

Prof. FRANÇOISE FORETTE
LAURENCE DORLHAC

VREAU SĂ ÎMBĂTRÂNESC FRUMOS

Cheia unei vieți lungi și de calitate

Traducere: Ionela Voicu



NICULESCU



Cuprins

NOTA EDITORULUI ROMÂN	9
INTRODUCERE	11
Prevenirea: un pariu câștigător!	11

SĂ MÂNCĂM SĂNĂTOS

8 motive pentru a înceta să ne plângem de orice	15
1. „La vârsta mea, ciugulesc ca o pasăre...”	15
2. „Nu prea am poftă de mâncare: este normal...”	17
3. „La vârsta mea, mă cunosc: nu mă mai cântăresc!”	21
4. „La vârsta mea, trebuie să reduc brânza, este prea grasă pentru mine.”	24
5. „Oricum, nu mai ies prea mult...”	26
6. „Pentru a trăi mai mult, trebuie să pun accent pe uleiul de măsline și să reduc carnea roșie...”	28
7. „La vârsta mea, trebuie să beau măcar un pahar de vin pe zi, nu?”	32
8. „Sunt o adevărată cămilă, nu mi-e sete niciodată!”	33
„A te simți bine în propria piele este una dintre cheile unei îmbătrâniri frumoase.”	34
Zoom asupra... studiului Paquid	35
Mărturii: Ei au ales să mănânce sănătos pentru a îmbătrâni frumos!	36

MUNCA

5 motive pentru a-ți spune că nu trebuie să lași

să-ți scape nimic 41

1. „Cu timpul, am impresia că-mi pierd agerimea minții”... 41

2. „Uit și am pierderi de memorie, îmi pierd mințile ...” 45

3. „Să muncesc? Mă voi simți și mai obosit...” 48

4. „Nu voi reuși să țin pasul cu schimbările...” 53

5. „La serviciu, îmi zic că este timpul să mă opresc...

că nu mai sunt la înălțime.” 56

„Canapeaua, iată dușmanul!” 57

Zoom asupra... cercetărilor HRS și SHARE 58

Mărturii: Ei au ales stimularea creierului pentru
a îmbătrâni frumos! 59

IUBIREA

6 motive întemeiate pentru a crede încă în iubire 63

1. „De la o anumită vârstă, sexualitate rimează
cu finalitate!” 63

2. „Nu mă mai simt așa de energic, iar asta devine sursă
de stres.” 67

3. „Am cunoscut de toate, mai poate fi la fel de bine?”.... 70

4. „Știu că risc să rămân în pană, iar asta mă stresează.” 72

5. „Să mă protejez? Ce idee, la vârsta mea!”..... 74

6. „Să vorbesc cu cineva despre intimitatea mea?
În niciun caz!” 75

„Chiar dacă îmbătrânești, te poți bucura în continuare
de o viață sexuală împlinită.” 77

Zoom asupra... studiului *Organizarea sexuală
a orașului* 79

Mărturii: Ei au ales iubirea pentru a îmbătrâni frumos! 81

MIȘCAREA

7 dovezi că încă e timp să te apuci să faci mișcare..... 85

1. „Sportul este bun... dar nu mai este pentru mine!” 85

2. „Dacă mă apuc de sport, atunci trebuie s-o fac temeinic!” 87

3. „Nu văd sensul – să faci sport pentru a lupta împotriva pierderilor de memorie!” 89

4. „Mersul lent sau rapid e totuna!” 90

5. „Nu reușesc să mă motivez îndeajuns!” 92

6. „Exerciții lente! Sunt plictisitoare, nu-i așa?” 93

7. „Ce sport mi se mai potrivește la vârsta mea?” 97

„Activitatea fizică este indispensabilă pentru a îmbătrâni frumos.” 98

Zoom asupra... studiului celor „Trei Orașe” 100

Mărturii: Ei au ales să se ocupe de corpul lor pentru a îmbătrâni frumos! 101

IEȘIRILE

7 motive întemeiate pentru a (re)stabili legături 105

1. „Nu am chef să văd prea multă lume.” 105

2. „Prefer să-mi păstrez micile obiceiuri, ritmul meu încet...” 111

3. „Voluntar? Este prea obositor și solicitant!” 114

4. „Văd mereu lucrurile în negru și bombăn tot timpul!” 115

5. „Nu știu dacă mai pot să conduc, așa că nu mai ies.” 118

6. „Cuvinte încrucișate, sudoku, bridge sau șah, trebuie să aleg?” 120

7. „Să mă apuc de jocuri video? Prostii, la vârsta mea!” 123

„Trebuie într-adevăr să ieși din casă” 128

Zoom asupra... programului Monalisa 130

Mărturii: Ei au ales să iasă, să schimbe impresii pentru a îmbătrâni frumos! 131

STIMA DE SINE

5 motive întemeiate pentru a crede în tine 135

1. „Mi-ar plăcea să fac jogging într-un tricou roz bombon,
dar nu îndrăznesc!” 135
 2. „Mă simt deseori trist, nu mai cred în mine.” 138
 3. „Trebuie să trăiesc repede, nu mai am prea mult timp.” ... 140
 4. „Nu vreau să îmbătrânesc.” 141
 5. „Să vorbești cu cineva despre îmbătrânire: ce idei!” 142
- „Bătrânețea este neașteptată!” 145
- Zoom asupra... unei reședințe pentru seniori 147
- Mărturii: Ei au ales să se ocupe de ei înșiși
pentru a îmbătrâni frumos! 152

