Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

AJUTĂ-TE SINGUR SĂ ÎMBĂTRÂNEȘTI FRUMOS

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Redactare: Bianca Vasilescu
Tehnoredactare: Liviu Stoica
Corectură: Liliana Urian
Design copertă: Andra Penescu

AJUTĂ-TE SINGUR SĂ ÎMBĂTRÂNEȘTI FRUMOS
Radu Vrasti
copyright © 2017 Editura **ALL**
Toate drepturile rezervate.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
VRASTI, RADU
Ajută-te singur să îmbătrânești frumos / Radu Vrasti. - Bucureşti : Editura ALL, 2017
ISBN 978-606-587-419-0

159.9

Grupul Editorial **ALL**:
Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,
sector 6, cod 060512 – București
Tel.: 021 402 26 00
Fax: 021 402 26 10

www.all.ro

Editura **ALL** face parte din **Grupul Editorial ALL**.

/editura.all
allcafe.ro

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

RADU VRASTI

AJUTĂ-TE SINGUR SĂ ÎMBĂTRÂNEȘTI FRUMOS

ALL

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Cuprins

Cuvânt înainte 13

PARTEA I. Ce e bine să știm 15
1. Timpul 17
2. Vârsta 31
3. Longevitatea 41
4. Cine este bătrân și cine spune asta? 52
   4.1. În primul rând, eu însumi... 52
   4.2. Apoi alţii din jurul meu... 53
   4.3. Societatea... 54
   4.4. Lumea largă... 57
5. Ce este bătrânețea 60
   5.1. Definiţia populară a bătrâneţii 60
   5.2. Definiţia ştiinţifică a bătrâneţii 62
6. Teoriile bătrâneţii 67
   6.1. Bătrânețea naturală și bătrânețea normală 67
   6.2. Teoriile biologice ale bătrâneţii 69
   6.3. Teoriile funcţionaliste, psihosociale, ale bătrâneţii 73
   6.4. Teoriile care văd bătrânețea ca un proces al dezvoltării individuale 74
   6.5. Gerotranscendența 76
   6.6. Bătrânețea de succes – conceptul de „umbrelă“ 78
7. Îmbătrânirea populației pe glob 80
8. Bătrânii în diferite epoci istorice și în prezent 84
9. Schimbările fizice ale bătrâneţii 91

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

9.1. Modificările cutanate 92
9.2. Modificările părului și ale unghiilor 94
9.3. Modificările sistemului osteo-articular și muscular 95
9.4. Modificările sistemului nervos..... 97
9.5. Modificările organelor de simț 100
9.6. Modificările sistemului cardiovascular.....102
9.7. Modificările sistemului respirator 104
9.8. Modificările sistemului digestiv.....107
9.9. Modificările sistemului urinar 111
9.10. Modificările sistemului endocrin 113
9.11. Modificările sistemului de reproducere 116
9.12. Modificările sistemului imunitar..... 116
10. Modificările psihologice ale bătrâneții..... 121
10.1. Modificările cognitive.....122
10.2. Modificările capacității de autoreglare individuală.....126
10.3. Modificările personalității.....127
10.4. Modificările capacității de adaptare și de depășire a greutăților.....127
10.5. Despre sănătatea psihică la bătrânețe.....129
11. Schimbările sociale ale bătrâneții.....132
11.1. Schimbări în rolul social 134
11.2. Pensionarea.....136
11.3. Pierderea partenerului 136
11.4. Singurătatea.....137
12. Este bătrânețea o dizabilitate?..... 140
13. Bătrânețea ca schimbare, stabilitate sau continuitate 144
14. Calea finală: capacitatea de a funcționa independent 146

PARTEA A II-A. Cât de bătrân sunt și cine spune asta: autoevaluarea 149
1. Stereotipurile despre bătrânețe – Testul *Fact of Aging Quiz*..... 151
2. Atitudinile față de bătrânețe – Chestionarul atitudinilor față de bătrânețe 162
3. Percepția bătrâneții – Chestionarul percepțiilor despre bătrânețe 168
4. Chestionarul simptomelor de îmbătrânire la bărbați..... 177

