



Longevitatea are o semnificație diferită pentru fiecare dintre noi. Pentru unii, este străduința de a preveni declinul legat de înaintarea în vârstă; pentru alții, înseamnă menținerea unei înfățișări tinerești sau să trăiești încă o zi și să fi capabil să te bucuri de viață, așa cum făceau nu cu mult timp în urmă.

Să îmbătrânim lent și frumos



Deficitul de enzime poate accelera îmbătrânirea

Oricum am defini-o, longevitatea depinde de o varietate de factori. Pe unii, precum dispoziția genetică pentru boală, nu avem cum să îi controlăm; alții însă, cum este alegerea stilului de viață, pot fi influențați pentru că longevitatea depinde în mare măsură de modul în care înaintăm în vârstă.

Pe măsură ce înaintez în vârstă, organismul uman suferă o serie de modificări legate de declinul funcțiilor fiziologice. Apare o scădere a capacității de răspuns la stres și o creștere a incidenței bolilor. Se diminuează capacitatea fizică, funcțiile pulmonare, cardiace, renale, sexuale, endocrine, auditive, vizuale.

Sunt mai mult de 300 de teorii care explică fenomenele îmbătrânirii. Dintre toate, teoria radicalilor liberi în îmbătrânire, postulată prima dată de Harman, este cea mai larg întilnită și testată. Se bazează pe natura chimică și existența unor legături strânse între radicalii liberi și mediul inconjurător, boală și procesul îmbătrânirii intrinseci.

Radicalii liberi sunt molecule renegate care circulă prin organism. Cu cât îmbătrânim, cu atât sunt mai prolifici. Ei deteriorează ADN-ul care reprezintă "ciclul personal" al fiecăruia dintre noi, planul vieții noastre, care ne determină sănătatea și speranța de viață. Creșterea ratei de deteriorare a ADN și diminuarea reparării ADN accelerează viteza procesului de îmbătrânire, astfel scăzând durata vieții. Natura este capabilă să creeze alte tentații pentru radicalii liberi, oferindu-le ținte mai atrăgătoare, dar cu mai puține consecințe negative. Aceste ținte sunt molecule de sacrificiu, numite generic antioxidanți. Radicalii liberi sunt de fapt niște molecule de oxigen periculoase, iar vitaminele E, A, C, Q₁₀ sunt antioxidanți țintă, care lucrează pentru îndepărtarea excesului de molecule de oxigen periculoase.

Deficitul de enzime este un alt factor care poate accelera îmbătrânirea.

Există nouă enzime de bază provenite din alimente. În mod normal, organismul ia aceste enzime și alte proteine și le transformă în mai mult de 3000 de varietăți de enzime necesare în diferite

scopuri. Când e tânăr, organismul e foarte eficient. Poate să asimileze cantități foarte mici de enzime și proteine și să producă o cantitate mare pentru nevoile organismului. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, capacitatea de a produce enzime în cantități suficiente scade dramatic, sistemul imunitar slăbește, facilitând apariția bolilor. Testele au arătat că persoanele în vârstă de 70 ani au aproximativ jumătate din enzimele celor de 20 ani. Peste 200 de boli sunt o consecință a uzării enzimelor sau enzimelor defecte. Printre acestea: hipertensiunea arterială, problemele circulatorii, diabetul zaharat, tuberculoza pulmonară, psoriazisul, pancreatita, colecistita, ciroza hepatică. Enzimele nu au efecte secundare pentru că sunt constituenți alimentari, nu medicamente.

Alimentație bogată în substanțe nutritive

Alți factori responsabili de îmbătrânire sunt digestia proastă și absorbția necorespunzătoare a substanțelor nutritive, lipsa de activitate fizică, stresul excesiv și expunerea repetată la toxine, la radiații și la soare. Colectiv, acești factori își pun amprenta asupra organismului, afectându-le funcționarea și pregătind terenul pentru îmbătrânirea prematură.

Mai mult de jumătate de secol de cercetare a demonstrat că stresul fizic și emoțional accelerează îmbătrânirea.

Stresul persistent poate avea drept consecință apariția unei multitudini de probleme de sănătate, inclusiv diabet, hipertensiune arterială și ulcer. Efectele sunt mai pronunțate în cazul vârstnicilor, care au o toleranță mai scăzută la stres și o capacitate mai mică de recuperare în urma lui. La persoanele în vârstă, stresul poate provoca slăbirea funcției imunitare, senilitatea și epuizarea. Digestia – aflată și ea în declin, la bătrânețe – suferă considerabil, conducând la simptome ca arsurile gastrice și indigestia.