



## Staroba v zdraví či chorobe?

Pridal: [senior.sk](https://www.senior.sk) | 18. februára 2020 | : [Služby a produkty pre seniorov 623](#)



[Tlačiť E-mail](#)

Starnutie je prirodzená súčasť života. Každý z nás si želá, aby život v starobe prežival v zdraví a nie v chorobe. Rôzne štatistické autority udávajú v jednotlivých krajinách rôzny priemerný vek ľudí prežitý v zdraví. Na Slovensku sa ženy v zdraví dožívajú 57 a muži 56,4 rokov, zatiaľ čo v Európskej únii sa ľudia priemerne dožívajú v zdraví viac rokov, ženy 64,2 a muži 63,5 rokov. Pričom priemerná očakávaná dĺžka života pri narodení je na Slovensku u žien 77,9 a u mužov o 7 rokov menej, 70,4 rokov, čo je o 6,5 roka menej u žien a o 8,8 roka menej u mužov v porovnaní napr. so Švajčiarskom.

Prečo je to tak? Príčiny by sme mohli rozdeliť na neovplyvniteľné a ovplyvniteľné. Medzi tie neovplyvniteľné by mohli byť zaradené, okrem iného napr. genetické vplyvy. Tie ovplyvniteľné (napr. nadváha/obezita, sedavý spôsob života, fajčenie, alkohol) môžeme zmeniť zmenou životného štýlu.

Najväčším problémom, ktorý znižuje počet rokov dožitých v zdraví je **obezita**, ktorá postihuje priemerne viac ako 15% dospelých ľudí v EÚ a **nadváha**, ktorá sa vyskytuje až u

polovice Európanov. Pričom platí, čím starší človek, tým viac obézny najmä vo vekovej kategórii 65 – 75 rokov. U starších seniorov (po 75. roku života) však obezita/nadváha mierne klesá. Príčinou môže byť takzvaná **sarkopénia** (úbytok hmotnosti svalov a zhoršenie ich funkcie). Tento stav spôsobuje zníženie príslunu živín (bielkovín) a nedostatočný pohyb. Sarkopénia sa začína vnímať, keď senior pozoruje zhoršenie zvládania každodenných činností (problém s chôdzou, chodením po schodoch a do kopca, udržanie rovnováhy, držanie tela). Okrem toho, nadváha je jednou z príčin, ktoré prispievajú k rozvoju iných ochorení (metabolický syndróm, cukrovka, depresia, srdcovo-cievne ochorenia, atď.). Tieto prejavy „nezdravého starnutia“ súvisia najmä s nezdravým životným štýlom v oblasti stravovania. Ak nezdravé návyky stravovania začínajú už v mladom veku, je veľká pravdepodobnosť, že dôsledky sa prejavujú neskôr v seniorskom veku. V aktívnom veku k zlému stravovaniu prispieva napr. stravovanie v podnikoch rýchleho stravovania (fast foods), konzumácia nezdravých tukov, veľa sacharidov, málo zeleniny a ovocia.

V seniorskom veku má správna výživa zásadný význam. Príjem potravy a jej využitie v organizme ovplyvňuje niekoľko faktorov:

- a. vek seniora (nevhodné stravovacie návyky vyúsťujúce v nadváhu až obezitu v období 60-70 rokov, podvýživa z nedostatku bielkovín a energie v období 71 – 80 rokov, vystupňovaná podvýživa v období nad 80 rokov),
- b. fyziologické faktory sprevádzajúce starnutie (zhoršenie rozpoznávania chutí a vône, problémy s chrupom, znížená tvorba slín, konzumácia liekov, nezáujem, apatia, depresia, obmedzené finančné prostriedky),
- c. znížené vstrebávanie živín a sekrécia tráviacich štiav (nedostatok živín, vitamínov a minerálov),

Medzi základné pravidlá správnej výživy seniorov patrí:

- a. pravidelnosť konzumácie potravy,
- b. pestrosť a vyváženosť a
- c. vhodná technologická úprava potravy.

