

GHIDUL NORDIC

PENTRU A TRĂI

CU 10 ANI

MAI MULT

10 sfaturi simple
pentru o viață
mai fericită
și mai sănătoasă

Dr. BERTIL MARKLUND

Traducere de
Ianina Marinescu

Lifestyle
PUBLISHING

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU
MAGDALENA MĂRCULESCU

Director:
CRINA DRĂGHICI

Redactor:
AURELIA NĂSTASE

Design copertă:
© BRIAN TONG

Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:
GABRIELA CHIRCEA

Corectură:
LORINA CHIȚAN
CĂTĂLINA CHIRICHEȘ

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MARKLUND, BERTIL

Ghidul nordic pentru a trăi cu 10 ani mai mult. 10 sfaturi simple pentru o viață mai fericită și mai sănătoasă / Bertil Marklund, Ianina Marinescu. - București: Lifestyle Publishing, 2017

Conține bibliografie
ISBN 978-606-789-066-2

I. Marinescu, Ianina (trad.)

61

Titlul original: 10 TIPS — Må bättre och lev 10 år längre

Autor: Dr. Bertil Marklund

Copyright © Bertil Marklund 2016
Publicat prin acord cu Ahlander Agency

Copyright © Lifestyle Publishing, 2017
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-789-066-2

Cuprins

Introducere	7
Ce anume ne determină durata vieții?	11
1. Efectuează exerciții fizice de orice fel	21
2. Fă-ți timp pentru tine	33
3. Dormi bine, dar nu prea mult	43
4. Stai la soare, dar cu moderație	51
5. Mănâncă sănătos, mănâncă bine	59
6. Bea apă... și cafea	81
7. Supraveghează-ți greutatea	91
8. Ai grijă de dantură	103
9. Gândește pozitiv	109
10. Nu-ți neglija viața socială	117
Începe chiar de azi!	125
Bibliografie	126
Mulțumiri	135



Introducere

De mult timp încerc să aflu cum se poate trăi cât mai mult pe acest pământ. Părinții mei au fost purtătorii unor numeroși factori de risc și, din păcate, au dispărut mult prea devreme. Asta m-a îngrijorat. Să-mi influențeze oare ereditatea starea de sănătate și durata vieții? M-am hotărât să mă implic în căutarea de soluții ca să am o viață cât mai lungă și mai bună.

Sunt medic generalist și, în cursul carierei mele, am consultat un număr incomensurabil de bolnavi. Ca medic și cercetător, am avut acces la toate rezultatele studiilor de care puteam avea nevoie și dețineam, desigur, numeroase cunoștințe prealabile. În lumea medicală se discută mult despre factorii de risc ce duc la îmbolnăviri și la moarte prematură. Mi-am îndreptat cercetările în altă direcție, preferând să mă întreb cum anume, prin mijloace simple, pot mai degrabă să întăresc sănătatea decât să vorbesc tot despre boli și moarte. Ca urmare, m-am îndepărtat de factorii de risc pentru a mă concentra asupra celor ai unei bune stări de sănătate, căutând să aflu de ce anumite persoane arată atât de bine și trăiesc atât de mult.

Studiile dovedesc, practic, că influența moștenirii genetice asupra duratei vieții nu e decât de aproximativ 25%, în timp ce stilul de viață o determină 75%. Procentele diferă ușor în funcție de studiu, însă toate arată că stilul de viață este decisiv. Aceste descoperiri sunt relativ recente și sunt încântat să aflu că eu, nu genele mele, sunt cel care își hotărăște durata

existenței. Alegerile pe care le fac pot să-mi influențeze starea de sănătate și efectul pozitiv este fantastic — pot să obțin zece ani de sănătate sau chiar mai mult. Eu hotărâsc cum anume să îmbătrânesc sau dacă o s-o fac vreodată.

