

FACTORII DETERMINANȚI – CE CONTRIBUIE LA O SPERANȚĂ DE VIAȚĂ LONGEVIVĂ PRINTR-UN MOD DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Dumitru Tintiuc^{1,2}, doctor habilitat în medicină, profesor universitar, Anatol Negară¹, doctor în medicină, conf. universitar, Tudor Grejdian^{1,2}, doctor habilitat în medicină, profesor universitar, Leonid Margine³, doctor în medicină, conf. universitar, Natalia Blaga-Lesnic¹, doctor în medicină, cercetător științific, Felicia Lupașcu-Volontir¹, cercetător științific, Gabriela Șoric¹, cercetător științific,

¹Centrul Național de Geriatrie și Gerontologie din Republica Moldova,

²IMSP Spitalul Clinic Republican,

³Universitatea de Stat de Medicină „Nicolae Testemițanu” din Moldova

grejdeantudor@yahoo.com, 079256735

Rezumat

În această lucrare se descriu factorii determinanți ce contribuie la speranța de viață longevivă printr-un mod de viață sănătos. Societatea din cele mai vechi timpuri a fost cointereseată să afle secretele longevității de viață, dar studiile confirmă că nu există „secrete” de a trăi o viață lungă și fericită, dar sunt factorii de influență ce necesită a fi dirijați.

Summary. The determinant factors that contribute to a longer life expectancy, through a healthy lifestyle

The article describes the determinant factors that contribute to a longer life expectancy, through a healthy lifestyle. From the ancient times the society was permanently interested in finding the secrets of longevity, and it was proved that there is no „secret” of this phenomenon, but it is due to numerous factors that could be controlled.

Резюме. Определяющие факторы которые содействуют к увеличению продолжительности жизни при помощи здорового образа жизни

Эта статья описывает определяющие факторы которые содействуют к увеличению продолжительности жизни, при помощи здорового образа жизни. Общество было с древних времён заинтересована в узнавании секретов долголетия, но оказывается что нет никакого „секрета” долголетия оно следует из множества факторов которыми можно управлять.

Îmbătrânirea progresivă a populației, îndeosebi în țările economic dezvoltate și, creșterea speranței de viață la cca 80 de ani face ca persoanele de peste 60 de ani să reprezinte până la 21-25% din totalul populației, ceea ce sporește interesul pentru cercetările gerontologice [4].

Din cele mai vechi timpuri, societatea a fost interesată de aflarea secretelor longevității, persoanele ajunse la o vârstă venerabilă fiind considerate importante exemple ce ar putea dezvălui aceste lucruri. În ultima perioadă interesul față de acest subiect nu s-a diminuat și tot mai mult se dovedește faptul că nu există un anumit „secret” al longevității, ci aceasta reiese dintr-o multitudine de factori, o mare parte din ei putând fi controlați. Neputând influența ereditatea, totuși omul poate întreprinde măsuri benefice referitor la modul de viață, cu toate domeniile sale, cum ar fi alimentația, activitatea fizică, deprinderile nocive, familia, munca, viața spirituală, fiecare din ele aducându-și, mai mult sau mai puțin evident, aportul la starea generală de sănătate a individului și la probabilitatea unei vieți mai lungi și mai fericite.

După cum spunea profesoara Ana Aslan, trebuie să ne străduim să dăm nu doar ani vieții, ci și

viață anilor. Un mod de viață sănătos este cel care poate îndeplini această sarcină deloc ușoară. Căci, după vorbele marelui filosof german Schopenhauer, „Sănătatea nu este totul, dar fără sănătate totul este nimic”.

Modul sănătos de viață reprezintă un șir de activități caracteristice, tipice pentru anumite condiții specifice socio-economice, politice, de mediu și altele ce vizează promovarea, menținerea și îmbunătățirea stării de sănătate a oamenilor. Există două direcții în formarea unui mod de viață sănătos: 1. dezvoltarea, îmbunătățirea și activarea factorilor, activităților cu efect pozitiv asupra sănătății; 2. evitarea, micșorarea factorilor de risc. În structura factorilor ce influențează sănătatea, 50-55% revin modului de viață. Modul sănătos de viață nu apare spontan, fără îndoială că acesta este determinat de condițiile social-economice, tehnico-materiale și naturale. Dar, având o bază favorabilă, e obligatoriu a avea și cunoștințe. În ultima vreme a devenit popular dictonul conform căruia arta prelungirii vieții este, mai întâi de toate, arta de a nu o scurta. În legătură cu aceasta, interesul pentru modul sănătos de viață atrage atenția a tot mai mari grupuri de populație [8].

