

# Stii sa imbatranesti sanatos?

Articol de: anca axenia

Fara indoiala imbatranirea este un process inevitabil dar chiar si la o varsta inaintata putem face mult pentru sanatatea noastra.

Deviza healthy aging, adica "a imbatrani sanatos" se refera la un process care incepe de la varsta de sugar si dureaza pana la moarte.

Specialistii sustin ca imbatranirea se sprijina pe patru piloni

1.Crearea de conditii optime de dezvoltare in copilarie. Este foarte gresit ca din prea multa dragoste, parintii si bunicii sa-si obisnuiasca copiii cu alimente nesanoase, in special dulciuri. Fumatul si consumul bauturilor alcoolice in prezenta copiilor este o adevarata crima.

2.Prevenirea bolilor si impiedicarea aparitiei fenomenelor de uzura. Alimentatia sanatoasa reduce frecventa bolilor la batranete iar reducerea numarului de calorii ingerate prelungeste viata.

3.Tratarea corecta a bolilor si remiterea tulburarilor organice si psihice survenite dupa evenimente neplacute in viata. (ex. pensionarea, pierderea partenerului de viata)

4.Dezvoltarea capacitatii de a rezolva si de a depasi crizele in viata precum si crearea unei dispozitii de a accepta unele situatii inevitabile.

Indiferent de varsta nu este niciodata prea tarziu sa va schimbati stilul de viata.

25% dintre pensoanele in varsta sufera de tulburari psihice, starile depresive de diferite grade situandu-se pe primul loc.

Cercetarile au demonstrat ca alimentatia are un efect incontestabil asupra creierului influentand dispozitia psihica si starea generala de bine.

O vorba spune ca "ceea ce mancam astazi va vorbi si va umbla maine"

asa ca nu trebuie sa uitam ca dulciurile si grasimile, inclusive uleiurile uzuale, favorizeaza aparitia si agravarea bolilor degenerative.

O data cu varsta senzatia de sete scade asa ca nu neglijati sa beti sase, pana la opt pahare de apa zilnic, de preferat in prima parte a zilei.

Includeti in alimentatia dumneavoastra cate o zi in care mancati numai legume sau fructe.

Un antrenament fizic este benefic si pentru cele mai inaintate varste. Urcatul scarilor este o modalitate de multe ori neglijata.

Pentru ameliorarea coordonarii medicii recomanda sa trageți ciorapii sau pantalonii stand numai intr-un picior. Daca la inceput va temeti de pierderea echilibrului, sprijiniti-va de un dulap sau un fotoliu. Acest exercitiu previne tulburarile de echilibru si de coordonare.

Ai profilul unui centenar?

Daca unul dintre bunicii tai este aproape sau a ajuns la varsta de de 100 de ani sansele ca si tu sa ajungi la aceeași varsta sunt foarte mari.

Iata profilul unui centenar conform cartii "Living to 100" (Thomas T. Perls and Margery Hutter Silver. Living to 100. Basic Books, 1999) :

# Niciunul nu fumeaza. Numai 5% sunt vechi fumatori care au incetat sa fumeze la scurt timp dupa ce s-au apucat;

# Marea majoritate nu consuma alcool si niciunul nu a abuzat de alcool;

# 99% au o greutate normala;

# 99% nu sunt diabetici;

# 99% nu au avut cancer sau infarct;

# Imbatranirea nu i-a afectat fizic foarte tare. Nu isi arata varsta;

# Sunt activi fizic si cei mai multi locuiesc la etajul 2 sau 3. Au o musculatura sanatoasa;

# Sunt activi psihic. Continua sa invete lucruri noi si efectueaza ocupatii

de coordonare (scris, pictat, muzica);

# Au o viata sociala foarte activa;

# Cei mai multi sunt credinciosi si nu se tem de moarte;

# Sunt luptatori, nu se lasa doborati de depresie sau anxietate;

# Nu sunt afectati de stress si sunt comunicativi.

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

