BISTRI MOŽGANI DO 100

Vida založba

Vida
založba

Johannes Huber
Elisabeth Gürtler

BISTRI MOŽGANI DO 100

Načrt v 14 točkah

Vida založba

Vida
založba

KAZALO

Kaj vas čaka 7

1. TOČKA
Nikoli ne prenehajte začenjati in nikoli ne začnite nehavati 25

2. TOČKA
Iščite sladkost življenja povsod, le v sladkorju ne 37

3. TOČKA
Uporabljajte svoje mišice 47

4. TOČKA
Povejte resnico 55

5. TOČKA
Poskrbite za reden ritem spanja 67

6. TOČKA
Vsak dan storite nekaj, česar niste še nikoli 77

7. TOČKA
Bodite sočutni 89

Vida založba

8. TOČKA
Potujte 99

9. TOČKA
Meditirajte, ne da bi meditirali 109

10. TOČKA
Bodite mirni 119

11. TOČKA
Jejte pravo hrano ob pravem času 129

12. TOČKA
Zmrzujte 147

13. TOČKA
Ne trudite se biti športnik, če nimate veselja do tega 157

14. TOČKA
Bodite sami, a le takrat, ko vam ni treba biti 167

Bistvo te knjige 177

Dodatek 185

Vida založba

Vida
založba

Kaj vas čaka

Bilo je nekje na prelomu tisočletja, ko sem svojim pacientkam prvič svetoval izpuščanje večerje kot metodo proti staranju. Ta koncept se je takrat šele dobro uveljavil v Združenih državah in prizadeval sem si, da bi ta z medicinskega vidika dragoceni pristop, ki ga danes poznamo kot intermitentni ali prekinitveni post (1), tudi v Avstriji in Nemčiji približal čim širšemu krogu ljudi.

Velik preboj je doživel leta 2016, ko je japonski znanstvenik Yoshinori Ohsumi prejel Nobelovo nagrado za raziskovanje avtofagije, torej tistega biološkega procesa, na katerem temelji učinek izpuščanja večerje in prekinitvenega posta. Če zvečer pojemo manj, se med spanjem sproži proces samoočiščevanja naših celic (2).

Revolucije v boju proti staranju

Zdaj, devet let in najbrž na milijone poskusov večernega postenja kasneje, so se na področju preprečevanja staranja zgodile že številne revolucije. Danes ne govorimo več o preprečevanju staranja (*anti-aging*), temveč o dolgoživosti (*longevity*), s čimer je iskanje vrelca mladosti dokončno prodrlo v širšo javnost. In prav je tako. Živeti čim dlje in pri tem v najboljšem primeru vse do konca ostati zdrav, je nekaj čudovitega. Nekaj, do česar ne bi smela imeti pravice le elita, ki si to lahko privošči, temveč prav vsak človek.

Vida založba

Staranje ni več usodno

Včasih, še v moji mladosti in tudi kasneje, je staranje veljalo za usodo, ki se ji ni mogoče izogniti. Danes pa raziskovalci in zdravniki že veliko bolje razumejo mehanizme celičnega staranja in se jih učijo nadzorovati.

Tega že dolgo ne počnejo več le s strogim omejevanjem hrane in priporočili, kot je prekinitveni post. Zdravili, kot sta metformin (3) in sirolimus (rapamicin) (4), ter učinkovine, kot je spermidin (5), lahko upočasnjujejo staranje celic in spodbujajo avtofagijo, torej samočistilno moč organizma, ki odstranjuje stare, nedelujoče celice in dela prostor za nove. Zdravljenje z matičnimi celicami pomaga telesu pri samoobnovi, hkrati pa znanstveniki že razvijajo inovativne metode za odpravljanje poškodb v DNK (deoksiribonukleinski kislini).

Zakaj nekateri ljudje brez večjih zdravstvenih težav dočakajo več kot sto let? Raziskovalci prav zdaj ugotavljajo, kateri geni to omogočajo in kako bi lahko to znanje izkoristili za vse ljudi.