Rezultate și discuții

Factorii ce influențează speranța de viață longevivă:

Acțiunile de promovare și de prevenție aplicate în cazul adulților tineri au capacitatea de a reduce pericolele care influențează asupra sănătății, modului de viață, ambianței profesionale și sociale sau a maladiilor asimptomatice abordate cu întârziere. Pentru a realiza acest obiectiv, e necesar să examinăm câteva straturi complementare:

- încetinirea procesului de senescență biologică (intrinsecă);
- promovarea capacităților fizice, cognitive și dezvoltarea resurselor psihice;
- acționarea asupra factorilor de risc susceptibili să conducă la maladii cronice și invaliditate;
- depistarea precoce a maladiilor asimptomatice, putând beneficia de o terapie eficientă;
- adaptarea ambianței fizice și sociale la pierderea autonomiei funcționale.

A reuși senescența proprie înseamnă a reduce probabilitatea de survenire a maladiilor și incapacităților la o vârstă înaintată, ocrotind autonomia și calitatea propriei vieți, a dezvolta capacitățile de previziune. A prevedea înseamnă a anticipa consecințele fizice, psihologice și sociale ale înaintării în vârstă și a întreprinde suficient de devreme măsurile care vor diminua aspectele negative și vor amplifica aspectele pozitive. Previziunea se bazează pe un demers voluntar.

A promova sănătatea persoanelor de o vârstă înaintată înseamnă a dezvolta condițiile favorabile sănătății, adică punerea la dispoziția persoanelor în etate a mijloacelor de exercitare a unui control mai eficient asupra sănătății, bazându-se pe resursele proprii.

A preveni înseamnă a acționa spre a evita consecința unui risc: accident, deficiență, maladie, incapacitate. Se disting trei trepte ale prevenției: primară (a evita apariția unei maladii), secundară (a diagnostica și a trata precoce o deficiență sau o maladie) și terțiară (a limita consecințele incapacităților în domeniul social, psihic și afectiv) [4].

A acționa asupra fenomenelor de îmbătrânire pentru a le încetini este un vechi vis al omenirii. Transfuzii de sânge de miel în secolul XVII cu consecințe inimaginabile, injectări de extracte testiculare, de celule embrionare, de procaină, ingerarea în cantități mari de iaurt bulgar, gelatină regală de albină sau plante medicinale cum ar fi ginsengul... Nici unul din aceste „tratamente” nu se bazează pe date științifice validate [4]. Factorii determinanți ce contribuie la o speranță de viață longevivă printr-un mod de viață sănătos includ:

1. Ereditatea

Majoritatea gerontologilor sunt de acord că longevitatea este determinată inițial de mecanisme genetice. În favoarea acestei opinii există o serie de date experimentale. Există corelații între durata vieții urmașilor cu cea a părinților, bunicilor, străbunicilor. Conform acestei teorii îmbătrânirea s-ar produce determinat de programul informațional înscris în ADN-ul din nucleu [3]. În familiile de longevivi sunt mai puțin răspândite bolile corelate cu îmbătrânirea. Limitele longevității noastre ca specie sunt determinate genetic, ca de altel pentru orice altă specie. Durata de funcționare pentru care a fost prevăzută mașina noastră biologică o deducem din performanțele celor care au atins vârste înaintate, de pildă 110 sau 120 de ani [7].

Persoanele de gen feminin tind să aibă o durată de viață mai mare decât a celor de gen masculin în medie cu 5 ani. Cei mai mulți longevivi și centenari sunt din rândul femeilor.

