

Prof. univ. dr. Constantin MILICĂ

**TINEREȚE
FĂRĂ
BĂTRĂNEȚE**

**Tipărită cu binecuvântarea
Înaltpreasfințitului TEOFAN
Mitropolitul Moldovei și Bucovinei**

**DOXOLOGIA
Iași, 2010**

CUPRINS

<i>Capitolul 1</i>	
Visul omenirii spre nemurire.....	9
<i>Capitolul 2</i>	
Basmul <i>Tinerete fără bătrânețe</i> a însuflețit speranța de viață	12
<i>Capitolul 3</i>	
Longevitatea este posibilă	14
<i>Capitolul 4</i>	
Să îndepărtăm prejudecățile îmbătrânirii	24
<i>Capitolul 5</i>	
Bătrânețea nu este o boală !	29
<i>Capitolul 6</i>	
Vârsta calendaristică și vârsta biologică	32
<i>Capitolul 7</i>	
Care este secretul tinereții prelungite ?	37
<i>Capitolul 8</i>	
Genetica prelungirii etapelor de viață	44
<i>Capitolul 9</i>	
Modificările anatomo-morfologice în funcție de vârstă	49
<i>Capitolul 10</i>	
Modificările fiziologice ale vârstei a treia	54

<i>Capitolul 11</i>	
Fitoterapia prelungeste tinerețea	58
<i>Capitolul 12</i>	
Apiterapia în ajutorul bătrânilor	70
<i>Capitolul 13</i>	
Alimentația întineririi și a sănătății	71
<i>Capitolul 14</i>	
Regimul optim de viață la bătrâni	92
<i>Capitolul 15</i>	
Exercițiile fizice sunt absolut necesare	102
<i>Capitolul 16</i>	
Respectați odihna meritată !	107
<i>Capitolul 17</i>	
Psihologia vârstei a treia	112
<i>Capitolul 18</i>	
Evitarea stresului și a tensiunilor nervoase	117
<i>Capitolul 19</i>	
Mens sana in corpore sano !	120
<i>Capitolul 20</i>	
Alungarea stărilor depresive	125
<i>Capitolul 21</i>	
Credința creștină la vârstnici	128
<i>Capitolul 22</i>	
Concluzii	134
BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ	137

Capitolul 6

VÂRSTA CALENDARISTICĂ ȘI VÂRSTA BIOLOGICĂ

O bătrânețe frumoasă, după o maturitate controlată, se cucerește încă din anii copilăriei și ai tinereții.

Viața fiecărei persoane poate fi comparată cu un ceas biologic care funcționează fără oprire, din prima zi după naștere și până în ziua decesului, marcând câteva etape distincte.

În etapa copilăriei și în cea a adolescenței are loc un lanț de procese cumulative care se materializează prin creșterea fiziologică a organismului. Aceste procese nu pot avea un ritm linear ci prezintă variații individuale, dependente de intervenția posibilă a unor factori nefavorabili cum sunt bolile copilăriei sau perturbările pubertății.

După vârsta de 40 de ani, apar primele semne timide ale bătrâneții și anume câteva riduri de față, încăruntirea părului, reducerea auzului și a vederii, adaptarea tot mai dificilă la condițiile de poluare și stres, micșorarea masei musculare și a energiei fizice. Se simte, în mod evident, diminuarea capacității de apărare față de factorii nefavorabili din exterior.

Ritmul de desfășurare a acestor procese este foarte variat de la o persoană la alta, în funcție de trecutul fizio-patologic

marcat încă din copilărie, uneori fiind asociat cu frecvența unor boli acute sau cronice.

Se consideră, în general, că îmbătrânirea omului s-ar declanșa, în mod vizibil, în jurul vârstei de 60-65 de ani. Ținând seamă de variațiile individuale dintre oameni, devine logic să gândim că realitatea este mult mai complexă, întrucât face ca procesul de îmbătrânire să nu respecte strict ritmul de înaintare în vârstă.

În majoritatea cazurilor se constată o diferență substanțială, în plus sau în minus, între vârsta cronologică, consemnată ca o cifră seacă pe cartea de identitate și vârsta biologică manifestată printr-o mai mare vitalitate, bune îndemânări manuale (pictură, sculptură etc.), aptitudini intelectuale nealterate și printr-o capacitate remarcabilă de creație, fizică și intelectuală.

