

# Jak żyć dłużej i zdrowiej? Kluczowe wskazówki ekspertów

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 11, grudzień 2024 09:23

Ewelina Kocemba

Odśloni: 1537

---

Długowieczność, biologicznie możliwa na poziomie 120–150 lat, zależy nie tylko od genów, ale przede wszystkim od codziennych wyborów dotyczących zdrowia. Jak przekonuje prof. Grzegorz Dworacki z Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, odpowiedni styl życia może pozwolić nie tylko dożyć stu lat, ale również zachować dobrą formę przez większość tego czasu.

– My biologicznie, ewolucyjnie jesteśmy ulepieni jakieś 60–80 tys. lat temu i to, że żyjemy w tej chwili w zupełnie innych warunkach, niż natura nas do tego przystosowała, rodzi różnego rodzaju problemy. Istotne jest więc zrozumienie, co możemy poprawić, korzystając z cywilizacji, a równocześnie jak nie psuć naszych biologicznych zdolności do osiągnięcia długiego i szczęśliwego życia – mówi prof. dr hab. n. med. Grzegorz Dworacki, patomorfolog, immunolog kliniczny z Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. –Zdecydowanie możemy żyć dużo dłużej, niż żyjemy. 120–150 lat życia biologicznie jest granicą możliwą do osiągnięcia.

## Dlaczego nie żyjemy tak długo, jak moglibyśmy?

Biologiczne uwarunkowania: Nasze ciała ewoluowały 60–80 tys. lat temu, w warunkach zupełnie odmiennych od współczesnych. Dzisiejszy tryb życia – siedzący, pełen stresu i przeładowany technologią – znacząco odbiega od naturalnych potrzeb organizmu.

Zmiana podejścia do starzenia: Coraz częściej postrzega się starzenie jako proces, którym można zarządzać. Według prof. Dworackiego istnieje około 200 mechanizmów, na które możemy wpływać, aby poprawić jakość życia i je wydłużyć.

## Filar długiego życia w zdrowiu

Eksperci wskazują kilka kluczowych elementów, które mają wpływ na długowieczność:

1. Zdrowy sen:
  - Regularny rytm dobowy jest kluczowy dla regeneracji organizmu.
  - Unikaj korzystania z urządzeń emitujących niebieskie światło przed snem, takich jak smartfony czy laptopy, które zaburzają produkcję melatoniny.
2. Ruch i aktywność fizyczna:
  - Brak ruchu to jedno z największych zagrożeń dla zdrowia, na równi z paleniem papierosów.
  - Zalecana dawka to 300 minut umiarkowanego wysiłku tygodniowo, najlepiej na świeżym powietrzu.
3. Zdrowa dieta:
  - Zbilansowane odżywianie, bogate w naturalne produkty, wspiera układ odpornościowy i równowagę mikrobiologiczną.
  - Unikaj przetworzonych pokarmów i zadbaj o urozmaicenie menu.
4. Relacje międzyludzkie:
  - Silne więzi społeczne i wsparcie emocjonalne wpływają na obniżenie poziomu stresu i stabilizację układu nerwowego.
  - Otaczanie się osobami, na które możemy liczyć, wzmacnia nasze poczucie bezpieczeństwa i dobrostan psychiczny.

## Unikaj pułapek współczesności

## Jak żyć dłużej i zdrowiej? Kluczowe wskazówki ekspertów

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 11, grudzień 2024 09:23

Ewelina Kocemba

Odśrody: 1537

---

Niezdrowe nawyki, takie jak długotrwały stres, szybkie jedzenie czy późne godziny spędzane online, są głównymi wrogami zdrowego życia. Ważne jest, aby krok po kroku eliminować te czynniki. Prof. Dworacki podpowiada, że warto inspirować się stylem życia naszych przodków – naturalnym, prostym i zgodnym z rytmem przyrody.

### Profilaktyka i równowaga

Nie chodzi tylko o dążenie do rekordów długości życia, ale przede wszystkim o jego jakość. Regularne badania profilaktyczne, zmiana nawyków i dbałość o zdrowie psychiczne to fundamenty medycyny stylu życia. Eksperci zachęcają do spokojnego wprowadzania zmian, które wspierają zdrowie i dobre samopoczucie.

### Inspiracja z błękitnych stref

Obszary na świecie, gdzie ludzie żyją najdłużej, tzw. błękitne strefy, podkreślają znaczenie wspólnoty, diety opartej na naturalnych produktach i aktywności fizycznej. Badania dowodzą, że przynależność do grupy, na której można polegać, znacząco poprawia jakość życia.

### Podsumowanie

Wydłużenie życia w zdrowiu wymaga świadomego podejścia do codziennych wyborów, od snu i diety po relacje z innymi. Kluczem do sukcesu jest równowaga i cierpliwe budowanie zdrowych nawyków. Jak podsumowuje prof. Dworacki: „Nie musimy robić wszystkiego od razu. Wystarczy jeden krok naraz – spacer, zdrowy posiłek, dobre słowo dla bliskich. To proste rzeczy, które budują fundamenty długiego i szczęśliwego życia”.

*Źródło: Newseria*