2. Alimentația

Fructele și legumele reprezintă o componentă importantă în alimentația sănătoasă. Utilizând zilnic în cantități suficiente fructe și legume, putem preveni astfel de maladii ca bolile cardiovasculare, unele tipuri de cancer, diabetul zaharat și obezitatea. Fructele și legumele sunt o sursă importantă de fibre vegetale, vitamine și microelemente. Conținutul de vitamine și minerale variază mult de la un tip de legumă sau fruct la altul, din aceste motive este recomandat consumul diferitor tipuri de legume și fructe. Experții OMS recomandă includerea, zilnic, în alimentație a minim 400 g de fructe și legume variate, cu excepția cartofului și a altor tipuri de bulbi cu conținut excesiv de amidon. Beneficiile unei diete pe bază de fructe și legume se datorează, în principal, conținutului de antioxidanți. Specialiștii în nutriție ne recomandă să respectăm câteva reguli: consumul a cel puțin 5 tipuri de fructe și legume pe zi; consumul tuturor fructelor și legumelor de sezon; consumarea în special a fructelor și legumelor în stare proaspătă [5].

Este recomandabil a mânca mai mult la micul dejun, constituit din lapte, cereale și fructe; în schimb la cină trebuie de mâncat ceva ușor, deoarece o masă copioasă înainte de culcare va face digestia mai dificilă. Este bine a respecta câteva reguli ce țin de modul sănătos de alimentare: se mănâncă încet; se mănâncă la ore fixe; nu se sare peste mese; nu se consumă lichide în timpul meselor; nu se mănâncă cu lăcomie [8].

3. Activitatea fizică

Garantul unei vieți longevive este activitatea fizică suficientă. Principiul „mișcarea este viață” e cunoscut de toți încă din copilărie, dar puțini sunt cei

care îl realizează în viață. Exercițiile fizice trebuiesc îndeplinite cu bucurie, în corespundere cu starea psihemoțională, regulat pe parcursul întregii vieți, să fie asociate cu masajul, cu hidroproceduri și altele. Cunoscutul medic german Hufeland afirma încă în 1853 următoarele: „Nici un leneș nu a atins adâncile bătrâneți; toți cei care au ajuns longevivi au dus un mod de viață foarte activ”. Antrenamentele fizice, practicarea sportului, lucrul în aer liber e indispensabil tuturor oamenilor; acestea induc scăderea colesterolului în sânge, a lipidelor, beta lipoproteinelor, trigliceridelor. În țările scandinave, unde o mare parte a populației se ocupă cu practicarea exercițiilor fizice, sportului, este una dintre cele mai mari speranțe de viață.

Evitarea sedentarismului reprezintă un aspect esențial în frânarea procesului de îmbătrânire. Această tendință s-a accentuat o dată cu inventarea televiziunii. Sedentarismul este nociv pentru sistemul locomotor, pentru cel cardiovascular și pentru desfășurarea normală a metabolismului. Utilizarea sistematică a automobilului este un factor ce favorizează îmbătrânirea [1].

4. Corectarea deficitului hormonal

Tratamentul hormonal de substituție al menopauzei prin acțiunea sa asupra osului, pielii, creierului și organelor urogenitale previne unele efecte ale îmbătrânirii la femeie. Concentrațiile plasmatice ale hormonului de creștere sunt diminuate la unii subiecți bătrâni, iar administrarea acestuia în concentrații scăzute la oamenii în vârstă a permis sporirea masei corporale și reducerea unor efecte ale îmbătrânirii asupra pielii. Aplicarea acidului retinoic a permis regresarea anumitor efecte ale îmbătrânirii cutanate la oameni [4].

5. Starea sănătății

Printre bolile ce determină mortalitatea în lume, principalele sunt:

1-Bolile vasculare – 29,3% (inclusiv 27,2% dintre femei și 31,7% dintre bărbați), printre acestea boala ischemică a cordului – 12,6% și bolile cerebrovasculare – 9,7%; 2-Neoformățiunile maligne – 12,5%; 3-Bolile aparatului respirator – 6,5% (mai cu seamă cele cronice 4,8%); 4-Traumatismele, accidentele, intoxicațiile, cazurile de suicid; 5-Infecția HIV/SIDA – 4,9%; 6-Bolile tractului digestiv – 3,5%.