Druhým problémom mnohých seniorov je **nedostatočný pohyb svalov a celého tela**. Optimálne je vykonávať pohybovú aktivitu počas celého života. 30 minút pohybovej aktivity denne zníži riziko predčasnej smrti až o 30%. Pohybová aktivita ľudí nad 55 rokov prispieva k zachovaniu zdravia a bráni predčasnému starnutiu. Pri pohybe sa prekrvuje mozog, čo pozitívne ovplyvňuje psychickú pohodu, zlepšuje náladu, pocit radosti, zlepšuje spánok, znižuje stres a napätie. Okrem toho pravidelný pohyb pomáha redukovať hmotnosť a zvyšuje primeranú pohybovú výkonnosť. Pohybová aktivita v starobe udržuje nezávislosť na cudzej pomoci, predchádza vzniku chorôb v starobe a prispieva k pocitu psychickej pohody a duševnej sviežosti. Avšak, pohybová schopnosť sa v staršom veku mení a preto fyzická záťaž musí byť dávkovaná postupne a správne, aby nezaťažovala organizmus príliš a aby nevedla k výrazným ťažkostiam. Tolerancia záťaže je veľmi individuálna a je podmienená aj zdravotným stavom seniora.

Nedostatočná fyzická aktivita sa najčastejšie v kombinácii s nesprávnou výživou spolupodieľa na vzniku chronických chorôb (ochorenia srdcovo-cievne, metabolické, respiračné a iné.).

Vedecký tím na Lekárskej fakulte v Bratislave (doc. RNDr. Jana Muchová, PhD., zodpovedná riešiteľka za SR, doc. Ing. Ingrid Žitňanová, PhD., zástupkyňa zodpovednej riešiteľky, prof.

Ing. Zdeňka Ďuračková, PhD., manažérka projektu a ďalší) a na Univerzite vo Viedni (prof. Dr. Karl-Heinz Wagner, vedúci riešiteľ projektu, Dr. Billy Franzke a ďalší) získali grant EÚ z programu Cezhraničnej spolupráce, Interreg, NUTRIAGING (Výživa a zdravé starnutie). Cieľom riešenia projektu je hľadanie markerov zdravého starnutia. Vplyv podávania proteínov, omega-3 mastných kyselín a vitamínu D na procesy starnutia skúmajú títo vedci u rôznych vekových skupín seniorov. Erudovaní vedeckí pracovníci z oboch univerzít hľadajú vysvetlenie vplyvov správnej výživy a pohybovej aktivity na fyzické a mentálne zdravie seniorov na orgánovej a molekulovej úrovni (experimentálna úroveň skúmania), ako aj na úrovni celého organizmu (humánne štúdie). Informácie o projekte a čiastočné výsledky sa uverejňujú na webovej stránke projektu [www.nutriaging.eu](http://www.nutriaging.eu). Na šírení získaných poznatkov vyplývajúcich z riešenia projektu sa budú podieľať aj strategickí partneri projektu, Asociácia poskytovateľov sociálnych služieb SR, Jednota dôchodcov Slovenska, KO JDS Trnava, Občianske združenie Bagar, Slovenská gerontologická a geriatrická spoločnosť a Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu.

#### Literatúra:

1. Grofová Z. Výživa ve stáří. Medicína pro praxi, 2009, roč. 6, č.1, s. 42 – 43.
2. Thompson J., Manore M., Vaughan L. The Science of Nutrition. San Francisco, CA: Pearson Benjamin Cummings, 2011. 755 p.
3. Lörincziová Petra: Pestrá strava a vitamíny pre zdravie. Slovenský pacient, 2016.
4. Klimczuk, Andrzej: Strategic Responses on Population Ageing in Regional Policy. In Štefan Hittmár (ed.), Theory of Management 4. University of Žilina. 2011, pp. 261–265. PhilArchive copy v1: <https://philarchive.org/archive/KLISROv1>
5. Tomczyk Łukasz, Chudý Štefan: Spoločenské, kulturné a vudělávacie aspekty fenoménu aktívneho starnutí. Kraków – Olomouc 2015.
6. Gracová Drahomíra: Vplyv pohybu a význam pohybových aktivít na vitalitu seniorov. Vzdelávání 3. věku – příležitost pro společnost, Mladá Boleslav, 2016.

Zdeňka Ďuračková,  
za realizačný tím Lekárskej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave



