



## Spis treści

<b>Słowo od Autorki</b> .....	9
<b>Wstęp</b> .....	12
1. Więcej o stulatkach .....	12
2. Jakie są przyczyny długiego i dobrego życia współczesnego człowieka?	13
3. Definicja długowieczności i klasyfikacja wiekowa .....	15
4. Nieprawność funkcjonalna osób wieku podeszłego .....	15
5. Jakość życia .....	16
6. Święto seniorów .....	17
<b>Rozdział I. Zmiany narządowe związane z wiekiem</b> .....	18
1. Zmiany mózgowie w przebiegu procesu starzenia .....	18
2. Zmiany w układzie sercowo-naczyniowym u osób w wieku podeszłym	19
3. Nadciśnienie tętnicze w wieku podeszłym .....	20
4. Zaburzenia hormonalne w procesie starzenia .....	21
5. Zaburzenia w układzie moczowym w przebiegu starzenia .....	22
5.1. Nietrzymanie moczu u osób w wieku podeszłym .....	22
6. Cukrzyca i zaburzenia gospodarki węglowodanowej w przebiegu procesu starzenia .....	23
7. Otyłość wieku podeszłego .....	25
7.1. Skutki otyłości .....	25
7.2. Wieloaspektowe przyczyny otyłości .....	25
7.3. Leczenie otyłości u osób wieku podeszłego .....	27
7.3.1. Leczenie dietetyczne .....	27
7.3.2. Trening fizyczny .....	28
7.3.3. Psychoterapia behawioralna .....	28
7.3.4. Leczenie farmakologiczne .....	28
7.3.5. Leczenie operacyjne (bariatryczne) .....	29
7.4. Odrewności leczenia otyłości w wieku podeszłym .....	29
8. Zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej u osób w wieku podeszłym .....	29

Wydawnictwo Aluna.pl

9. Zaburzenia funkcji układu pokarmowego w procesie starzenia .....	30
10. Depresja i zaburzenia poznawcze u osób w podeszłym wieku .....	30
10.1. Zaburzenia poznawcze .....	31
11. Starzenie się układu immunologicznego .....	32
12. Zaburzenia w układzie kostnym w przebiegu starzenia .....	34
12.1. Sarkopenia wieku podeszłego .....	34
12.2. Osteoporoza wieku podeszłego .....	35
13. Choroby układu kostno-stawowego towarzyszące procesowi starzenia .....	36
14. Zaburzenia erekcji u starszych mężczyzn .....	36
15. Niepełnosprawność jako wynik procesu starzenia .....	38
16. Zespół Przewlekłego Zmęczenia (Chronic Fatigue Syndrom) .....	39
17. Aspekty dermatologiczne wieku podeszłego .....	39
<b>Rozdział II. Etiopatogenetyczne czynniki i hipotezy procesu starzenia, czyli dlaczego się starzejemy .....</b>	<b>41</b>
1. Przyczyny molekularne – zaburzenia genetyczne i epigenetyczne procesu starzenia .....	43
1.1. Mitochondrialna teoria starzenia .....	47
2. Przyczyny komórkowe procesu starzenia .....	49
2.1. Telomery i telomeraza w procesie starzenia .....	51
3. Znaczenie stanu zapalnego w procesie starzenia .....	54
4. Wolnorodnikowa teoria starzenia – rola stresu oksydacyjnego .....	56
5. Rola stresu psychologicznego w procesie starzenia .....	58
5.1. Wpływ stresu na układ sercowo-naczyniowy .....	60
5.2. Wpływ stresu na powikłania żołądkowo-jelitowe .....	60
6. Rola mikrobiomu jelitowego w procesie starzenia .....	61
<b>Rozdział III. Proces starzenia można spowolnić. Jak to zrobić? .....</b>	<b>63</b>
1. Znaczenie aktywności fizycznej w spowolnieniu procesu starzenia .....	64
1.1. Rola masy mięśniowej w wielu funkcjach naszego organizmu .....	64
1.1.1. Znaczenie masy mięśniowej w procesach fizjologicznych .....	64
1.1.2. Wielofunkcyjna rola masy mięśniowej .....	66
1.1.3. Jak zwiększyć masę mięśniową .....	69
1.2. Jak aktywność fizyczna wpływa na mechanizmy procesu starzenia	72
1.2.1. Działanie aktywności fizycznej na funkcje mitochondriów komórkowych .....	73
1.2.2. Działanie przeciwzapalne aktywności fizycznej .....	74
1.2.3. Działanie aktywności fizycznej na odporność (na układ immunologiczny) .....	75