Hkrati umetna inteligenca korenito spreminja medicino. Algoritmi analizirajo zdravstvene podatke in že zgodaj prepoznajo znake staranja. Individualizirane terapije omogočajo programe za preprečevanje staranja, zasnovane po meri posameznika. Biotehnologija razvija nove učinkovine, ki upočasnjujejo znake staranja, raziskovalci pa si že dolgo prizadevajo, da staranja ne bi le zavrli, temveč ga celo obrnili. Po podatkih iz dokumentacije, ki jo je pridobila revija *Spiegel*, sta Amazon in Google v te raziskave vložila vsak po 13 milijard, Microsoft pa 12 milijard ameriških dolarjev.

Vida založba

Damoklejev meč demence

Veda o ženskem zdravju me je neizogibno pripeljala tudi do vprašanja demence in njenega preprečevanja. Kaj nam namreč pomaga, če nam uspe telo ohraniti zdravo in vitalno veliko dlje kot kdaj koli prej, vendar naši možgani pri tem ne sodelujejo? Kaj, če se morda starajo celo hitreje in razvijejo več degenerativnih bolezni kot v preteklosti?

Število primerov demence narašča neodvisno od daljšanja življenjske dobe. Ključno vlogo pri tem imajo dejavniki, kot so nezdrava prehrana, pomanjkanje gibanja, kronični stres, okoljski strupi in vse pogostejše civilizacijske bolezni, kot sta sladkorna in povišan krvni tlak. Poleg tega raziskave kažejo, da sodoben način življenja, vključno s pomanjkanjem spanja in naraščajočim onesnaževanjem zraka, še dodatno povečuje tveganje za razvoj Alzheimerjeve bolezni ali drugih oblik demence.

Ženske so bolj ogrožene

Za ginekologijo to pomeni zelo zahtevno preizkušnjo, saj se mora soočiti z dejstvom, da demenca pogosteje prizadene ženske kot moške.

Že v starostni skupini od 65 do 69 let to težko diagnozo prejme 0,7 odstotka žensk in 0,6 odstotka moških. Z naraščajočo starostjo se razlika strmo povečuje. V starosti med 85 in 89 let je prizadetih že 14,2 odstotka žensk, pri moških pa ta delež znaša 8,8 odstotka.

Vida založba

Znanstveniki še iščejo razlage. Ženske sicer dočakajo višjo starost kot moški, zaradi česar narašča tudi tveganje za demenco, vendar to ni edini vzrok. Pomembno vlogo imajo tudi hormoni, genetski dejavniki in način življenja.

Žensko hormonsko ravnovesje se v menopavzi močno spremeni. Estrogen, ki med drugim ščiti možgane, začne upadati, zaradi česar lahko ženske po menopavzi hitreje izgubljajo kognitivne sposobnosti (6).

K njihovi razmeroma večji dovzetnosti za demenco v primerjavi z moškimi prispevata tudi drugačen genski zapis (7) in specifična struktura ženskih možganov.

Trenutna generacija starejših žensk poleg tega plačuje tudi davek za dolgotrajno družbeno neenakopravnost. V mladosti so imele slabši dostop do izobrazbe kot moški: ta namreč dokazano pomembno ščiti pred demenco, saj lahko dobro izurjeni možgani dlje časa uspešno nadomeščajo poškodbe.

Naj bo Elisabeth Gürtler-Mauthner zgled

Ženske bi morale že zelo zgodaj začeti skrbeti za zdravje svojih možganov. Ob tem se vedno znova spomnim na zelo posebno žensko, ki jo poznam in cenim že desetletja ter s katero sodelujem na različnih področjih. Elisabeth Gürtler-Mauthner (v nadaljevanju na kratko »Elisabeth Gürtler«), ki jo na Dunaju poznajo kot dolgoletno vodjo znamenitega hotela Sacher, je na primer ena redkih žensk, ki premore dovolj discipline, da se dolgoročno drži načela izpuščanja večerje.

Glede na vse, kar je dosegla kot direktorica hotela Sacher, organizatorka dunajskega opernega plesa, podprvakinja v dresurnem jahanju in sodirektorica Španske jahalne šole, bi se lahko že zdavnaj upokojila. Namesto tega je, potem ko je pri 65 letih dunajski Sacher predala naslednji generaciji, prevzela letovišče v tirolskem Seefeldu, kjer je preživela otroštvo. Danes je to posestvo znano pod imenom Alpin Resort Sacher, Elisabeth, ki ji nihče ne bi pripisal njenih 75 let, pa se ni zadovoljila le z uspehom v turizmu.