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

PARTEA A III-A. Ce e bine să facem ca să îmbătrânim frumos 183
1. Ce să fac pentru corpul meu 185
1.1. Restricţia calorică 190
1.2. Dieta 221
1.2.1. Dieta antiinflamatorie 229
1.2.2. Dieta mediteraneeană 238
1.2.3. Dieta DASH pentru prevenirea hipertensiunii arteriale 250
1.2.4. Dieta MIND pentru prevenirea bolii Alzheimer 255
1.2.4. Suplimentele cu nutrimente, vitaminele, fibrele și mineralele 260
1.2.4.1. Suplimentele cu nutrimente 260
1.2.4.2. Fibrele 266
1.2.4.3. Vitaminele 269
1.2.4.4. Apa și mineralele 283
1.3. Îngrijirea pielii, a feţei, a părului și a unghiilor 295
1.3.1. Pielea 297
1.3.2. Faţa 302
1.3.3. Părul 307
1.4. Activitatea fizică și exerciţiile fizice 311
1.4.1. Exerciţiile aerobice sau „*cardio*“ 313
1.4.2. Mersul pe jos 317
1.4.3. Mersul pe bicicletă 318
1.4.4. Înotul 321
1.4.5. Ridicarea de greutăţi (*bodybuilding*) 322
1.4.6. Gimnastica și dansul 323
1.4.7. Exerciţiile de flexibilitate, tonicitate și echilibru 327
1.4.7.1. Exerciţiile de elongaţie musculară 327
1.4.7.2. Yoga 329
1.4.7.3. Exerciţiile de echilibru 329
2. Ce să fac pentru mintea mea 331
2.1. Cogniţia 335
2.1.1. Sănătatea cognitivă 337
2.1.2. Inteligenţa cristalizată și inteligenţa fluidă 339
2.1.3. Limbajul și inteligenţa verbală 340
2.1.4. Rezerva cerebrală 342

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

2.1.5. Optimizarea funcționării cognitive 343
2.1.6. Declinul cognitiv..... 344
2.1.7. Factorii de risc și de protecție ai declinului cognitiv 345
2.1.8. Activitatea fizică și prevenția declinului cognitiv cauzat de vârstă 347
2.1.9. Dieta și prevenția declinului cognitiv..... 348
2.1.10. Intervențiile cognitive și antrenamentul cognitiv 349
2.1.11. Care sunt obiectivele tehnicilor de antrenament cognitiv 352
2.1.12. Recomandări pentru menținerea funcțiilor cognitive și a rezervei cognitive 354
2.1.12.1. Activități fizice..... 354
2.1.12.2. Nutriție 354
2.1.12.3. Măsuri de igienă generală 355
2.1.12.4. Stimularea cognitivă..... 355
2.2. Memoria și păstrarea ei 357
2.3. Atenția și mintea care „zboară“ 367
2.4. Emoțiile și controlul emoțional..... 372
2.4.1. Selectarea situației la care participi..... 378
2.4.2. Îndreptarea atenției spre stimulii dezirabili..... 378
2.4.3. „Prinde“ mintea și ține-o în clipa prezentă..... 379
2.4.4. Tolerează realitatea așa cum este.....384
2.4.4.1 Tehnica de tolerare a realității cu ajutorul exercițiilor de respirație 387
2.4.4.2. Tehnica de tolerare a realității cu ajutorul relaxării musculare progresive 390
2.5. Capacitatea de a face față dificultăților și rezilienta 397
2.6. Managementul factorilor de stres 402
2.6.1. Gestionarea problemelor stresante de viață...409
2.6.1.2. Gestionarea presiunii timpului 414
2.7. Odihna și somnul.....420

PARTEA A IV-A. Bătrânețea de succes sau cum să îmbătrânim frumos 429
1. Ce este bătrânețea de succes.....431

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

2. Strategiile pentru o bătrânețe de succes 439
2.1. Prevenția 439
2.1.1. Prevenirea problemelor predictibile 440
2.1.2. Protecția condiției existente de sănătate și de funcționare 440
2.1.3. Promovarea stărilor dezirabile 441
2.1.4. Promovarea condițiilor pentru o bătrânețe de succes 441
2.2. Promovarea și protejarea calităților individuale 443
2.3. Promovarea sănătății psihosociale 446
2.3.1. Optimismul 446
2.3.2. Asertivitatea 448
2.3.3. Dobândirea de noi experiențe 450
2.4. Promovarea relațiilor sociale strânse 451
2.4.1. Rețeaua de suport social 451
2.4.2. Familia 454
2.4.3. Independența și autonomia 457
2.4.4. Pensionarea 460
2.4.5. Sexualitatea 462
2.4.6. Singurătatea și izolarea socială 465
2.5. Promovarea sănătății spirituale 467
2.5.1. Spiritualitatea/religiozitatea 467
2.5.2. Înțelesuri ale vieții 470
2.5.3. A trece în revistă viața în mod pozitiv 471
2.5.4. Înțelepciunea 472
2.5.5. Stilul de viață 474

