

Starejši navdihujejo vsepovsod

1. oktober - svetovni dan starejših



Miha Ulčar ✉ · 1. oktober, 2022



0



13



Minuta za branje



Všeč mi je 2



V zadnjih nekaj letih se je v svetu pojavil izraz – Super Agers (v prevodu »super starostniki«). Gre za ljudi, ki imajo 70. ali več let in se ponašajo z boljšimi mentalnimi ali fizičnimi sposobnostmi, kot tudi desetletja mlajši posamezniki.

Po besedah dr. J. Andrew Taylorja, direktorja Laboratorija za kardiovaskularne raziskave pri ameriški Spauldingovi rehabilitacijski mreži naj bi nekatere študije pokazale, da imajo ljudje v tretjem življenjskem obdobju, ki so 20 do 45 minut na dan vadili visoko intenzivno vadbo, telesno zmogljivost 30 let mlajših ljudi. (1)



*Iz vidika znanosti na zdravo staranje, oziroma dolgoživost vpliva več dejavnikov. Okoli 20 odstotkov vpliva imajo naši geni, ostalo okolje in naš način življenja.(2)
In prav slednje je tisto, ki je zelo pomembno.*

Pogosto med razloge za dolgoživost »super starostnikov« naštevajo:

AKTIVNO ŽIVLJENJE – Redno, vsakodnevno se gibajo na najrazličnejše načine – primerna telovadba, sprehodi, obdelovanje vrta – toliko kolikor je v njihovi moči.

MISELNE IZZIVE – Za učenje nikoli ni prepozno. »Super starostniki« si postavljajo različne miselne izzive, kot so učenje novih jezikov, glasbenega instrumenta. In se, z učenjem nečesa novega, postavljajo izven cone udobja.

SMISEL / NAMEN – V življenju imajo in vidijo smisel. Radostijo se ob malih trenutkih, veselijo se dneva, ki je pred njimi.

SOCIALNE STIKE – Zelo pogosto se omenja, da imajo »super starostniki« zelo močne družabne stike v svojem okolju.

Pomembna pa je tudi **prehrana in način prehranjevanja** (brez prenajedanja). Za optimalno delovanje možganov je priporočljiva predvsem sredozemska prehrana iz zdravih, nepredelanih živil, kot so ribe, zelenjava, sadje in stročnice. Tudi vino v zmernih količinah je priporočljivo. (3)

Zmerno, aktivno, družabno, polnovredno, smiselno, lokalno.

Vse kar združuje tudi naše **Društvo šola zdravja**, kjer se na vsakodnevni **jutranjih telovadbah** po celi Sloveniji redno srečujemo z aktivnimi starejšimi – tudi »super starostniki«. **Z nami redno telovadi 551 udeležencev, ki so starejši nad 80 let in 9 oseb, ki so stare nad 90 let.**

Naj nam bodo »super starostniki« v navdih, da tudi sami poskusimo kaj izven cone svojega udobja.



K našim vadbam so vedno dobrodošli tudi novi vadeči, ki bi radi poizkusili kaj izven »udobne cone« in v svoje življenjske navade dodali vsakodnevno rekreacijo in druženje s sovrstniki, ter tako izboljšali svoje fizično in psihično počutje. S tem pa tudi kakovost življenja.

Lokacije vadb in o nas: www.solazdravja.si

Lahko nas tudi pokličete ali nam pišete: 059 932 066 / info@solazdravja.si

Društvo šola Zdravja

Viri:

¹ HARVARD HEALTH PUBLISHING. 2017. Healthy aging. Research suggests that moving out of your comfort zone is the key to staying mentally and physically young. *Harvard medical school* [online]. Maj leto 2017 [citirano 8. sep. 2022 10:58]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.health.harvard.edu/healthy-aging/what-does-it-take-to-be-a-super-ager>

² BUETTNER D., SKEMP S. 2016. Blue Zones. Lessons From the World's Longest Lived. *American Journal Lifestyle Medicine*. National Library of Medicine [online]. [Povzeto 8. september 2022 13:00]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6125071/>

³ NORTHWESTERN MEDICINE ADMIN. Healthy Tips. 4 Habits of »SuperAgers«. *Northwestern Medicine* [online]. [Citirano 8. september 2022 12:05]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.nm.org/healthbeat/healthy-tips/4-habits-super-agers#:~:text=SuperAgers%20live%20an%20active%20lifestyle,reduce%20the%20risk%20for%20falls>