

**HAI SĂ TRĂIM
MULȚ ȘI BINE!**

EDITURA PARALELA 45

Redactare: Martin Zick
Tehnoredactare & DTP copertă: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

STĂNESCU, ADRIAN

Hai să trăim mult și bine! / dr. Adrian Stănescu. - Pitești : Paralela 45, 2018

ISBN 978-973-47-2749-0

613.2

Copyright © Editura Paralela 45, 2018

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

DR. ADRIAN STĂNESCU

**HAI SĂ TRĂIM
MULT ȘI BINE!**

Editura Paralela 45

CUPRINS

Introducere 9

PRIMA PARTE:

Capitolul 1. Îmbătrânirea17

Capitolul 2. Teoriile îmbătrânirii..... 25

Capitolul 3. Fântâna tinereții..... 33

Capitolul 4. Lupta antiaging..... 75

PARTEA DOUA:

Capitolul 5. Secrete și rețete de viață lungă și sănătoasă 97

În loc de epilog145

Anexe149

Note.....165

Zâmbete fără vârstă169

INTRODUCERE

Din cele mai vechi timpuri, oamenii – și în special aparținătoarele sexului frumos – au fost preocupați de aspectul exterior al corpului, când poate doar o frunză ascundea părțile intime ale acestuia... Nimic nu s-a schimbat sub Soare și astfel, în lumea modernă, frumusețea și tinerețea sunt caracteristici mai importante de multe ori decât sănătatea în sine. Doamnele și mai nou domniile frecventează cabinetele de medicină estetică, cosmetică și uneori sălile de sport pentru a rămâne în formă o perioadă cât mai îndelungată din viață.

Dar oare este suficient? Acea mult visată „Fântână a tinereții“ ne adapă corpul chiar dacă nu avem grijă și de sănătatea noastră? Toate aceste tratamente faciale și estetice sunt suficiente pentru o viață lungă și fără suferințe? Să răspundem la această întrebare este preocuparea noastră esențială în această carte, încercând practic să facem astfel diferența față de miile de cărți care s-au scris pentru publicul larg pe această temă.

Senescența (îmbătrânirea) nu este o boală, ci un proces fiziologic (normal), chiar dacă se asociază, de regulă, deși nu obligatoriu, cu diferite boli. Diversele modificări fiziologice par să fie în raport

direct cu îmbătrânirea, dar multe persoane vârstnice își conservă capacitățile lor funcționale, cu toată degenerescenta organică prezentă. Se consideră astăzi, ca prag al bătrâneții, vârsta de 65 de ani. Odată cu creșterea speranței de viață (acum în jurul vârstei de 80 de ani, în unele țări dezvoltate) acest prag va fi modificat nu peste foarte mult timp. Din ce în ce mai mulți oameni trăiesc 100 de ani sau chiar mai mult (supercentenarii). Cercetătorii, în urma studiilor statistice, au stabilit că persoanele născute în mileniul III au o speranță de viață de peste un veac.

Toate organele și țesuturile organismelor vii suferă un proces de îmbătrânire, aparent normal, progresiv și constant. El poate fi asimilat cu pierderea fiziologică de celule și scăderea funcționalității acestora. La nivelul creierului și a sistemului nervos în întregime, se reduce numărul de neuroni și sinapse (legături între neuroni ce apar încă de la vârstele tinere) dar apare și scăderea nivelului unor substanțe, numite neurohormoni, secretate în creier, ce reglează activitatea întregului organism. Toate acestea duc la schimbări considerate normale la nivelul proceselor voluntare și involuntare ale omului coordonate de creier (cognitiv, motor, secretor). Ca rezultat al îmbătrânirii normale a creierului pot apărea încetinirea mersului, modificări ale vitezei de reamintire a unor evenimente sau afectarea unor procese mai complexe cum ar fi conducerea automobilului, gândirea abstractă sau luarea unor decizii ce se pot dovedi importante pentru tot restul vieții.

Aceleași procese de îmbătrânire se produc în toate sistemele și țesuturile, fie că ne gândim la sistemul cardiovascular ori la sistemul respirator sau excretor. Apar astfel o inimă îmbătrânită, un plămân cu o capacitate vitală redusă sau un rinichi în insuficiență funcțională.

CAPITOLUL V

Secrete și rețete de viață lungă și sănătoasă

Piața de produse antiaging depășește 50 miliarde de dolari pe an în Statele Unite, fiind compusă din produse nutritive sau de îngrijire a pielii, vitamine, suplimente, fitness, chirurgie estetică etc. Pe de altă parte, American Medical Association atrage atenția asupra riscurilor bioetice ale evoluției acestei științe. Nu va duce această speranță crescută de viață la dizabilități fizice și psihice suplimentare? Iată de ce în această carte nu tratăm atât creșterea speranței de viață, cât mai ales îmbunătățirea sănătății la orice vârstă, inclusiv la vârste înaintate. Este ceea ce am grupat în conceptul „Să trăim mult și bine“... Și pentru că acest concept are la bază unele secrete, o să le împărtășim cu bucurie în această parte a cărții...

*Să fii mereu tânăr nu înseamnă să ai 20 de ani.
Înseamnă să fii optimist, să te simți bine, să ai un ideal
pentru care să lupti și pe care să îl obții!*

Ana Aslan – fondatoarea
primului institut antiaging din lume

Ana Aslan a fost un simbol pentru o țară comunistă care, în ne-gura acelor vremuri, dădea o speranță întregii lumi pentru o viață mai sănătoasă și mai bună. Secretul ei se rezuma în paragraful anterior. O stare psihică adecvată, pozitivă, mai mult decât cea fizică, ne întărește și ne ajută să ducem o viață plină de optimism și realizări. Ca o do-vadă că a aplicat acest slogan este faptul că a trăit peste 90 de ani în condițiile în care nu se bucura de o longevitate deosebită în familie!