În Moldova una dintre cauzele determinante ale mortalității sunt maladiile tractului digestiv, preponderent cirozele hepatice [3].

Cele mai importante cauze de deces la persoanele de peste 80 de ani sunt: 1. maladiile cardiovasculare, 2. tumorile, 3. bolile aparatului digestiv, 4. bolile aparatului respirator.

Bolile cronice reprezintă cauza cea mai serioasă

a mortalității: 60% dintre toate decesele de pe glob survin în urma bolilor cronice – cancerul, hepatitele și cirozele hepatice, ictusurile, bolile respiratorii cronice și diabetul zaharat.

6. Educația

Există o legătură între gradul de inteligență și de cultură pe de o parte și starea de sănătate și durata de viață pe de altă parte. Studii statistice de mare amploare au dovedit că oamenii care citesc multe cărți au o viață mai lungă. Se știe că cititul stimulează inteligența. Televizorul consumă un timp prețios și nu ne învață decât șabloane stereotipe. Atitudinea cuiva în fața televizorului este pasivă, neparticipativă la acțiune. Cu totul altceva sunt jocurile care stimulează inteligența și creativitatea și conturează personalitatea. Cluburile de șah aduc o contribuție importantă la formarea unor oameni care gândesc în mod original și creator, găsind soluțiile cele mai bune în problemele vieții [7].

Cunoscuți oameni de știință și medici au fost longevivi [9].

De decenii, instruirea despre sănătate a oamenilor a constituit o importantă strategie pentru prevenirea bolilor. După cum o dovedesc multe studii, educația și sănătatea sunt inseparabile. Copiii care învață mai mulți ani au tendința de a fi mai sănătoși și a avea acces la mai multe oportunități în viață. Educarea copiilor și a adolescenților poate întipări comportamente pozitive de sănătate de la vârste tinere și preveni riscul și moartea prematură. De asemenea, poate genera cetățeni informați, capabili să caute servicii și să militeze pentru politici pentru sănătate. Echiparea tinerilor cu cunoștințe, atitudini și abilități prin educație este un analog al vaccinării împotriva pericolelor pentru sănătate.

7. Deprinderile nocive

Fumatul și consumul de alcool sunt incompatibile cu modul sănătos de viață, după I. Osterman și F. A. Sloan (2004). Conform OMS, anual fumatul este cauza decesului unui milion de oameni. În SUA a fost stabilit că impozitele de la industria fumatului constituie 8 miliarde de dolari, iar pierderile din cauza incapacității de muncă, a bolilor și a decesului precoce – 19 miliarde de dolari. Anual decedează 20 de mii de oameni din cauza bolii alcoolice a ficatului. Bărbații care fac abuz de alcool, în 60% din cazuri, decedează în vârstă de până la 50 de ani. S-a stabilit că în SUA, la fiecare 1 dolar de câștig în urma vânzărilor alcoolului revin 3 dolari de pierderi mascate, iar în Germania la fiecare 1 Euro de venit revin 6 Euro de pierderi reale. Folosirea alcoolului în doze toxice are ca rezultat creșterea rebutului industrial și scăderea capacității de muncă, cu scurtarea ulterioară a zilei de muncă [3].

8. Viața personală, familia, mediul

Cercetările multor savanți gerontologi arată că viața familială fericită de lungă durată constituie un factor al longevității. Marea majoritate a longevivilor s-au căsătorit și au avut copii. Cei mai mulți s-au căsătorit la vârsta de 20-30 de ani. Anumite studii se declară împotriva căsătoriilor devreme, care pot scurta viața. S-a dovedit că bărbații care se căsătoresc înainte de 20 de ani trăiesc mai puțin decât cei care s-au căsătorit după 20 de ani. Totodată, frecvența avortului spontan e mai mare la femeile sub 20 de ani. Dintre femeile longevive în studiul dat nici una nu a săvârșit avorturi artificiale, majoritatea sarcinilor finalizându-se cu nașterea copiilor sănătoși. Sarcinile și nașterile normale au un efect pozitiv asupra organismului femeii, prelungindu-i viața. Majoritatea longevivilor apreciază relațiile din familie ca fiind bune, căsnicia reușită. Relațiile familiale armonioase favorizează menținerea autorității bătrânilor și duc la adaptarea mai bună la mediul social. Astfel, trebuie menționat efectul pozitiv prelungit și variat al vieții de familie asupra sănătății și duratei de viață a omului. Dinamismul, adaptarea ușoară la condițiile mediului ambiant, caracterul armonios, temperamentele sangvinic și flegmatic se mențin până la adânci bătrânețe și se consideră factori de longevitate. În analizarea factorilor ecologici, trebuie luați în considerație și factorii climaterici, locul de trai și particularitățile naționale.