Anexa 1 477

Bibliografie selectivă 481

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

În amintirea părinților mei

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Cuvânt înainte

Statisticile europene demonstrează că, în anul 2060, tot al treilea om din Europa va avea peste 65 de ani, iar unul din opt va avea peste 80 de ani și mai mult. Se mai spune că cei care s-au născut între 1946 și 1965 au probabilitatea să fie mai longevivi, iar cei care au deja 65 de ani au o speranţă de viaţă cu 16-20 de ani mai mult ca până acum. În afară de aceasta, bătrânii de astăzi sunt mai sănătoși și mai activi ca niciodată în istorie, lucru care se traduce prin scăderea morbidităţii la vârste înaintate și a numărului de bătrâni care trăiesc în instituţii specializate.

Oamenii din ziua de azi sunt avizi de informaţii prin care să-și facă viaţa mai bună și să trăiască mai mult. Poate că aici este și justificarea efortului meu de a scrie această carte, lucru care nu a fost tocmai ușor. Această carte a fost scrisă după consultarea unei foarte lungi liste de publicaţii de specialitate, care se găsește la sfârșitul cărţii; nu este însă o carte de specialitate, ci face parte din seria „Ajută-te singur“, în continuarea celor publicate deja de Editura ALL. Ea dorește ca, într-un limbaj simplu, să furnizeze motivaţia, informaţia, practicile și tehnicile prin care cititorul va putea să facă acele modificări prin care bătrâneţea lui va fi una de „succes“. Bătrâneţea de succes este un concept internaţional care definește o bătrâneţe fără boli, fără riscuri, cu o funcţionare fizică și cognitivă nealterate, și cu o calitate a vieţii ridicată. Din motive lingvistice, bătrâneţea de succes ar putea suna mai bine în românește ca „bătrâneţe frumoasă“, cuvinte care dau titlul acestei cărţi.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Sper că cititorii vor găsi în această carte răspunsurile care le trebuie pentru a avea o bătrânețe fericită. Aceste răspunsuri reprezintă și schimbări în stilul de viață, în întreținerea corpului și a minții încă de la vârste tinere. Este îndemnul pe care îl dau tuturor celor care vor deschide această carte. Ea se adresează deopotrivă oamenilor în vârstă și celor tineri.

Cartea este structurată pe patru secțiuni, fiecare secțiune putând fi citită separat de celelalte, dar recomand să fie citite toate în secvență pentru că ele decurg unele din altele.

În încheiere, doresc să exprim gratitudinea mea pentru Editura ALL care găzduiește această serie de cărți „Ajută-te singur“. Sunt sigur că cei care vor citi aceste cărți vor fi mai decișii și mai puternici să înfrunte adversitățile inerente vieții moderne. Lor le trimit întreaga mea considerație la fel ca și strădania mea.

Dr. Radu Vrasti

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

PARTEA I
Ce e bine să știm

Este vorba de cadrul conceptual, de jaloanele prin care cititorul va putea să privească problema bătrâneții în general, să construiască propria judecată asupra bătrâneții lui şi a celor din jur, ca mai apoi să găsească motivația de a face acele schimbări necesare pentru o bătrânețe de succes.

Când ne întâlnim unii cu alții, avem o serie de curiozități printre care și cea legată de vârsta pe care o avem, ce vârstă au alții sau ce vârstă au copiii noștri. Întrebările și discuțiile despre vârstă ocupă mult timp și sunt legate de conversațiile despre cum arătăm, precum: „*ce bine arăți...*“, „*nu ți-aş fi dat vârsta asta...*“, „*arăți mult mai tânăr...*“ etc., comentarii care sunt în fond tot despre vârstă. Alteori vorbim despre cât de repede trece timpul: „*nu ştiu cum a trecut vara asta...*“, „*parcă a fost ieri*“, „*nu-mi vine să cred ce repede am îmbătrânit*“ etc. Și mai este ceva, când vedem un lucru, ne gândim instantaneu la relația lui cu timpul, este acum și aici, este vechi, cât de vechi, cât de nou etc. Dar ce este vârsta? Ce este timpul? Cum sunt ele legate? De ce suntem aşa de interesați de vârstă și de

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

timpul scurs? O explicație ar fi că fiecare dintre noi știe că existența noastră este finită și, atunci, instinctiv, vrem să ne plasăm undeva în timp, să percepem scurgerea timpului, să aflăm cât am trăit și cât mai avem de trăit și, astfel, să știm cât am făcut și cât mai avem de făcut.