Res Doresc să le împărtășesc acest stil de viață care favorizează o existență sănătoasă și îndelungată tuturor celor care vor să-și îngrijească și să-și păstreze sănătatea, blocând căile de acces pentru boală și îmbătrânire prematură. Sper ca această carte, un fel de ghid al unei existențe îndelungate, să le fie de ajutor.

De ce încă un ghid de auto-coaching?

Există deja o mulțime de ghiduri de *auto-coaching* în materie de sănătate, mai ales despre obiceiurile ce trebuie schimbate pentru a ne simți mai bine. În general, când cumpărăm o carte care îndeamnă la anumite schimbări, aceasta are 300-400 de pagini, uneori mai mult. Dacă ne punem ambiția, o citim în întregime, ceea ce ne ia câteva săptămâni. Conținutul este interesant, recomandările, numeroase, însă spre final există riscul să fim întru totul epuizați. Sunt atâtea recomandări, încât simțim nevoia să răsuflăm puțin înainte de a le pune în practică. Se cascadează o prăpastie între vorbe și fapte, iar asta e o problemă.

Dacă încercăm să ne schimbăm obiceiurile imediat, preferabil chiar în ziua respectivă sau, la limită, a doua zi, avem posibilitatea să reușim. Dacă ne gândim că trebuie să ne adunăm puterile ca să începem peste o săptămână sau peste o lună, e foarte posibil să nu aibă loc nicio modificare. După o vreme, vom cumpăra probabil un alt ghid, în speranța de a găsi acolo recomandări mai ușor de adoptat.

Această carte e diferită și o să-ți spun de ce.

Un nou unghi de abordare

Trebuie mai întâi să primești răspunsul la întrebarea *de ce* să-ți schimbi stilul de viață. Dacă răspunsul e ca să ajungi

să trăiești zece ani în plus într-o stare mai bună de sănătate, motivația îți crește considerabil. Deoarece mulți oameni doresc să trăiască mai mult și să fie mai sănătoși, această carte are în primul rând în vedere să le ofere soluțiile care să-i ajute în acest sens.

Bazele științifice

Toate datele și toate recomandările din această carte se bazează pe experiența și pe cunoștințele pe care le-am acumulat de-a lungul anilor ca medic și cercetător în medicină generală și sănătate publică. Cartea mea este și rodul studiilor aprofundate din lucrări specializate, al rezultatelor cercetărilor și al activității experților.

Informații noi despre inflamație

Cercetările care stau la baza acestei cărți arată că starea noastră de sănătate este puternic amenințată de inflamațiile apărute în organism. Cum se produc, care sunt consecințele lor și cum pot fi evitate? Aceste întrebări constituie firul ei roșu.

Promovare și prevenire

M-am plasat într-o dublă perspectivă: pe de o parte, să te stimulez să iei tu însuși măsuri ca să te simți mai bine, indicându-le pe cele care susțin o stare bună de sănătate, și, pe de altă parte, să-ți explic cum te protejează acestea de îmbolnăvire.

Sănătatea nu e ceva static. Pe parcursul întregii noastre existențe oscilăm între o stare bună și o stare proastă de sănătate.

Însă viața este complexă. O persoană se poate simți bine în ciuda bolii, în timp ce o alta fizic sănătoasă se poate simți rău. Ne naștem sub auspicii diferite, însă asta nu ne împiedică să acționăm cu toții pentru binele nostru.

Ce anume favorizează o stare bună de sănătate? Nu un singur factor contribuie la starea de bine, ci mai mulți — și

toți acționează împreună. E justificarea celor zece capitole ale acestei cărți. Este vorba de activarea, în diverse moduri, a forțelor care se află în fiecare dintre noi, și nu doar pentru menținerea sănătății fizice, ci și pentru găsirea energiei necesare atingerii altor scopuri pe care le avem în viață.

Multe dintre aceste recomandări sunt simple, așa că fă primul pas.