Vârsta cronologică își pierde relevanța atât timp cât nu reprezintă, cu fidelitate, starea fiziologică reală a individului. Există tineri inactivi și blazați de timpuriu care nu sunt interesați de problemele curente ale vieții celor din jur. Ei își încheie aportul la locul de muncă mult înainte de vreme așteptând, cu creionul în gură sau rezemați în lopată, pensionarea încă de la vârsta de 40 de ani, ca o supremă „recompensă” pentru tot timpul pe care l-au irosit fără rost. Cum putem să îi comparăm pe aceștia cu acele persoane care aduc o contribuție extraordinară la vârste înaintate? Aceste persoane vârstnice și active îmbătrânesc frumos și pot fi apreciate, sub aspect fizic și intelectual, ca fiind cu 10-20 de ani mai tinere decât vârsta arătată de documentele de identitate.

Care ar fi explicația ? Ducând o viață echilibrată și având un comportament mental pozitiv, activ și permanent constructiv, la aceste persoane se constată că mecanismele fiziologice se păstrează active și eficiente până la vârste foarte înaintate, fără

degradări funcționale vizibile. Înaintarea în vârstă a acestora se desfășoară în mod armonios, fără afectări somatice sau psihice care perturbă grav activitățile zilnice. Ele nu își percep vârsta calendaristică drept un handicap.

Comparând cele două situații, total diferite, se poate constata că, într-adevăr, nu poate fi oprită trecerea timpului, dar este posibil controlul atent al desfășurării vieții, prin acțiuni conștiente și bine coordonate. Cu cât aceste acțiuni vor fi mai timpurii, cu atât rezultatele vor fi mai sigure. Se poate spune, fără greșală, că o bătrânețe frumoasă, după o maturitate controlată, se cucerește încă din anii copilăriei și ai tinereții.

Pentru prelungirea stării de tinerețe, fizică și psihică, prima condiție, pusă chiar de la vârsta de 20 de ani, este de a alunga din gând concepția greșită care anunță sosirea, inevitabilă, a bătrâneții.

Mulți specialiști din lumea întreagă se preocupă să găsească o formulă de determinare a vârstei biologice, mult mai corectă decât vârsta cronologică. Desigur, evaluarea vârstei biologice este destul de dificil de stabilit, întrucât necesită integrarea unui număr mare de parametri, cu valori foarte variate de la o persoană la alta.

Testele respective, repetate în dinamica înaintării în vârstă, pot furniza o imagine globală a stării de sănătate și a rezervelor energetice ale organismului care pot contracara influențele nefavorabile ale multiplilor factori nefavorabili din exterior.

Se recomandă ca persoanele care au depășit vârsta de 50 de ani să beneficieze de un examen medical complex la intervale de 1-3 ani, în funcție de evoluția stării de sănătate a persoanei respective. La această examinare complexă se vor nota: greutatea corporală în raport cu înălțimea, presiunea arterială, acuitatea vizuală, degradarea auditivă, forța fizică a brațelor, volumul expirat forțat, testul de dexteritate manuală și mentală, formula

sanguină (hemoglobină, numărul eritrocitelor, al leucocitelor și trombocitelor), viteza de sedimentare a sângelui, valoarea colesterolului și a glicemiei, transaminazele hepatice, nivelul creatininei, a ureei și a proteinelor totale. Alte teste vizează viteza conductivității nervoase și de reacție la stimuli externi, indicele cardiac (în repaus sau la efort), indicii neuropsihologici.

O atenție deosebită se va acorda obezității care se corelează cu foarte multe afecțiuni grave cum sunt cancerul, diabetul, bolile cardiovasculare și, în final, cu reducerea speranței de viață. Foarte periculoasă este obezitatea abdominală care obligă strângerea curelei mult sub talie. Măsurând circumferința abdominală și cea a șoldurilor, se va urmări ca acest raport să nu depășească 1,8 la bărbați și 1,1 la femei.

Consumul maxim de oxigen, notat VO_2 max, măsurat cu ajutorul unui spirometru, reflectă integritatea sistemului respirator (mușchii pieptului și ai diafragmei precum și elasticitatea plămânilor). Valorile VO_2 max reprezintă un indiciu excelent al stării respiratorii și cardiovasculare a organismului la vârsta respectivă.

Slăbirea auzului este un fenomen patologic destul de frecvent. Un sunet de 8.000 Hz poate fi perceput de un tânăr de 20 de ani la o intensitate de 18 decibeli, dar, prin scăderea treptată a auzului, același sunet poate fi perceput de un vârstnic de 80 de ani numai la o intensitate de peste 80 decibeli. Iată de ce vârstnicul solicită repetarea întrebării și cu glas tare.

Un test al sistemului neurologic central se bazează pe echilibrul monopodial măsurat prin durata rămânerii în poziție verticală numai într-un picior și cu ochii închiși. Dacă o persoană de 30 de ani poate să rămână în echilibru timp de 25 secunde, una de 50 de ani rezistă numai 10 secunde, în timp ce la 80 de ani nu poate rezista în acest echilibru decât maxim 5 secunde. În cazul când se depășesc acești timpi de echilibru