Akademija za kakovostno staranje in preprečevanje demence

S tem smo spet pri temah preprečevanja staranja, dolgoživosti in zdravja možganov. Med nastajanjem te knjige je Elisabeth Gürtler v svojem letovišču namreč odprla Sacherjevo akademijo za kakovostno staranje (*Sacher Academy for Better Aging*).

Osrednja ponudba te akademije, ki mora upravičiti slovito ime Sacher, je njen program dolgoživosti, ki vključuje zdravniški pregled, prilagoditev prehrane, gibalne dejavnosti in terapijo v krioterapevtski komori ali z višinskim zrakom.

Kar sprva morda zveni kot pester nabor lepotnih tretmajev, je v resnici vrhunsko razvit program za dolgoživost, ki odraža sodobna medicinska spoznanja. Intervalna hipoksično-hiperoksična terapija (IHHT) je na primer inovativna kisikova terapija, ki temelji na izmenjavanju med pomanjkanjem kisika (hipoksije) in presežkom kisika (hiperoksije). Posnema učinke višinskega zraka, izboljšuje celično zdravje in energijsko

Vida založba

presnovo ter s tem upočasnjuje proces staranja. Tehnika, ki je nastala v šestdesetih in sedemdesetih letih prejšnjega stoletja, se je skozi čas nenehno razvijala, zato jo je danes mogoče uporabljati zelo učinkovito in jo popolnoma prilagoditi posamezniku. Uporaba mraza pri preprečevanju staranja, kakršno ponuja akademija, je širšo javnost začela zanimati šele pred kratkim.

Skrita grožnja dolgoživosti

Ko so razvijali idejo o akademiji, je bila ena od osrednjih tem tudi preventiva pred demenco. Navsezadnje so prav nevrodegenerativne bolezni največja cokla medicinskega napredka v sodobnem konceptu dolgoživosti. So kot nenehna grožnja, ki tiho in neizprosno preži nad vsem.

Skoraj nihče po petdesetem letu se ne more povsem izogniti tej temi. Pozorno spremljamo sposobnosti svojih možganov, ki se skozi življenje spreminjajo na povsem naraven in običajno povsem neškodljiv način. Vendar nas vsako ime, ki se ga ne spomnimo takoj, in vsak obraz, ki ga ne zmoremo v trenutku prepoznati, navdata z nemirom. Se je že začelo? Kaj bom naredil, če se vse še poslabša? Takrat nam po glavi rojijo takšna vprašanja.

Minus 850 kalorij v treh minutah

Elisabeth Gürtler mi je že pred časom priznala, da se tudi sama sooča s takšnimi mislimi. Ker pa je ženska dejanj, se ni nikoli

prepustila potrtosti in skrbem. Raje je ostala še bolj disciplinirana pri svojih špartanskih prehranskih načrtih in ambicioznih gibalnih ciljih, svoja premišljevanja o preprečevanju demence pa je neposredno vključila v zasnovo svoje akademije.

Zelo osebna knjiga

Navsezadnje se je porodila ideja, da skupaj napiševa to knjigo. To ni strokovno medicinsko delo o preprečevanju demence, temveč zelo osebna knjiga. V njej poskušava razložiti posebej učinkovite in preproste ukrepe, med katerimi so nekateri lahko celo zabavni. Kdaj ste na primer nazadnje poskusili z avtomobilom odpotovati na dopust brez navigacije? Nekaj, kar danes zveni nemogoče, se lahko hitro izkaže za vznemirljivo pustolovščino, po ugotovitvah najnovejših raziskav pa prinaša tudi izjemne koristi za možgane.

Predvsem naj bo to motivacijski priročnik. Toliko ljudi se boji demence, pa vendar proti njej ne ukrenejo ničesar. Želiva vam pokazati, kako preprosto je lahko preprečevanje in da v svoji najboljši obliki ne krepi le zdravja naših možganov, temveč izboljša marsikaj v našem življenju.

