

## **DIN TAINILE BĂTRĂNEȚII ȘI LONGEVITĂȚII UMANE**

Petre NEACȘU, Alexandra NEACȘU<sup>1</sup>

La nivelul cunoștințelor actuale, îmbătrânirea este considerată ca rezultat al unor procese normale, ce survin cu mult înaintea apariției semnelor proprii bătrâneții. Între vârsta cronologică și vârsta biologică trebuie făcută o distincție netă. Vârsta cronologică reprezintă numărul de ani care a ajuns o persoană, pe când vârsta biologică exprimă starea morfologică, metabolică și funcțională ce permite evaluarea ritmului de îmbătrânire.

Ritmul de îmbătrânire mai lent sau mai accelerat și longevitatea diferă foarte mult de la un individ la altul. Astfel, în China a murit în anul 1933 cetățeanul Li Chung Yun, în vârstă de 256 de ani. Acest personaj era vegetarian și atribuia longevitatea sa ierburilor și ginsengului.

Chirali Muslinov, dintr-un sat din Caucaz, a murit în vârstă de 168 de ani. Secretul longevității sale: *Să nu lași niciodată să-ți intre în casă vinul și tutunul.*

Thomas Parr, un fermier britanic, a trăit 153 de ani. Danezul Dankenberg a murit la 146 de ani, după ce a primit refuzul unei tinere fete de a-l lua de soț, când el avea 130 de ani. Derar Mohamed Kebia, din Algeria, a murit la vârsta de 125 de ani, nu a fumat și s-a hrănit cu lapte și produse vegetale. Britanicul Peter Albrecht a trăit 123 de ani, s-a căsătorit la 85 de ani și a avut șapte copii.

Franțuzoaica Jeanne Calmont a decedat în anul 1977 la vârsta de 122 de ani, cinci luni și treisprezece zile.

Speranța de viață a crescut de-a lungul timpului. De exemplu, în anul 1900 speranța de viață era în Statele Unite ale Americii, pentru bărbați, de 49,5 ani. Astăzi, durata de viață medie în S.U.A. este de 72,1 ani pentru bărbați și de 79 de ani pentru femei, deci cu o creștere de 46% într-un secol.

După vârsta de 25-35 de ani, organismul începe să se deterioreze cu o rată de 0,7% pe an. Greutatea medie a creierului unui om adult este de 1500 grame. La vârsta de 70 de ani, masa creierului scade la 1000 grame. Împreună cu creierul, fiecare organ principal din corp este afectat de acest proces lent. În prezent s-au descoperit 2 gene ale mortalității: M-1 și M-2, ce pot accelera sau opri procesul îmbătrânirii, în funcție de starea lor de activare sau inactivare. Într-un experiment s-a reușit cu succes să se comute gena M-1 pe poziția inactivată. Celulele care îmbătrânesc își opresc îmbătrânirea, devenind tinere și mărindu-și numărul de diviziuni. Comutând gena M-2 în poziție de inactivată, celulele par să devină fără vârstă, divizându-se la infinit. Pentru prima dată în istorie s-a putut manipula îmbătrânirea la un nivel foarte înalt. Prin controlul asupra acestor gene, speranța de viață ar putea să crească până la 200-400 sau chiar la

---

<sup>1</sup> București

500 de ani. Astfel, durata de viață a oamenilor nu este „bătută în cuie” și se speră ca descendenții noștri să atingă speranța de viață de 200 de ani. Aceasta este perspectiva genetică a îmbătrânirii și prelungirii vieții.

Altă condiție pentru întârzierea îmbătrânirii și prelungirii vieții constă în folosirea factorilor naturali ca mijloc de vindecare. Evitarea medicamentelor, mai ales a acelor care pe termen lung se acumulează ca toxine în corp. Este necesar să menținem un regim alimentar alcalin, regimul acid având ca efect grăbirea îmbătrânirii. Obezii trebuie să încerce să slăbească. Se vor suprima alcoolul și tutunul. Masa va fi luată la ore fixe, mestecând bine alimentele. Este obligatorie pauza între mese. Se vor mânca multe fructe și salate, miere, ceapă, usturoi, o linguriță de pudră de gențiană luată după fiecare masă. Alimentele trebuie să conțină puțină grăsime. Nu va lipsi din alimentație iaurtul, orezul, pâinea integrală, prăjiturile preparate în casă, merele, laptele, câte un ou, puțină ciocolată, puțină carne. Se acceptă mici cantități de vin și bere, dar numai la masă. Sarea va fi folosită în cantitate redusă. Se vor mânca alimente bogate în iod și în vitamine. Regimul persoanelor în vârstă va fi cât mai variat, fără excese alimentare.

Fitosterolii contribuie la scăderea colesterolului și la prevenirea cancerului de colon. Aceștia se găsesc în semințele bogate în ulei: floarea-soarelui, susan, soia etc. Indolii asigură un raport echilibrat între hormonii estrogeni și testosteron, fiind prezenți mai ales în crucifere. Alimentele cu rol bactericid se găsesc în hrean, muștar, varză, ele protejându-ne contra cancerului și a numeroaselor microorganisme. Saponinele se găsesc în leguminoase și previn cancerul, inflamațiile și microorganismele dăunătoare.