În următoarele trei capitole va fi vorba despre timp, despre vârstă și despre cât de mult dorim să trăim, adică despre longevitate.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

1. Timpul

Pentru homo sapiens, timpul a fost doar succesiunea zilelor și a anotimpurilor. El a constatat că lumina zilei sau întunericul nopții au o durată variabilă, în funcție de succesiunea anotimpurilor și toate acestea au o influență covârșitoare asupra procurării hranei, a îmbrăcămintii și a adăpostirii. Treptat, el a devenit interesat de timp și de semnificația lui. Pentru oamenii moderni, timpul este succesiunea reperelor de pe cadranul ceasului, precum minutele sau orele, succesiunea zilelor și a lunilor de pe calendar sau succesiunea sărbătorilor și a ceremoniilor familiale, religioase sau naționale. Pentru omul modern, timpul a căpătat un înțeles fizic, psihologic, social și spiritual.

S-a căutat mereu o definiție a timpului și cea mai bună pare a fi: „*Timpul este ceea ce împiedică ca toate lucrurile să se întâmple deodată*“. Astfel, datorită timpului, evenimentele pot fi ordonate, ca fiind petrecute în trecut sau în prezent, sau pot fi anticipate ca putându-se petrece în viitor. Evenimentele trebuie să aibă o durată și un interval între ele ca să poată fi separate sau pot să se petreacă simultan, ceea ce face ca timpul să fie cel mai bine reprezentat ca o curgere liniară. Este modul în care timpul fizic, cel real, este reprezentat cel mai bine. Această curgere liniară este dată de „*direcționalitatea*“ timpului, care este o proprietate inexorabilă și ireversibilă a universului, o proprietate datorată expansiunii neîncetate a universului, așa cum a demonstrat filozoful și fizicianul Hawking (1988). Timpul fizic, pe baza căruia apreciem durata și scurgerea lui, se măsoară cu o unitate convențională, secunda,

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

care este egală cu timpul dat de tranziția energiei a doi electroni ai atomului de cesiu.

Nu totdeauna timpul a fost considerat astfel. Pentru vechii greci, babilonieni și budiști, timpul era ciclic, aducând evenimentele în mod periodic în fața oamenilor. Rudimente din această concepție persistă și astăzi în ideea că timpul se învârte sub forma unei roți, „*roata timpului*“, pentru că există ceva care face ca lucrurile să se repete la nesfârșit sub diferite forme în viața omului. Odată cu religiile monoteiste, care au postulat că tot ce se întâmplă este creația lui Dumnezeu, timpul a început să fie considerat ca linear; creația lumii s-ar fi făcut în 7 zile, nașterea, moartea și învierea Mântuitorului nostru sunt date pe calendar etc.

Există și ideea că timpul nu este ceva în sine, ci doar produsul felului cum percepem sau ne reprezentăm realitatea, timpul fiind doar o producție a minții noastre. Sensul timpului există odată cu noi, dacă nu am fi noi în viață, nu ar fi nici timp. Astfel, pentru Kant, timpul era doar felul intuitiv prin care înțelegem ceea ce trăim, nimic altceva decât o intuiție a spațialității evenimentelor și a trăirilor. Se spune că „*timpul a fost inventat de oameni și este păstrat de ceas*“.

Pentru Heidegger, timpul este în însăși ființa noastră, timpul este „*întrupat*“. Noi suntem în lume ca funcție de timp, nu suntem statici. Noi aducem în lume lucrurile și semnificația lor în funcție de fiziologia și cultura noastră, dar și în funcție de temporalitate, de finitudinea ființei noastre. Heidegger spune că timpul este esența ființei umane. Să fii om înseamnă să fii temporal, caz în care posibilitatea și schimbarea sunt inerente. Nu există relație între lucruri în afara timpului. Timpul, pentru oameni, este măsura între trecut, prezent și viitor și nu un moment oarecare. Nu poate exista prezent fără trecut și viitor. Astfel, noi nu ne putem imagina o persoană ființând numai în prezent. Cuvintele noastre sunt totdeauna configurate pentru trecut, prezent și viitor. Ne putem reprezenta prezentul doar când cuvintele sunt puse la prezent, ne putem reprezenta trecutul doar când cuvintele sunt puse la timpul trecut.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Se vede că timpului i se poate descrie o existenţă fizică, reală, independentă de existenţa noastră, şi una „*subiectivă*“, a felului cum timpul trăieşte în fiinţa noastră ca senzaţie şi judecată. Acest timp subiectiv este cel care ne preocupă în cel mai înalt grad, el este cel care ne grăbeşte sau ne îngrijorează. Dacă timpul fizic măsoară vârsta, timpul subiectiv este însă cel care ne dă sentimentul duratei vieţii, al împlinirii şi al neîmplinirii, al speranţei, al destinului şi al sorţii.