Glavni povzročitelji demence so že dobro znani, o njih se veliko razpravlja in ne potrebujejo dodatnih pojasnil, tudi v tej knjigi ne. Kljub temu jih tu še enkrat navajam: sem sodijo slaba prehrana, pomanjkanje gibanja, prekomerna telesna teža, kajenje, čezmerno uživanje alkohola, družbena osamitev, pomanjkanje možganske aktivnosti in nenehen stres. Temu se pridružujejo kronična vnetja in okoljski strupi. Kdor se v svo-

Vida založba

jem vsakdanu uspešno izogiba vsem tem znanim osumljencem, stori že zelo veliko za zmanjšanje tveganja.

In vendar: v naši okolici so ljudje, ki so na videz živeli zelo zdravo, pa so kljub temu vse bolj duševno krhki in nazadnje tudi družbeno nevidni. To so ljudje, o katerih nato slišimo le še dvakrat: prvič, ko je njihova diagnoza demence dokončno potrjena, in drugič, ko umrejo.

Kaj torej storiti, da bi lahko uživali v bistrosti svojega uma in nam ne bi bilo treba zagnati panike ob vsaki povsem običajni spremembi v delovanju možganov? Kako doseči, da bi se takih sprememb morda celo veselili? Zdravi možgani v starosti namreč razvijejo tudi nove prednosti, kot so večja čustvena inteligenca, več umirjenosti, boljše prepoznavanje vzorcev in nekaj, čemur pravimo modrost.

Skupaj z Elisabeth Gürtler vam ponujava nekaj predlogov, ki, kot rečeno, ne težijo k popolnosti, temveč izhajajo iz najinih lastnih opažanj in izkušenj – vseeno pa sva prepričana, da delujejo. Izberite tiste, ki se ujemajo z vašim življenjskim slogom. Če bosta to le dve ali tri stvari, ste že veliko naredili.

V tem duhu vam želim navdihujoče branje!

Prof. ddr. Johannes Huber
maj 2025

Vida založba

»Priznam, strah me je demence«

V življenju vsakega izmed nas pride trenutek, ko se vprašamo, ali je nek simptom še normalen ali gre že za začetek demence. Kako se spoprijeti s tem? In kakšen je sploh odgovor na to vprašanje?

Pripoveduje Elisabeth Gürtler. Pred časom sem želela seznaniti dva znanca. Povedala sem ime prvega, ko pa sem se obrnila k drugemu, se njegovega imena preprosto nisem mogla več spomniti. Kot bi mi izpuhtelo iz glave. Res nerodno, saj oba poznam že zelo dolgo. Možgani so mi takrat prvič tako zagodli. Kdor je to že doživel, ve: občutek je takšen, kot bi nekdo izdal tvoje zaupanje. Od takrat naprej odnos med nami in lastnimi možgani ni več enak.

Odslej ni več samoumevno, da bodo naši možgani delovali brezhibno in ob pravem trenutku samodejno naredili tisto, kar je treba. Pred tem se sploh ne zavedamo, kako zelo smo odvisni od njih. Po takšni izkušnji pa se naenkrat zavemo njihove prisotnosti. Možgani so organ kot vsi drugi, le da so pomembnejši. Lahko bi rekli, da so vrhovni vodja vseh organov, saj brez njih v telesu ne deluje skoraj nič. In takrat jih začnemo natančno opazovati. Nas bodo spet pustili na cedilu? Se bo to sčasoma dogajalo vse pogosteje? Kaj sledi?

Občutek nemoči

Možgani so me medtem na ta ali podoben način pustili na cedilu že večkrat. Če to opazijo drugi, mi je vsakič strašno nepri-

Vida založba

jetno. Takrat me vedno preplavi občutek nemoči. Frustrirana sem in jezna sama nase. Šele ponoči v postelji se mi tisto ime, ali kar koli že je bilo, nenadoma spet posveti.

Poleg tega nenehno iščem svoj telefon, svojo črno beležnico ali ključe. Iščem in iščem, kar me že pošteno spravlja ob pamet. To sem počela tudi že prej, a odkar me možgani včasih pustijo na cedilu, me to resnično skrbi.

Kaj se dogaja? To se vprašam vsakič, včasih bolj resno, drugič čisto mimogrede. Je to že začetek demence? Ali pa drži to, s čimer me poskušajo pomiriti prijatelji, češ da se to dogaja le zato, ker imam v glavi preprosto preveč stvari?