PREVENIREA

10 motive pentru a nu te neglija 155

1. „E prea târziu pentru a preveni bolile la vârsta mea!” 155
 2. „Să mă vaccinez? Dar asta este pentru copii!” 160
 3. „Gripă? Este doar o răceală zdravănă!” 163
 4. „Vaccin împotriva zonei zoster: nu merită osteneala,
este benignă!” 164
 5. „Tratamentul pentru menopauză este periculos, nu?” ... 165
 6. „Control medical la sân? Îmi displace, și apoi este
dureros...” 167
 7. „Stau foarte bine cu inima, mulțumesc, nu a dat
niciodată semnale de alarmă!” 169
 8. „Totuși, nu sunt la vârsta de a purta aparat auditiv!” 171
 9. „Îmi place așa de mult tenul meu bronzat, la vârsta mea
este un imbold.” 175
 10. „Am ochi buni, mă lipsesc ușor de ochelarii de soare.”... 176
- Să vorbim despre prevenirea bolii Alzheimer! 179
- Zoom asupra... câtorva teste de depistare recomandate
între 50 și 74 de ani 182
- Mărturii: Ei au ales să prevină bolile ca să nu suferă! 184

CONCLUZII. Semnele unei îmbătrâniri frumoase 187

- Zoom asupra... a trei iluzii „antiprevenire” 189



SĂ MÂNCĂM SĂNĂTOS

8 motive pentru a înceta să ne plângem de orice

1. „La vârsta mea, ciugulesc ca o pasăre...”

Chiar dacă este imposibil să găsim originea acestei expresii atât de bine fixate atât în limba franceză cât și în mentalitățile oamenilor, știm însă de-acum că există cel puțin două motive pentru care ea nu este exactă.

Deja, din punct de vedere ornitologic, această afirmație este total eronată! Zburătoarele îngurgitează, este adevărat, porții mici de hrană, însă în mod repetat. Cu mania sa de a-și proiecta reflexele și judecățile asupra a tot ceea ce o înconjoară, ființa umană comite prin urmare o eroare de analiză. Veterinarii sunt categorici: în raport cu talia lor, păsările sunt mai degrabă vorace. Un cormoran, de exemplu, poate să înghită până la 400 de grame pe zi, ceea ce echivalează într-un an cu de cinci ori greutatea propriului corp! Ciugulesc câte puțin, însă cantitatea totală este importantă.

Referirea la păsări pentru a le descrie apetitul poate fi interesantă, în schimb, în ceea ce privește latura de fracționare a alimentației. Odată cu înaintarea în vârstă, trebuie păstrat un ritm alimentar structurat, menținând trei mese

pe zi, plus o gustare, chiar dacă se consumă cantități mici de mâncare.

Celălalt motiv pentru care această expresie trebuie exclusă din vocabularul seniorilor este faptul că stimulează adoptarea unui comportament care poate deveni problematic pentru sănătate. Reducerea drastică a porțiilor de mâncare începând cu vârsta de 50 de ani este într-adevăr o erezie.

Contrar clișeeleor, necesitățile nutriționale nu scad odată cu vârsta. Uneori pot chiar să crească. Studii în materie de nutriție demonstrează că trebuie păstrată o rație calorică suficientă în fiecare zi. Există un consens cu privire la aporturile nutriționale recomandate¹: 35 cal/kg/zi constituie o recomandare generală adecvată, adică echivalentul a 1 700 de calorii pentru o persoană de 50 kg. În ansamblu, aceste indicații sunt respectate, cel puțin în țările noastre dezvoltate, cu câteva incongruențe.

Observarea unui grup de peste 18 000 de americani din 1977 până în 2010 arată că rația calorică a seniorilor, departe de a scădea odată cu vârsta cum era cazul înainte, tinde să crească, ceea ce cu timpul poate cauza probleme de exces de greutate². În timp ce un alt studiu, de data aceasta european³, care a permis urmărirea timp de zece ani a peste 2 800 de europeni cu vârste între 70 și 75 de ani, constată o scădere progresivă a aporturilor energetice, până la aproximativ 1 400 de

¹ ANC, Martin et al., Afssa 2001, Afssa 2010.

² Johnston et al., *J. Nutr. Health Aging*, 2014.

³ Euronut-Seneca, *Nutrition Reviews*, 1994.

calorii. Ceea ce nu acoperă necesarul de nutrienți, îndeosebi de proteine și calciu¹.