Echilibrul sufletesc, robustețea personalității și sănătatea mintală a cuiva depind în măsură însemnată de armonia care a domnit în relațiile dintre părinți și în familie în general, de dragostea cu care a fost înconjurat și de încrederea ce i s-a arătat. Celibatul prelungit atrage un risc sporit de îmbolnăvire. În consecință, chiar și durata de viață a solitarilor este mai redusă decât a familiștilor. Încununarea unei căsnicii o reprezintă copiii. Copilul este un leac miraculos împotriva stresului. El te face să zâmbești, iar zâmbetul, destinderea, veselia, induc în organism reacții benefice, antistres, aducătoare de sănătate și tinerețe. Cei care nu au copii se îmbolnăvesc mai ușor și au o durată medie de viață mai scurtă decât cei care au copii. Un copil aduce bucuria în casă și te face să lupți, pentru că simți că ai pentru ce lupta și ce apăra. Ruperea căsătoriei, divorțul, reprezintă un factor important de stres, depășit ca intensitate doar de pierderea unei ființe apropiate. O serie de îmbolnăviri își fac apariția după divorț sau după moartea cuiva la care am ținut foarte mult. Suferința unei persoane la care ținem ne poate îmbolnăvi [7].

Plânsul descarcă organismul de stres, de energia negativă, care, reprimată înăuntrul nostru, induce reacții neuroendocrine care duc la îmbolnăvire. Este

binecunoscut faptul că femeile plâng mai ușor decât bărbații, pentru care plânsul e considerat ceva rușinos. Bărbatul consumă multă energie inhibându-și plânsul, controlându-și expresia feței, păstrând durerea sa în interior. Femeile trăiesc cu 6-7 ani mai mult decât bărbații, deoarece fac cu mult mai rar bolile pe care le considerăm legate de stres. Infarctul miocardic, de exemplu, este de circa 6 ori mai frecvent la bărbat decât la femeie [7].

9. Viața socială, timpul liber

Asupra duratei vieții influențează și condițiile socio-economice (șomajul, sărăcia etc.), locul de trai (climatul nefavorabil, ecologic dăunător, hipoxia), susțin C. Curtis et al. (2004) [8].

Majoritatea longevivilor își păstrează interesul nu doar pentru chestiunile personale, dar și pentru cele familiale, colective, sociale.

Muzica influențează atât starea mentală, cât și funcțiile sistemului nervos vegetativ și, prin intermediul acestuia, buna funcționare a organelor noastre interne. Autorii unui studiu britanic au constatat ameliorarea prin muzică a stării de sănătate în cazul unor boli ale sistemului nervos, în general greu de recuperat. De asemenea, muzica reprezintă un excelent mijloc de tratament al stărilor depresive. Cel mai bun efect terapeutic îl are muzica tradițională a poporului din care face parte persoana care o ascultă [7.].

10. Viața spirituală, personalitatea

O componentă a longevității trebuie considerată și bunăvoința, în cel mai larg sens al cuvântului, acea stare de spirit, care determină împlinirea omului.

Cea mai mare parte a bolilor de care suferă astăzi omenirea sunt provocate de stres. Marile dezastre sufletești, marile nenorociri îmbătrânesc inima, uneori chiar precipită un infarct miocardic. Acestea atrag după sine o depreciere a capacității de apărare a organismului față de diferite boli, de la o banală răceală și până la cancer. Un om fericit se îmbolnăvește mai greu decât un om nefericit. Alături de igienă, omul are nevoie și de frumos. Schimbarea mediului cultural, cel mai dramatic ilustrată de fenomenul emigrării, implică un dublu stres – al dorului de locurile de origine și al plasării individului într-un nou spațiu cultural, pentru a cărui asimilare nu este uneori suficientă doar o singură generație.

