

Z DIETO NAD STARANJE



Pozornost namenjena staranju se je zadnjih deset let podeseterila. Obravnavalo ga je okrog 300.000 člankov, toliko, kot prej v celem stoletju. Poleg tega se mu je posvetila pozornost v skoraj 80 poskusih na sesalcih, največ miših, a tudi na ljudeh. Izsledki kažejo, da poseg v ta fiziološki proces lahko odloži ali celo prepreči bolezni, povezane z njim, kot je, denimo, rak. Podaljšanje življenjske dobe, ugotovljeno na modelnih organizmih, pa nakazuje, da bi se dalo vplivati tudi na staranje ljudi. Poznani so namreč indikatorji staranja — molekularni zapisi — na podlagi katerih je mogoče podaljšati življenje. Obstajajo štirje glavni vzroki staranja. Ti so: genomska nestabilnost, ki spremeni dednino; skrajšanje kromosomskih kapic (telomerov), ki okrne zaščito dednine; epigenetske spremembe, kjer se kemično spremeni sicer neokrnjena dednina; ter neravnovesje med sintezo in razgradnjo beljakovin, nastalih na podlagi genskega zapisa. Staranje je posledica sinergije učinkov različnih vzrokov, zato je nanj mogoče vplivati na več načinov in pri tem podaljšati življenje ali zdraviti bolezni, povezanih s staranjem. Raziskovalci menijo, da se človeško staranje danes da najlažje upočasniti s pomočjo diete.

Z dieto nad staranje

Dokazi, ki jih imamo na voljo, kažejo, da so nekatere vrste prehrane povezane z manjšo pojavnostjo in razširjenostjo določenih bolezni. Takšna je sredozemska prehrana, ki je povezana z nižjim srčno-žilnim tveganjem (sem spadajo kap, ishemična srčna bolezen in dislipidemija) ter manjšim tveganjem za kognitivne motnje, zlasti zaradi žilnega vzroka. Naj navedemo nekaj podrobnosti. Uživanje oreškov je povezano z manj dislipidemije. Prehrana, bogata z vlakninami, je povezana tudi z manj prebavne patologije debelega črevesa, manj je zaprtja in raka debelega črevesa. Poleg tega je prehrana z nizko vsebnostjo mastnega mesa ter bogata s sadjem in zelenjavo povezana z manj boleznimi prostate, dojk in debelega črevesa. Prehrana z zadostnim vnosom beljakovin je povezana z boljše mišično maso v vseh starostnih obdobjih. Prehrana, bogata s kalcijem, kot so oreški in mlečni izdelki, pa je povezana z boljše kostno maso ter manj osteoporoze in njenih posledic. Trenutno ni na voljo nobene raziskave,

ki bi izmerila vpliv diete na življenjsko dobo, čeprav se glede na pravkar navedeno zdi logično pričakovati, da k lepšemu staranju z manj boleznimi prispeva sredozemska prehrana, saj je bogata s sadjem, zelenjavo, oreški, mlečnimi izdelki, ribami, belim mesom in je brez presežka rdečega mesa.

Dejstva in utvara

Ker je prehrana trenutno najlažje dostopno sredstvo za upočasnitev staranja, je treba najprej ovreči najbolj razširjene utvare, ki krožijo o hrani in dolgoživosti.

a) Prvič. Glede mlečnih izdelkov pravijo, da jogurt ni uporaben za starejše, saj ti nimajo na voljo ustreznih encimov za prebavo jogurta, zato naj bi ga uživali le otroci oziroma mladostniki v odraščanju. Ne drži. Mlečni izdelki niso pomembni le zaradi vsebovanih beljakovin, temveč tudi zaradi vsebnosti kalcija in vitamina D. To sta temeljni sredstvi v vseh življenjskih obdobjih, še zlasti v starosti, kjer pride do izgube kostne mase in pretijo osteoporoza in z njo povezani zlomi. Zlasti pri starejših je tragični zlom kolka povezan z visoko obolevnostjo in umrljivostjo.

b) Drugič. Sadja naj ne bi bilo dobro uživati ob glavnih obrokih. Ne drži. Zaradi bogate vsebnosti antioksidantov in vitaminov je sadje temeljno živilo sredozemske prehrane. Antioksidanti vseh vrst (npr. oreški, zelenjava in sadje) so nedvomno najpomembnejša sestavina proti patološkemu staranju, se pravi proti kapi, miokardnemu infarktu in demenci. Morda je res, da je sadje lažje prebaviti, če ga uživamo samo zase, vendar je najpomembnejše, da ga jemo kadar koli.

c) Tretjič. Sladkorji v stročnicah in kruhu naj bi bili škodljivi. Ne drži. Stročnice poleg sladkorja vsebujejo vlaknine in druge zelo pomembne antioksidante, to velja tudi za kruh. Treba je le upoštevati količinski delež, kot pri vseh živilih. Nasprotno, pa se velja izogibati rafiniranim sladkorjem, se pravi pecivu in sladkanim pijačam, ker so neposredno krivi za srčno-žilne bolezni in debelost.

d) Četrtoč. Priljubljen je rek: »Mesa se niti ne dotaknite!« Ne drži. Rdeče meso in ribe, vključno z mastnimi ribami, so bogati na beljakovinah in vitaminih B ter železu in so zato nujni. Velja pa omejiti količino, predvsem rdečega mesa, ne toliko mastnih rib. Priporočamo, da delež rdečega mesa zmanjšate in ga nadomestite z belim mesom, saj je prvo bogato z nasičenimi maščobami, ki so krive za previsok holesterol.

e) Petič. Priljubljen je tudi rek: »Vino je hrana.« Bodimo razsodni. Vino v majhnih količinah, kozarec pri kosilu in večerji, je blagodejno zaradi svoje antioksidativne moči, vendar pri več kot tem uničevalna moč alkohola prevlada nad koristjo.

Alenka Špringer

Vir: Medscape, marec 2023