Težava, ki ostane

Odkar se je vse skupaj začelo, so minila že tri ali štiri leta, in precej prepričana sem, da se ne bo nehalo. Pravzaprav gre kvečjemu na slabše, ne na bolje. Takoj na začetku sem opravila enega tistih testov, s katerimi se ugotavlja genetsko pogojeno večje tveganje za bolezni.

Rezultat testa za demenco in Alzheimerjevo bolezen je bil negativen, vendar se zame ni prav dosti spremenilo. Težava je ostala in me še naprej zaposlovala.

Za ugotavljanje genetske nagnjenosti k Alzheimerjevi bolezni in drugim nevrodegenerativnim boleznim so na voljo različni genetski testi. Ti testi analizirajo dedni zapis in iščejo specifične genske različice, ki lahko vplivajo na tveganje za

Vida založba

razvoj bolezni. Takšen primer je genska različica APOE-ε4, ki jo znanstveniki povezujejo z večjo verjetnostjo za kasnejši pojav bolezni. Specializirani laboratoriji vzorce običajno pridobijo iz sline in jih analizirajo s pomočjo sekvenciranja DNK ali genotipizacije.

Poleg testov, ki so usmerjeni izključno na gen APOE, obstajajo tudi obsežnejši poligenski testi tveganja. Ti kombinirajo več genetskih označevalcev, s čimer ustvarijo podrobnejši profil tveganja za širok spekter različnih bolezni. Ker pa genetska nagnjenost še ne pomeni, da bo človek dejansko zbolel, se je pri interpretaciji rezultatov vselej priporočljivo posvetovati z zdravnikom.

Priznam, strah me je, da bom zbolela za demenco. Dejstvo, da se s tem strahom sooča veliko ljudi, zadeve prav nič ne olajša. Ta upad spomina hočem na vsak način ustaviti. Želim ohraniti bister um. V resnici je to pomembnejše od vsega drugega. Kaj namreč še ostane od nas, ko naši možgani prenehajo delovati?

Če bi obstajal test, ki bi razkril naše psihološke ranljivosti, bi pri meni najbrž pokazal, da se še posebej težko sprijaznim z izgubo nadzora. Demenca pa je verjetno najskrajnejša oblika izgube nadzora, kar jih obstaja.

Leta 2024 se je delež Nemcev, ki se od vseh bolezni, ki bi jih lahko imeli, najbolj bojijo demence in Alzheimerjeve bo-

Vida založba

lezni, povzpel s 45 na 55 odstotkov. To je pokazala reprezentativna raziskava Inštituta Forsa, ki jo je naročila *DAK--Gesundheit*, ena največjih zavarovalnic v Nemčiji.

Zaradi vse izrazitejšega staranja prebivalstva število primerov oseb z demenco dejansko nenehno narašča. Po trenutnih ocenah v Nemčiji živi približno 1,84 milijona ljudi z demenco, v Avstriji pa ta ocena znaša med 115.000 in 147.000 ljudi. Napovedi kažejo, da se bodo te številke v prihodnje še znatno zvišale.

Po zaslugi ozaveščevalnih kampanj, medijskih poročil in informiranja strokovnih organizacij se je zavest o demenci močno okrepila. To pa je privedlo tudi do pozornejšega samoopazovanja kognitivnih sposobnosti, predvsem pri starejših ljudeh. S tem pa je žal povezan tudi široko razširjen in pogosto povsem neutemeljen strah pred razvojem bolezni.

Moč želje po pozabi

Moj strah pred to boleznijo se okrepi, ko vidim, kaj demenca naredi iz ljudi. Poznam ugledno podjetnico, ki jo je bolezen hudo prizadela. Bila je privlačna, uspešna ženska. Mnogi so jo občudovali. Bila je v središču življenja, tako poklicno kot družinsko in družbeno. Danes se ne spomni ničesar več.

Včasih premišljujem o tem, zakaj je doletelo prav njo. V življenju je morala prestati težke preizkušnje. Morda je bil prav

to eden od vzrokov za njeno bolezen. Življenjske preizkušnje spremlja stres, stres pa spodbuja razvoj demence.

Tudi moje življenje so zaznamovale preizkušnje. Moj prvi mož me je zapustil zaradi druge, ko je bila hči stara osem let, sin pa štiri. Čeprav sva bila ločena, je bila njegova smrt leta 1990 zame hud udarec. Ko imaš z nekom otroke, ostaneš povezan vse življenje. Nato je leta 2015 sledila še smrt mojega poznejšega moža Helmutha Lohnerja. Obupana sem takrat edino rešitev videla v delu.

Kaj pravi znanost. Obstajajo znaki, da potlačitev težkih situacij povečuje tveganje za demenco. Kot bi naši možgani, če jim naročimo, naj nekaj pozabijo, sčasoma poleg tiste ene stvari pozabili tudi vse drugo.

Metaanaliza Univerzitetnega kolidža v Londonu, ki je zajela 13 študij z več kot 1,6 milijona udeleženci, je pokazala, da je posttravmatska stresna motnja (PTSM) povezana z do dvakrat večjo verjetnostjo za razvoj demence. Drug primer je študija med ameriškimi vojaškimi veterani, ki je prav tako potrdila, da so veterani s posttravmatsko stresno motnjo zbolevali za demenco dvakrat pogosteje kot tisti brez nje.

Zaenkrat še ni dovolj empiričnih raziskav, ki bi dokazovale, v kolikšni meri potlačitev travm (brez razvoja dejanske posttravmatske stresne motnje) vpliva na tveganje za demenco. Vendar pa je priporočljivo s pomočjo ustreznih strategij obuditi potlačene težke spomine in jih postopoma predelati.

Vida založba

Ponudba za preventivo pred demenco

Delo zame pomeni tudi to, da prepoznavam in analiziram aktualne trende in dogodke, ki jih sama doživljam, nato pa jih poklicno uresničim. Na primer v obliki ponudb, ki jih pripravim za svoje hotelske goste.

Med te vsebine že nekaj let sodi tudi tema demence. Zato sem ponudbo našega hotela v Seefeldu razširila s programi za preventivo in tudi za goste z začetno stopnjo demenco.

Ti programi se osredotočajo na prehrano, gibanje in spanje, na mikrohranila, ki jih je mogoče vnesti v obliki kapsul in infuzij, pa tudi na celovitost telesa in duha.

Izhodišče je naslednje: preventiva je vse. Životarjenje starih, dementnih ljudi v domovih je neznosno in v takšni obliki povsem nepotrebno. Kdor ukrepa pravočasno, lahko demenco prepreči ali pa njen pojav vsaj zamakne za nekaj let.

Ob prihodu v našo akademijo vsakega gosta čaka 45-minutni uvodni pregled, ki ga opravi strokovna vodja akademije, zdravnica splošne medicine dr. Katharina Sepp. Goste pregleda od glave do peta in jim zastavi vrsto vprašanj. Ali imate kakršne koli težave? Kako konkretno so videti? Kako spite, kakšna je vaša prebava, ali imate alergije, kakšno je vaše blato? Jemljete zdravila? Ste imeli kakšno operacijo? Pregleda prav vse: oči, jezik, trebuh, krvni tlak, kožo in hrbet. Po potrebi lahko opravimo tudi krvne preiskave in ponudimo genske analize.

Na voljo so tudi zdravniki specialisti, med njimi poleg kardiologov in internistov tudi nevrologi. Prof. ddr. Johannes Huber je kot ginekolog in endokrinolog dosegljiv za spletna posvetovanja.

Vida založba

Pri začetni demenci prav tako temeljito pregledamo celotno telo. Posebno pozornost namenimo vnetnim žariščem v telesu, preverimo genetsko nagnjenost ter poskrbimo za pravilno prehrano in dovolj gibanja. Pomagamo si tudi s krioterapijo oziroma mrazom – o njegovem vplivu na zdravje možganov bomo v tej knjigi še podrobno pisali –, in z intervalno hipoksično-hiperoksično terapijo, ki jo je omenil že profesor Huber.

Raziskave o povezavi med to terapijo in demenco sicer še potekajo, vendar vse kaže, da ima nevrozaščitni učinek, torej ščiti živčevje, predvsem zaradi boljše oskrbe možganov s kisikom in regeneracije mitohondrijev, ki so elektrarne naših celic.

Novo življenjsko načelo

Profesor Huber je bil eden od zdravnikov, ki so me spremljali že pri razvoju te ponudbe. Zdaj pa sva se odločila, da najine ugotovitve predstaviva še javnosti, zato sva napisala to knjigo. Želiva namreč, da bi čim več ljudi razumelo, da demenca ni nekaj neizbežnega, temveč da lahko s pravimi ukrepi to bolezen odložimo ali jo celo popolnoma preprečimo, tudi če imamo zanjo genetsko pogojeno nagnjenost.