Am pornit de la acest pasaj pentru că îmi călăuzește pașii încă de acum 20 de ani, când am intrat în această lume fascinantă a iubirii de semeni și în special a celor pe care eu îi numesc „fără de vârstă“. La cei 45 de ani ai mei mă simt, fără să exagerez cu nimic – atât din punct de vedere fizic cât și ca tonus psihic – de vârsta copiilor mei, care sunt adolescenți. La capitolul „Zâmbete fără vârstă“ mă veți cunoaște împreună cu tatăl meu, făcând parte dintr-o familie pe cât de numeroasă, pe atât de longevivă, căci toți membrii acesteia, cu o singură excepție, au depășit vârsta de 80 de ani în condiții rezona-bile de sănătate psihică și fizică. Secretul familiei mele cred că este dezvoltarea eului spiritual în dauna egoului, compasiunea și împă-carea cu lumea înconjurătoare, materială dar și imaterială.

Secretul celor 3 M: Motivație, Moderație, Meditație

Motivația este poate cel mai important element al menținerii stării de sănătate și a tinereții fiecăruia dintre noi. Este primul lucru pe care îl spun pacienților mei dintotdeauna. *Dacă vrei cu adevărat, poți! Totul ține de voința ta!* Nu vom putea să ne impunem niciodată un stil de viață sănătos dacă nu avem voință. Iar acesta este un proces intelectual pe care numai eul nostru cel mai adânc îl poate

controla. Dar cum putem activa această motivație, într-o lume în general delăsătoare, comodă, guvernată de binefacerile cibernetizării (televiziune, social media, smartphone, tabletă, laptop, desktop etc.)? Nimic nu este mai simplu. Gândiți-vă că, datorită minunatelor descoperiri ale lumii moderne, în special în medicină, s-ar putea să trăiți mult, chiar dacă unii dintre noi spun că nu își doresc acest lucru. Cu siguranță nu putem controla asta (bineînțeles, dacă nu facem o prostie!) și, odată cu înaintarea în vârstă, regimul nesănătos de viață (consum exagerat de grăsimi și dulciuri, fumatul sau consumul excesiv de alcool) va lăsa amprente adânci în starea noastră de sănătate, ducând la boli pe care nu le putem trata și care pot determina probleme de mers, chiar imobilizare la pat, dureri chinuitoare, depresie și, în final, de cele mai multe ori după o perioadă lungă de suferință, moartea. Pacienților mai indisciplinați care îmi spun că toți îmbătrânim și murim le spun că au dreptate, dar noi hotărâm cum se întâmplă acest lucru. Așadar, chiar dacă sună crud, adevărata motivație poate veni și din teama de a nu ajunge invalizi, fizic sau psihic, de a fi o povară pentru familie...

Al doilea element al secretului celor 3 M este *moderația*. Omul este o ființă cu limite clare în ceea ce privește activitățile sale. Sloganul „Consumul produsului X sau al substanței Y în exces dăunează grav sănătății“ se poate aplica pentru foarte multe dintre necesitățile noastre, fizice sau psihice. *În această carte nu pledăm pentru eliminarea unor „plăceri ale vieții“, ci pentru moderație, pentru un consum cu măsură al acestora.*

Bunăoară, dacă vorbim despre alimentație, nu vom impune un regim draconic, fără grăsimi sau dulciuri, ci vom opta pentru o dietă

echilibrată, diversificată, bazată pe principiile enunțate în capitolele anterioare. Căci aceste substanțe nutritive există de multă vreme, fiecare având rolul propriu în dezvoltarea noastră ca specie sau ca indivizi. Chiar și în perioada în care era doar vânător-culegător, omul beneficia de toate aceste elemente nutritive. Nu mecanismele prin care sunt metabolizate aceste elemente sunt vinovate, ci utilizarea lor excesivă, care duce la un dezechilibre greu de contracarat mai apoi. De exemplu un mecanism pe care omul l-a avut încă de la început este acumularea de grăsimi „pentru zile negre“, cum se spunea odinioară. Problema este că omul modern nu mai suferă de acest risc al perioadelor în care alimentația era deficitară – ca în istoria timpurie –, iar grăsimea acumulată în exces determină obezitate și boli cardiovasculare grave, mortale, cum ar fi accidentul vascular cerebral și infarctul de miocard.

În schimb, dacă vorbim de activitatea fizică, efortul fizic moderat și constant, de tip aerob (așa cum am descris în prima parte a cărții), acesta este benefic stării de sănătate, în timp ce efortul fizic intens (participarea la maraton, de exemplu) și/sau excesiv (întâlnit în „perioada activă“ la foștii sportivi de performanță) duce la dizabilități în special de tip mecanic, la diferite boli degenerative, cel mai frecvent artroză, sau mai exact osteoartroză (afectarea degenerativă a oaselor și a articulațiilor), dar și boli cardiace sau respiratorii.

În ce privește activitatea psihică intensă, însoțită de stres, așa cum am văzut și anterior, duce la boli cardiace, diabet zaharat și alte boli la fel de grave, de cele mai multe ori acestea apărând insidios, lent, fără să prevestească furtuna finală. Chiar și activitatea creatoare, cognitivă, „arde neuronii“ atunci când e practică în exces și poate duce în final la demență!