępnych zabójców. Latami potrafią powoli niszczyć nasze komórki nerwowe i zamiast zaśpiewać wraz z Kabaretem Starszych Panów: *wesołe jest życie staruszka*,

zaśpiewasz za Maleńczukiem: *Jesteś tu dziś i jak grochy lejesz łzy*. Ale pamiętaj – tak nie musi być. Masz wpływ na to, w jaki sposób się starzejesz – rzuć rękawicę losowi i przestrzegaj kilku zaleceń wskazanych w tym artykule. Najlepiej zacznij już dziś!

Jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej, wkrótce opublikujemy wywiad, w którym prof. M. Jarosz przedstawi jeszcze więcej ciekawych faktów z zakresu możliwości prewencji demencji.