

Kje: PR2 - Tema 2 - Modul 2.2 - Video viri: "Ohranjanje mobilnosti v starosti: Ključ do uspešno staranje"

<https://www.youtube.com/watch?v=1NJmq--OFLY>

VIDEO: Ohranjanje mobilnosti v starosti: Ključ do uspešnega staranja

Do leta 2050 bo svetovno prebivalstvo preseгло devet milijard ljudi. Ocenjuje se, da bo približno eden od petih od teh ljudi starejši od 65 let. To pomeni, da bo 20 % prebivalstva starejšega od 65 let. Še nikoli v zgodovini človeštva ni bilo toliko ljudi v tem starostnem razredu. Starejši ljudje so izpostavljeni večjemu tveganju za številne kronične bolezni, kar zmanjšuje kakovost življenja. Kako se torej lahko staramo bolje in z manj kroničnimi boleznimi? Raziskovalci univerze McMaster si prizadevajo pokazati, da sta telesna dejavnost in prehrana ključni sestavini zdravja v poznejšem življenjskem obdobju. Obstajajo študije, ki se osredotočajo na uspešnejše staranje ali daljšo zdravstveno nezahtevnost. Uspešno staranje je opredeljeno s telesnim, duševnim in družbenim blagostanjem v starosti. Starost je glavni dejavnik tveganja za večino kroničnih bolezni, zato je poudarek na zdravju v poznejšem življenjskem obdobju izjemno pomemben. Kronične bolezni v poznejšem življenjskem obdobju skupaj z izgubo moči in mišične mase pogosto vodijo v izgubo telesne gibljivosti, zaradi česar so starejše osebe izpostavljene tveganju za nadaljnje zdravstvene težave ali poslabšanje obstoječih kroničnih bolezni, kar je vse predhodnik razvoja krhkosti. S starostjo povezano izgubo mišic in moči imenujemo sarkopenija, ki je povezana tudi z upadanjem telesne zmogljivosti. Ni znano, kdaj se sarkopenija začne, vendar jo je mogoče izmeriti pri večini ljudi okoli petdesetega leta starosti. Ko se mišična masa v povprečju zmanjšuje od 0,5 do 1 % na leto, moč pa od 1 do 3 % na leto. Sarkopenija je povezana s povečanim tveganjem za padce in zlome, razvojem krhkosti in presnovnih bolezni, kot sta sladkorna bolezen tipa dve in srčno-žilne bolezni. Nezmanjšana sarkopenija lahko privede do invalidnosti in poslabša druge kronične bolezni. Zakaj se pri starejših ljudeh razvije sarkopenija? Stanje je povezano s starostjo, vendar se pospeši zaradi pomanjkanja telesne dejavnosti in nizkega vnosa energije in zlasti beljakovin s hrano. Z leti lahko socialne, fizične in duševne ovire starejšim ljudem povzročijo težave z mobilnostjo. Poleg tega ta starostna skupina zaradi več dejavnikov, vključno z upadom apetita, tudi ne dobi dovolj prepotrebni beljakovin. To lahko vodi v podhranjenost ter zmanjšanje mišične mase in moči. Pomemben dejavnik pri neuspešnem staranju je tudi občasna neaktivnost. Dejavniki, kot so slabo duševno in telesno zdravje ter socialna izolacija, lahko zlahka privedejo do večje neaktivnosti. Starejši ljudje v slabih vremenskih razmerah običajno manj hodijo ven, če pa jih doleti kaj takega, kot je gripa, se lahko nenadoma znajdejo v bolnišnici in dlje časa garajo. V tem obdobju neaktivnosti pogosto pride do izgube moči in mišične mase, ki jo je pri starejših osebah veliko težje obnoviti. Kako lahko starejši ljudje zmanjšajo učinke sarkopenije? Na voljo ni nobenih farmacevtskih izdelkov, ki bi ogrozili sarkopenijo. Namesto tega je treba spremeniti življenjski slog, da bi počasi napredovali v tem stanju in se po neaktivnosti bolje opomogli. Dokazi kažejo, da lahko starejšim ljudem koristi večji vnos beljakovin, bogatih s hranili. Domnevamo, da ta starostna skupina potrebuje več beljakovin, kot je priporočena dnevna količina 0,8 g na dan, če želi ohraniti moč mišične mase. Še pomembneje pa je, da študije kažejo, da je pri starejših osebah, če ostanejo telesno dejavne, manjše tveganje za kronične bolezni in večja možnost za uspešno staranje. Rehabilitacija je ključnega pomena po hospitalizaciji, bolezni ali katerem koli drugem daljšem obdobju neaktivnosti. Brez nje lahko sarkopenija hitreje napreduje, s tem pa se poslabša tudi zdravje oseb. V številnih državah se je to že zgodilo. Če pa še ne,

bodo v naslednjem desetletju ljudje, starejši od 65 let, začeli prehitevati populacijo mlajših od 15 let. Zato je nujno, da so starejši ljudje čim prej telesno dejavni in da spodbujajo večji vnos beljakovin.