

# Jak być wiekowym

Współpracownicy bostońskiej grupy badawczej muszą do słuchawki telefonicznej mówić wyjątkowo głośno, gdyż na drugim końcu kabla siedzą osoby stuletnie.

W wywiadach telefonicznych naukowcy zbierają informacje o psychicznej i fizycznej kondycji długowiecznych. Kierownicy badań - Tom Perls i Lara Terry - mają nadzieję, że dzięki tym informacjom dowiedzą się, czemu akurat ci ludzie dożyli tak sędziwego wieku.

Perls zaczął się interesować stulatkami dziesięć lat temu. Wtedy w domu starców opiekował się 40 pacjentami, a dwóch z nich miało ponad sto lat.

- Myślałem, że ta dwójka będzie leżeć w łóżkach i cierpieć na wszelkie możliwe starcze ułomności - wspomina Perls.

- Tymczasem to właśnie tych dwóch stulatków nigdy nie mogłem zastać w pokoju. Cecilia Bloom grywała w holu na fortepianie, a Ed Fischer umawiał się ze swoją 85-letnią przyjaciółką. Oboje byli zdrowi fizycznie i psychicznie.

Wtedy Perls zaczął szukać innych stulatków. Do tej pory uczeni z Bostonu w ramach badań „New England Centenarian Study” przeanalizowali dane ponad 1500 osób, które ukończyły co najmniej sto lat. Rzuciły im się w oczy pewne cechy charakterystyczne dla nich wszystkich. Na przykład: długowiecznych jest bardzo ciężko wyprowadzić z równowagi, są opanowani i niezwykle spokojni. Zwłaszcza kobiety zdają się być odporne na stres, co wcale nie oznacza, że ich życie było tego stresu pozbawione.

- Dobrze radzą sobie z szumem współczesnego świata, reagują humorem i łatwo się rozluźniają - twierdzi Tom Perls. Aż dziewięciu z dziesięciu stulatków to kobiety. Ciekawe wnioski co do długowieczności wypływają też z historii chorób tych najstarszych żyjących ludzi. Typowe dla starszego wieku przypadłości, takie jak zbyt wysokie ciśnienie krwi, cukrzyca, demencja, choroba Parkinsona, dopadają ludzi zazwyczaj przed 80. Tymczasem dwóm trzecim stulatków udało się uniknąć tych chorób do wieku ponad 85 lat. A około 20% długowiecznych w ogóle ominęły te przypadłości.



Jeanne Calment, rekordzistka długowieczności przeżyła 122 lata i 164 dni

Tylko u jednej trzeciej stulatków choroby chroniczne pojawiły się między 60 a 70 rokiem życia. Jednak żyją oni z nimi nadzwyczaj dobrze. Chorzy na cukrzycę rygorystycznie przestrzegają diety, nie ulegają pokusom „chomikowania” słodczy, podjadania ciastek czy lodów. Sami przestrzegają zastrzyków insulinowych i przyjmują inne leki. Tylko tak można wyjaśnić fakt, że aż 90% stulatków wymagało opieki dopiero w wieku około 93 lat. Paradoksalnie, długowieczni mężczyźni są w lepszej kondycji niż ich rówieśniczki. Z badań wynika, że aż trzech na czterech stuлетних mężczyzn jest w stanie samodzielnie się wykąpać i ubrać. Jeśli chodzi o kobiety, to tylko co trzecia była w stanie wykonać te czynności. Osoby ponadstuletnie mają zadziwiająco dobrą jak na ich wiek jakość życia. Jeśli cierpią i są nie w pełni sprawni, to dopiero w ostatnich latach życia.

Dlaczego proces starzenia ulega zwolnieniu, nie jest do końca jasne. Na pewno dużą rolę odgrywa tu dziedziczność.