1.2.4. Działanie antyoksydacyjne wysiłku fizycznego .....	76
1.2.5. Działanie aktywności fizycznej na funkcje poznawcze .....	76
1.2.6. Działanie aktywności fizycznej na obniżenie poziomu stresu psychologicznego .....	79
1.2.7. Wpływ aktywności fizycznej na utrzymanie prawidłowej masy ciała (BMI) .....	79
1.2.8. Działanie aktywności fizycznej na układ sercowo-naczyniowy	80
1.3. Prawidłowe oddychanie .....	82
2. Żywnienie zapobiegające starzeniu (dieta anti-aging) .....	83
2.1. Wpływ żywienia na epigenetyczne czynniki procesu starzenia .....	87
2.2. Wpływ żywienia na zmiany strukturalne i czynnościowe mózgu w procesie starzenia .....	88
2.3. Wpływ żywienia na stan zapalny w procesie starzenia .....	91
2.4. Wpływ żywienia na czynniki oksydacyjne w procesie starzenia .....	91
2.5. Wpływ żywienia na układ immunologiczny (poprawę odporności)	91
2.6. Wpływ żywienia na ryzyko rozwoju nowotworów .....	94
2.7. Wpływ żywienia na mikrobiom jelitowy w procesie starzenia .....	94
2.8. Wpływ żywienia na przyrost masy mięśniowej i kostnej – zapobieganie sarkopenii w procesie starzenia .....	95
2.9. Dieta śródziemnomorska .....	96
2.10. Autorska dieta „św. Jerzego” .....	99
2.11. Podsumowanie aspektów żywienia o działaniu przeciwstarzeniowym .....	105
3. Trening mózgowy i jego wpływ na psychiczne aspekty starzenia .....	106
4. Jak radzić sobie ze stresem psychologicznym? .....	110
4.1. Trening autogenny Schultza .....	112
4.2. Stopniowa metoda relaksacji wg Jacobsona oraz ćwiczenia jogi .....	112
4.3. Muzykoterapia .....	113
4.4. Ćwiczenia oddechowe relaksacyjne .....	114
4.5. Inne metody relaksacji .....	115
5. Znaczenie snu w programie antystarzeniowym .....	115
6. Leczenie i zapobieganie chorobom towarzyszącym procesowi starzenia	118
7. Znaczenie hartowania w programie spowalniania starzenia .....	120
8. Rola psychospołecznych, rodzinnych i towarzyskich relacji w spowolnieniu procesu starzenia .....	125
8.1. Rola społecznych i rodzinnych relacji w procesie starzenia .....	126
8.2. Aktywizacja osób w wieku podeszłym .....	127
<b>IV. Ageizm – dyskryminacja ze względu na wiek .....</b>	<b>132</b>

## **V. Senioralna rola lecznictwa uzdrowiskowego**

**Co oferuje lecznictwo uzdrowiskowe osobom w wieku podeszłym? ..** 137

1. Rola lecznictwa uzdrowiskowego we współczesnej medycynie ..... 138
2. Naturalne surowce lecznicze ..... 139
3. Metody leczenia naturalnymi surowcami leczniczymi ..... 140
4. Jakie efekty leczenia można uzyskać u chorych w wieku podeszłym? ..... 142
  - 4.1. Leczenie uzdrowiskowe zaburzeń równowagi, przeciwdziałanie upadkom ..... 146
  - 4.2. Leczenie uzdrowiskowe zaburzeń funkcji zwieraczy ..... 147
  - 4.3. Leczenie zaburzeń funkcji poznawczych ..... 147
  - 4.4. Leczenie uzdrowiskowe chorób kostno-stawowych ..... 148
  - 4.5. Leczenie uzdrowiskowe cukrzycy typu 2 ..... 148
  - 4.6. Leczenie uzdrowiskowe otyłości osób w wieku podeszłym ..... 149

## **VI. Diagnostyka gerontologiczna zaburzeń czynnościowych**

**i chorób towarzyszących starzeniu** ..... 151

1. Całościowa ocena geriatryczna ..... 151
2. Ocena stanu czynnościowego ..... 152
3. Ocena stanu fizycznego ..... 155
4. Ocena ryzyka upadków ..... 158
5. Ocena funkcji poznawczych ..... 158
6. Geriatryczna ocena depresji ..... 159
7. Ocena sprawności fizycznej – Fullerton Test ..... 159
8. Samoocena stanu zdrowia, skala VES-13 ..... 160

**VII. Ekonomiczny i futurologiczny aspekt długowieczności** ..... 162

**VIII. Jak Autorka walczy ze starością?** ..... 164

**O Autorce** ..... 168

Literatura ..... 185

Recenzje ..... 193