

Lékaři se zapojují do boje proti stárnutí

Když se lidé ptali známého badatele v oblasti budoucnosti Raye Kurzweila, jakého věku se asi dožije, odpovídal „Řekněme, že zemřít neplánuji!“ Pouze málo lidí má tak smělé plány, ale dožít se vysokého věku by rozhodně chtěla většina. Z vědeckého hlediska je v rozvinutých zemích tento optimismus naprosto oprávněný.

Známý badatel v oblasti stárnutí Paul B. Baltes řekl: „Stárnutí je tělesný, psychologický, sociální a duševní jev. Jeho velkým tématem byla vzájemná interakce rostoucí zkušenosti na jedné straně a současné ztráty tělesné a duševní výkonnosti na straně druhé.“

Z evolučně-biologického hlediska představuje stárnutí přirozený proces, který však není optimalizovaný, protože živé organizmy investují do rozmnožování a nikoliv do prodlužování života.

Délka života různých živočichů je do určité míry podmíněna geneticky. Hlístice *C. elegans* žije pouze několik dní, myši žijí asi dva roky, sloni se dožívají 60–70 let a želvy obrovské více než 150 let. Zároveň ale vidíme něco velice důležitého – nejružnější intervence mohou život různých živočišných druhů výrazně prodloužit. I u lidí se za posledních 150 let zvýšila střední délka života o 40 let. Dosud nejstarší člověk (žena Jean Calmet) se dožil 122 let a 164 dní. Byl nesmírně optimistický.

„Stárnutí není nevyhnutelné“, touto větou začala z úst sportovního lékaře a nynějšího prezidenta Americké asociace medicíny proti stárnutí Ronalda Klatze éra moderního preventivního lékařství v roce 1992. Od té doby se stala medicína proti stárnutí neboli anti-aging medicína, nejrychleji rostoucím odvětvím medicíny a stále více lékařů se zapojuje do boje proti stárnutí, zejména v souvislosti s omezujícími onemocněními a poškozeným zdravím ve vyšším věku.

V České republice již od roku 2005 působí Asociace medicíny proti stárnutí ČR, která je zdrojem informací pro všechny, kteří se chtějí na této preventivní medicíně podílet.

Zatím neexistuje žádná zázračná pilulka ani očkování proti stárnutí, ale komplexní síť genových aktivit, které během celého života pomáhají redukovat volné radikály nebo opravují poškození dědičného materiálu. Pokud jim porozumíme, získáme předpoklad pro dlouhodobé a bezproblémové soužití buněk, aby to bylo ku prospěchu celého těla.

Musíme tedy porozumět předpokladům zdravého stáří. Nejde o to žít více let, ale žít více v letech, které máme k dispozici!

AMPS ČR vytvořilo základní anti-aging desatero. Všichni ho známe, ale málokdo tak opravdu činí. Jedním bodem z desatera je optimismus a pozitivní emoce. Proto se naučme radovat z běžných maličkostí a nepřipouštějme si tolik běžné starosti a problémy.

Příjemné a zajímavé čtení Vám přeje

MUDr. Monika Golková

Prezident AMPS ČR

MUDr. Monika Golková

Prezident AMPS ČR

Malé náměstí 13, 110 00 Praha 1

golkova@amps.cz



Poděkování

Vážení lékaři, autoři a recenzenti časopisu *Dermatologie pro praxi*.

Dovolte, abych Vám všem poděkovala za Vaši precizní spolupráci v roce 2010 a těším se na její pokračování i v roce 2011.

Do něj Vám přeji především zdraví, dobrou náladu a chuť do Vaší záslužné práce.

Mgr. Michaela Majerová

redaktorka časopisu *Dermatologie pro praxi*