Atunci când obiceiurile de viață se schimbă, activitatea fizică se diminuează și nu de puține ori se constată că masa musculară urmează aceeași tendință. Corpul pare să aibă mai puține nevoi, însă acesta nu este totuși momentul de a ține o dietă, cu excepția cazului în care un medic recomandă acest lucru. În cazurile de obezitate morbidă, de hipertensiune, de factori de risc cardiovascular sau de exces de greutate –, care antrenează dificultăți de mers, uneori chiar și dezvoltarea artrozei – cuvântul „regim” poate intra în vocabularul cotidian.

Ca regulă generală, când ne știm sănătoși, trebuie să-i procurăm corpului nostru o rație calorică medie: pragul de 1 500 până la 2 000 de calorii pe zi trebuie să rămână un obiectiv pentru noi. Bineînțeles, nu se pune problema să numărăm kaloriile de dimineață până seara, ci să ne informăm pentru a ști ce reprezintă cu aproximație rația calorică de 2 000 de calorii. Firimituri sau resturi de la o masă copioasă vor fi, în plus, bucuria păsărilor mici sau mari!

2. „Nu prea am poftă de mâncare: este normal...”

Pierderea apetitului poate apărea cu timpul la anumite persoane. Este un simptom de avertizare care nu trebuie neglijat. Trebuie să ne temem de o denutriție viitoare.

¹ Ferry et al., *J. Nutr. Health Aging*, 2001.

Bineînțeles, înaintarea în vârstă se caracterizează printr-o scădere progresivă a producerii de hormoni, dintre care unii intră în calcul în mecanismul stimulării apetitului, precum (printre alții) grelina și leptina. Însă aceasta nu este nici pe departe cauza principală a lipsei de apetit denumite „anorexie” atunci când persistă.

Trebuie atunci consultat medicul, care va putea să elimine (sau să trateze) o depresie, o boală digestivă, să schimbe tratamente medicale care pot tăia pofta de mâncare, să întrerupă regimuri inutile sau abuzive (ca de exemplu regimul strict fără sare!).

Un studiu italian¹ a evaluat 526 de subiecți cu vârste peste 65 de ani, dintre care 21% erau anorexici. Prin acest studiu, s-a observat un aport caloric scăzut, îndeosebi în proteine, un consum de legume, fructe și vitamine inferior celui recomandat. Persoanele anorexice se plâng și mai mult de simptome digestive, de depresie și, pe plan biologic, de manifestări inflamatorii și de carențe proteice. Ele sunt mai puțin autonome în viața cotidiană. Mai exact, trebuie să acordăm o mare atenție unui simptom în aparență normal.

Pentru a ne păstra sănătatea, este de preferat să menținem zilnic o rație calorică medie și să ne „refacem” pofta de mâncare. Cuvântul de ordine în acest caz este simplu: PLĂCERE. Da, reluarea poftei de a ne hrăni ține, înainte de toate, de noțiunea de plăcere. Și acest lucru nu implică neapărat eforturi imense. E inutil să credem că trebuie să urmăm cursuri de gătit (doar dacă nu cumva este o dorință ascunsă de ani de zile), e inutil să complicăm foarte mult prepararea

¹ Donini et al., PLoS One, 2013.

meniurilor. Trebuie să păstrăm simplitatea, dar să avem ca scop o alimentație echilibrată. Căutarea unei diversități alimentare, ba chiar a originalității în alegerea alimentelor, nu trebuie neapărat să ne împingă să gustăm din tot și, cu atât mai puțin, să ne schimbe obiceiurile. Este vorba mai degrabă de a ne oferi plăcere, păstrându-ne propriile referințe gastronomice. Oamenii de știință australieni au demonstrat că modificarea opțiunilor alimentare după 60 de ani poate fi contraproductivă!

Prin urmare, este pur și simplu suficient să rămânem pe propriul teritoriu și să facem apel la senzațiile uitate. Repunerea pe lista de cumpărături a unui adevărat potențial de arome altădată apreciate duce la servirea mesei cu mai multă poftă. Fără nicio îndoială, există șansa să ne placă din nou ceea ce ne plăcea altădată.

În încheiere, există o metodă simplă, și anume să poți răspunde la trei întrebări: „Ce voi mânca?”, „Cum voi mânca?”, „Cu cine voi mânca?”

„Ce voi mânca?”

Nu este o surpriză pentru nimeni, dar este bine să reamintim acest lucru: prepararea unei mâncări contribuie la pregătirea minții pentru a o savura mai bine după aceea. Interesându-ne despre produse (originea lor, perioada de vegetație), gândindu-ne la următorul meniu, contribuim la o (re)motivare a minții în ceea ce privește hrana. Succesul atelierelor de gătit care au fost puse la dispoziția bolnavilor afectați de maladia Alzheimer demonstrează în ce măsură pregătirea hranei este un reflex arhaic care rămâne bine ancorat