După V. N. Țebalina, din factorii care încetinesc procesul de îmbătrânire fac parte: o viziune optimistă asupra vieții, un grad înalt de spiritualitate; simțul responsabilității pentru propria sănătate; un regim de nutriție corect, produse alimentare și apă ecologic pure; activitate intelectuală regulată; mișcarea corpului, dezvoltarea mobilității și flexibilitatea articulațiilor; călirea organismului la acțiunea factorilor mediului ambiant; modul sănătos de viață, renunțarea

la deprinderile nocive; igiena mediului ambiant şi a corpului; regim şi calitate bună a somnului; o atitudine înțeleaptă, filosofică în fața tuturor neresușitelor din viață.

Fiecare din ultimele secole a demonstrat ameliorarea echilibrului de bază al generațiilor de 70, 80 și apoi de 90 de ani. Actualmente oamenii care au depășit vârsta de 100 de ani nu mai sunt cazuri de excepție. [4].

Concluzii

1. Obiectivele promovării sănătății urmăresc ca fiecare individ să reușească înaintarea în vârstă, reducând riscurile unei îmbătrâniri defectuoase și survenirea unei dependențe. Nu este vorba numai de reducerea riscului mortalității și morbidității, ci și de îmbunătățirea calității vieții [4].

2. Legislația Republicii Moldova conține reglementări care pot fi folosite pentru elaborarea și desfășurarea unor programe de promovare a sănătății și profilaxie a maladiilor la diferite niveluri: național, teritorial și comunitate, cu susținere tehnică atât internă, cât și externă. Nu există un act legislativ central care să reglementeze problemele de bază ale sectorului de sănătate publică – promovarea sănătății și profilaxia maladiilor. Activitățile de promovare a sănătății la nivel teritorial și comunitar sunt dezvoltate insuficient [2].

3. În managementul bolilor cronice cheltuielile sistemului de sănătate pentru asistența medico-sanitară a pacientului sunt cu atât mai exagerate cu cât sunt mai ineficiente serviciile și managementul pre-

ventiv. Neresușita serviciilor de prevenire a bolii și profilaxie a complicațiilor se transformă în cheltuieli exagerate pentru sistemul de sănătate și duce la un impact fizic și psihologic mult mai accentuat pentru pacient [6].

Bibliografie

1. Gotovțev P., Subbotin A., Selivanov V. Cultura fizică medicală și masajul. Universitas. Chișinău, 1992, 300 p.
2. Ețco Constantin, Calmăc Varfolomei, Bahnarel Ion. Educația pentru sănătate și promovarea modului sănătos de viață. // Buletinul Academiei de științe a Moldovei: științe Medicale, 2012, № 1, p. 117-121.
3. Fontana L. Hu F. B. Optimal body weight for health and longevity: bridging basic, clinical, and population research. Aging Cell. 2014, 10 p.
4. Korosteliiov N. B. În împărăția Hygiei. știința. Chișinău, 1992, 192 p.
5. Nastas Aliona. De modul de alimentare depinde sănătatea noastră. // Cronica medicinei preventive, 2010, № 6, p. 29-31.
6. Perls Thomas T.. Antiaging medicine: what should we tell our patients? //Aging Health, 2010, Vol. 6, № 2, p. 149-154.
7. Perls T., Wilmoth J., Levenson R., Drinkwater M., Cohen M., Bogan H., Joyce E., Brewster S., Kunkel L., Puca A. Life-long sustained mortality advantage of siblings of centenarians. //Proceedings of the National Academy of Sciences, 2002, Vol. 99, №. 12, p. 8442-8447.
8. Prada Gabriel-Ioan. Geriatrie și Gerontologie: Note de curs, Volumul I. Editura Medicală. București, 2001, 192 p.
9. Promovarea Sănătății și Educație pentru Sănătate. Școala Națională de Sănătate Publică și Management Sanitar. Public H. Press. București, 2006, 242 p.