Dacă ne reprezentăm cât durează o secundă, probabilitatea de a greşi este destul de mică, dar, dacă vrem să facem acelaşi lucru pentru un minut greşeala poate fi un pic mai mare şi cu cât intervalul de timp estimat este mai mare, cu atât probabilitatea noastră de a fi mai departe de adevăr este mai mare. În plus, s-a constatat că, dacă facem ceva şi suntem întrebaţi cât timp a trecut, această evaluare este diferită de a unei persoane care a fost martoră a ceea ce facem. Timpul trece mai greu pentru persoana care face ceva decât pentru cea care se uită la ceva, deci timpul se dilată sau se contractă în funcţie de poziţia psihologică a persoanei respective. Când aşteptăm ceva, când suntem plictisiţi sau trişti, timpul trece parcă mai greu; când ne distrăm sau suntem absorbiţi de o treabă, timpul parcă zboară. Aceasta se explică prin faptul că atenţia este foarte importantă pentru perceperea subiectivă a timpului. Când suntem focalizaţi pe timp, timpul trece greu, când atenţia este focalizată pe ce facem, timpul „zboară“.

Există un „*ceas intern*“ care bate timpul subiectiv şi care ne lasă impresia vitezei scurgerii timpului. Când suntem atenţi sau când starea de vigilenţă creşte, ceasul intern bate repede şi timpul trece cu viteză. William James, unul dintre părinţii psihologiei moderne, spunea încă de la sfârşitul secolului al XIX-lea că viteza cu care timpul zboară în mintea oamenilor este legată de numărul de evenimente care s-au petrecut recent. Cu cât sunt mai multe evenimente, cu atât avem impresia că timpul a curs mai repede. Deci este explicabil de ce astăzi se pare că zboară mai repede decât cu câteva decenii înainte. Informaţia, evenimentele înfăţişate zilnic la TV, problemele existenţei zilnice sunt tot atâtea jaloane temporale

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

care ne fac viața să pară că se scurge mai repede ca niciodată. O altă constatare a fiecăruia dintre noi este că, pe măsură ce înaintăm în vârstă, parcă timpul trece mai repede, deși am vrea categoric ca el să treacă mai încet.

Block și Zakay (1997) au arătat că perceperea timpului se face în două feluri: „*timp retrospectiv*“ sau „*timp prospectiv*“. Oamenii au tendința de a judeca timpul prospectiv, adică timpul care se scurge spre viitor, de exemplu timpul necesar pentru a face ceva, pentru a se întâmpla ceva; timp care, de obicei, este estimat mai aproape de adevăr decât aprecierea timpului retrospectiv, timpul care s-a scurs în trecut, necesar ca să se fi petrecut ceva. Aceasta arată că rememorarea timpului este mai puțin precisă decât prognoza timpului. În decursul vieții, stocăm diferite intervale temporale ale evenimentelor sau ale acțiunilor, atât trăite de noi, cât și la care am fost martori. Pe această bază apreciem cantitatea de timp de care avem nevoie când anticipăm să facem ceva. Însă, când este vorba să ne amintim cât a durat acea acțiune sau eveniment, rememorarea este deficitară, timpul retrospectiv fiind foarte variabil și mai scurt. Se spune că viața noastră este mai orientată spre viitor decât spre trecut, pentru că viitorul dă o direcție timpului trăit, adică a timpului prezent și subiectiv, și pentru că este o promisiune, o presupunere, care de cele mai multe ori este „colorată“ de speranță și de visare. Totuși, trebuie să fim de acord că toate aceste ipostaze ale timpului, trecut, prezent și viitor, sunt în mod decisiv legate unele de altele. Willie (2005) spune că prezentul este o sursă a trecutului, iar viitorul are ca sursă tot prezentul. Dacă cineva neagă timpul prezent, pentru că este neplăcut sau constrângător, atunci el are premisele de a nega în același timp și timpul trecut, și pe cel viitor. Doar timpul prezent este cel care ne dă sentimentul trăirii evenimentelor unul după altul, sentimentul că viața este o progresie secvențială a evenimentelor și a trăirilor care generează sentimentul devenirii, o sinteză temporală a ceea ce s-a petrecut până acum pe baza unui proiect sau doar pe baza sorții și a întâmplării.

Deși credem că timpul este o resursă personală, că suntem stăpânii timpului nostru, timpul nu este trăit în singurătate, timpul nu