Terpenele sunt prezente în mentă, lămâie, chimen, având acțiune anticanceră. Soia reglează glicemia, prevenind cancerul și inflamațiile. Dintre vitamine, un rol important în diminuarea efectelor bătrâneții îl au vitaminele A, C și E. Vitamina A întărește sistemul imunitar și lupta contra efectelor degenerative, protejând sistemul cardiovascular. Este prezentă în legume și fructe. Vitamina C întărește imunitatea și diminuează oboseala și efectul stresului. Se află în caise, banane, piersici, ananas, agrișe, kivi, portocale, fragi, pepeni, mazăre ceapă, usturoi, praz, varză, ridichi, tomate, dovlecei. Tot vitamina C ameliorează circulația sângelui, menține vasele de sânge sănătoase, sintetizează colagenul, accelerează vindecarea rănilor, conferă o anumită protecție contra diabetului etc. Vitamina E este vitamina anti-îmbătrânirii cea mai importantă, ce protejează toate membranele celulare, stimulează imunitatea, are rol antidiabetic la persoanele în vârstă; protejează pielea de deshidratare și de îmbătrânire, frânează stresul oxidativ al sportivilor. De asemenea, diminuează oboseala, întărește acțiunea vitaminei C, protejându-ne de substanțele toxice; participă la sănătatea mușchilor și nervilor. Această vitamină este prezentă în germenii de grâu, în uleiul de floarea-soarelui, de morun, mentă proaspătă, mango etc.

Îmbătrânirea cerebrală o putem întârzi prin instalarea unei bune igiene alimentare, consumând: ulei de măsline și de rapiță, pește gras, vitamina E, estrogeni, coline, ceai verde, banane, salată de țelină, produse de ovăz, legume uscate, fructe și legume proaspete etc.

O cauză majoră a grăbirii îmbătrânirii o reprezintă prezența în organism a radicalilor liberi. S-a constatat că substanțele chimice pe bază de oxigen (radicali liberi ai oxigenului) din

organismul uman reprezintă cauza principală a îmbătrânirii. Durata de viață este dependentă de vătămările celulare provocate de radicali liberi.

Cercetătorii consideră că acești mutilatori joacă un rol decisiv în apariția unor boli, cum sunt: cancerul, bolile de inimă sau de plămâni, cataractă, ateroscleroză, Parkinson, atacuri cerebrale, paralizie, artrită, pierderea memoriei.

S-a constatat că, în corpul nostru, o genă „Matusalem” produce o substanță numită „superoxid-dismutază”, ce se găsește în mucusul care înconjoară fiecare celulă din organism, cu rolul de a distruge radicalii liberi. Pe măsura înaintării în vârstă există tot mai puțin superoxid-dismutază.

Ficatul și rinichii vătămăți excesiv de către radicalii liberi, nu mai pot elimina eficient toxinele și rezidurile. Vătămările celulelor pulmonare le înmiedică să introducă suficient oxigen în circulație, ceea ce duce la oboseală mai redusă.

O altă sursă de radicali liberi o constituie radiațiile nucleare. Gena Matusalem poate produce substanțe antioxidante numai în prezența a trei elemente: cupru, zinc și magan. Biochimistii au sintetizat substanța superoxid-dismutaza și au constatat că, digerând-o, ca și substanțele nutritive de care este legată, ea determină creșterea spectaculoasă a cantității ei în organism.

Recent, s-a descoperit o enzimă – glutation – care este un apropiat al superoxid-dismutazei, cu rol în respingerea radicalilor liberi. Se pare că glutationul se alătură de superoxid-dismutază în creier, ficat, inimă, rinichi și articulații, pentru a distruge radicalii liberi. Cele mai puternice surse exterioare de radicali liberi sunt gazele poluante de la mașini, fumul industrial și fumul de țigară. Aceste gaze cauzează reacții respiratorii explozive în rinichi, adică pătrunderea unui număr mare de radicali liberi ce atacă membranele celulelor pulmonare.

De secole, ginsengul și ghimbirul au fost cunoscute în China ca plante împotriva îmbătrânirii. Cercetătorii consideră că funcționarea deficitară a glandei epifize și a timusului contribuie la declanșarea procesului de îmbătrânire în organism. Glanda epifiză secretă un neurohormon numit melatonină. Deficiența de melatonină este, probabil, mecanismul fundamental prin care schimbările produse de îmbătrânire pot fi explicate printr-o reacție cauzală simplă. Într-un experiment pe animale, s-a constatat că melatonina nu numai că le-a prelungit viața, oprind sau întârziind slăbiciunile și bolile legate de vârstă, dar animalele au devenit mai pline de tinerețe, mai vioaie și cu o vigoare crescută.

În privința timusului, declinul în activitatea sa nu este ireversibilă și anumite intervenții nutriționale pot reactiva producția sa. Recent, s-a demonstrat că arginina accelerează vindecarea rănilor și mărirea greutateii timusului.

A îmbătrâni este o artă, aceea de a rămâne într-o formă dinamică, vioaie, veselă și sănătoasă. Inactivitatea conduce la melancolie, anxietate și plictiseală, la patima alcoolismului, dușmanul tinereții și al sănătății. La o vârstă mai înaintată nu trebuie să căutăm tinerețea, ci sănătatea, nu euforia, ci bucuria. Să nu uităm că tensiunea și stresul contribuie la grăbirea îmbătrânirii.