- Na zdjęciu w gazecie ze 108 urodzin pewnego mężczyzny zobaczyłem stojącą obok niego 103-letnią siostrę - mówi Perls. Po dotarciu do nich okazało się, że mają w rodzinie więcej długowiecznych. Z trzydziściorga rodzeństwa ośmioro miało ponad 100 lat. Dzięki temu doświadczeniu badania „New England Centenarian Study” rozszerzono na potomstwo stulatków. Okazało się, że ich dzieci, obecnie 70- lub 80-latkowie, starzeją się wolniej niż ich rówieśnicy, których rodzice zmarli w wieku 70 lat. Dzieci stulatków rzadziej chorują na cukrzycę, nadciśnienie krwi i choroby ser-



*Christian Mortensen, rekordzista długowieczności  
przeżył 115 lat i 8 mies.*

ca. Odnosnie raka i chorób płuc, nie stwierdzono różnicy. Naukowcy odnaleźli dwa geny odpowiedzialne za skłonność do tycia. Wierzą też, że odnajdą gen, który sprzyja długiemu życiu. Zgromadzone próbki krwi pięćdziesięciu pięciu 110-latków są poddawane szczegółowym badaniom. A co, jeśli długowieczność nie jest zapisana w genach? Perls twierdzi, że tajemnica długiego żywota to mieszanka czynników genetycznych i zdrowych przyzwyczajęń życiowych. To powinna być ważna wiadomość dla przyszłych rodziców. Albo wezmą się w garść i skończą z obżeraniem się, używkami, zjadaniem gigantycznych ilości tłustego mięsa i pokarmów o podwyższonej zawartości węglowodanów i cukrów oraz brakiem ruchu, albo czeka nas klęska ludzkości. Świat pełen schorowanych ludzi i galopujących kosztów opieki zdrowotnej nie jest nierzeczywisty, jeśli większość z nas nie zmieni swoich przyzwyczajęń.

Ostatnio w USA przyjrano się długości życia członków Kościoła Adwentystów Dnia Siódmego. Wyniki dowiodły, że opłaca się zdrowy tryb życia. Adwentyści reformowani nie jedzą mięsa, nie palą, nie piją oraz często są w ruchu. Poświęcają

też dużo czasu religii i rodzinie, co pozytywnie wpływa na samopoczucie. Średnia ich życia wynosi 87 lat, czyli o 8 lat dłużej niż przeciętnego Amerykanina. Rekordzistką wszech czasów jest Francuzka Jeanne Calment, która zmarła w 1997 roku, przeżywszy 122 lata i 164 dni. Wśród mężczyzn prowadzi Duńczyk, Christian Mortensen. Wiek, który osiągnął (115 lat i 8 miesięcy), jest najdłuższym okresem życia mężczyzny, wobec którego zastrzeżeń nie mają badacze długowieczności. Zachowała się metryka jego chrztu z 1882 roku, wpis z duńskiego spisu powszechnego z 1890 roku oraz potwierdzenie bierzmowania z 1896 roku. Obecnie najstarszą żyjącą kobietą na świecie jest 115-letnia Amerykanka Edna Parker (urodzona 20.04.1893 roku). W Europie rekordzistką jest Portugalka Maria de Jesus (urodzona 10.09.1893 r.). Z kolei najstarszym żyjącym mężczyzną jest Japończyk Tomoji Tanabe (urodzony 18.09.1895 roku).

W Polsce w wieku stu lat jest zaledwie 849 mężczyzn i aż 2833 kobiety. W Małopolsce jest 290 stulatków i 75 stulatków. Rekordowe pod względem sędziwych pań jest województwo mazowieckie, gdzie żyje 507 stuletnich kobiet i 116 stuletnich mężczyzn. Z kolei w województwie lubuskim mieszka zaledwie 47 stulatków i tylko 22 stulatków. Nasi demografowie są zgodni, że na długość życia Polaka główny wpływ ma styl życia, stres i sposób odżywiania się.

*Opr. J.N.*

*Foto: Archiwum*



*115 letnia Edna Parker najstarsza żyjąca kobieta*