Vendar ta knjiga ne govori le o prehrani, gibanju, kognitivni aktivnosti, družbenem življenju in številnih drugih konkretnih ukrepih za ohranjanje zdravja naših možganov. Govori predvsem o življenjskem načelu, ki nas lahko obvaruje pred demenco. Na tem mestu bi ga rada ponazorila z zgodbo o

Vida © založba

ženski, ki živi tu blizu nas, na Tirolskem. Stara je 99 let, kmalu jih bo dopolnila sto. Ne jemlje nobenih zdravil. Jemlje samo vitamin D.

Vpliv vitamina D na preprečevanje demence še ni dokončno pojasnjen. Znanstveniki predvidevajo, da vitamin D ublaži vnetne procese v možganih, ki so povezani z demenco, upočasni propadanje živčnih celic in preprečuje kopičenje škodljivih snovi v možganskem tkivu. Raziskave kažejo, da je nizka raven vitamina D lahko povezana z večjim tveganjem za razvoj demence, česar omenjena starejša gospa verjetno sploh ne ve. Ta vitamin namreč uživa preprosto zato, ker ga starejšim ljudem priporočajo za ohranjanje gostote kosti.

Ko to staro damo vprašam, zakaj se še vedno počuti tako dobro in zakaj tudi njen spomin deluje brezhibno, mi pove povsem preprost in logičen odgovor: pravi, da je zadovoljna sama s seboj in s svojim okoljem ter da v njenem življenju ni ne stresa ne prepirov.

Živeti srečno in po svoji volji je morda najpomembnejši pogoj, da svoje možgane ohranimo bistre do stotega leta in še dlje. In ravno o tem govori ta knjiga. K temu želiva opogumiti tudi vas.

Vida založba

Kaj pravi znanost. Vse večja pozabljivost, zlasti ko se občasno ne spomnimo takoj kakšnega imena ali izraza, je povsem normalen spremljevalni pojav staranja in ni nujno znak nevrodegenerativne bolezni. Strokovnjaki jasno ločujejo med običajno starostno pozabljivostjo in patološko demenco. V nadaljevanju so opisane značilnosti obeh.

Normalna starostna pozabljivost

- Občasno pozabimo imena ali besede, ki se jih kasneje spet spomnimo.
- Pozabimo, kam smo odložili stvari, vendar jih po krajšem iskanju znova najdemo.
- Večopravilnost nam gre težje od rok in počasneje obdelujemo informacije.
- Opravljanje vsakodnevnih opravil ni okrnjeno.
- Pozneje se spet spomnimo dogodkov ali pogovorov, ki smo jih sprva pozabili.

Demenca

- Pogosto pozabljamo pomembne informacije, na primer vsebine pogovorov ali nedavnih dogodkov.
- Imamo težave z orientacijo v znanih krajih ali pri izvajanju utečenih opravil, kot je kuhanje.
- Zamenjujemo besede ali jih nadomeščamo z neustreznimi izrazi.
- Naša osebnost se spreminja in razpoloženje niha.

Vida založba

- Imamo težave z logičnim razmišljanjem in sprejemanjem odločitev.
- Postopno izgubljamo sposobnost za samostojno obvladovanje vsakdana.

Po podatkih nemškega združenja za Alzheimerjevo bolezen je popolnoma normalno, da se z leti naš odzivni čas podaljša, hitro usvajanje novih informacij pa postane težavnejše. Vendar to še ni razlog za preplah. Pozabljivost v starosti je namreč pogosto preprosto posledica stresa ali raztresenosti. Šele ko se pojavijo težave z orientacijo ali izguba samostojnosti, je priporočljivo poiskati zdravniško pomoč.

Viola založba

1. TOČKA

Nikoli ne prenehajte začenjati in nikoli ne začnite nehavati

Misel je izrekel Mark Tulij Cicero, sloviti starorimski govornik, filozof, pisatelj, odvetnik in politik. V čem nam to vodilo z medicinskega vidika pomaga, da ostanemo umsko aktivni do pozne starosti?

Vida založba