Cel mai important e să faci primul pas pe drumul schimbării stilului de viață. Îți revine sarcina să alegi ceea ce este relativ ușor de schimbat și să începi imediat. Folosește apoi această carte ca sprijin și dicționar ca să-ți formezi, încetul cu încetul, obiceiuri bune. Adoptarea unui stil de viață sănătos nu trebuie să fie o corvoadă, ci o experiență pozitivă. În acest fel, noile obiceiuri vor persista. Imaginează-ți că ești pe cale să mănânci alimente savuroase și sănătoase sau să urci cu bicicleta o pantă lungă și accidentată, fără să pui piciorul jos. Trebuie să-ți creezi imagini pozitive ale rezultatelor, căci asta face să-ți crească șansele de reușită.

E bine să revii la carte, să vorbești despre ea cu prietenii, să le împărtășești și lor cele mai bune descoperiri ale tale. Astfel de discuții te vor stimula.

Ce anume ne determină durata vieții?

Așa cum am precizat în introducere, astăzi știm că stilul nostru de viață este determinant pentru a trăi mult și pentru a fi sănătoși. Prin urmare, putem să ne influențăm mult durata vieții și starea de sănătate prin intermediul unor alegeri bine cântărite.

Înainte de a intra în subiect, trebuie explicat un principiu fundamental. Cum să ne întărim sănătatea fizică și mentală ca să ne protejăm de inflamații?

Inflamația, marea amenințare

Marea amenințare la adresa sănătății noastre este apariția unei inflamații provenite în mare parte din obiceiurile noastre proaste. Voi explica legătura dintre stilul de viață și inflamație, efectul acesteia asupra sănătății noastre și mijloacele pe care le avem pentru a ne menține sănătoși.

Acest proces inflamator periculos produce constant ravagii și este deosebit de insidios, căci uneori habar n-avem că suferim de inflamație și că aceasta ne face rău. Ne putem simți foarte bine în pofida unui stil de viață nesănătos, dacă ignorăm că asta se plătește scump și că ne face să îmbătrânim prematur. Inflamația are o mare influență asupra sănătății noastre: e o descoperire interesantă și relativ recentă pe care încă n-a aflat-o toată lumea.

Câți ani de viață câștigăm în mod real?

În funcție de obiceiurile adoptate pentru a duce o viață mai sănătoasă, numărul de ani câștigați variază. Datele menționate aici sunt o medie preluată din diverse studii. Asta înseamnă că, în cazul unei anumite schimbări de stil de viață, putem profita, în medie, de șapte ani de viață în plus, numărul de ani câștigați de diverșii participanți la studiu putând varia totuși între trei și unsprezece. Prin urmare, nu se știe exact cum se petrec lucrurile la fiecare individ în parte, însă faptul este incontestabil: dacă facem o anumită modificare în stilul nostru de viață, e sigur că ne îndreptăm către o stare mai bună de sănătate și către o viață mai lungă.

Când stilul de viață ajunge să fie profund schimbat, sigur că nu putem să adunăm toate datele care permit o existență și mai îndelungată. Rezultatele au efect în ansamblu, iar asta înseamnă creșterea probabilității de a evita îmbolnăvirile, de a avea o sănătate mai bună și o viață mai lungă.

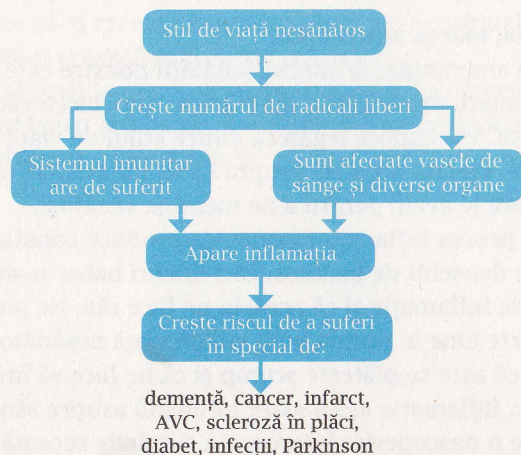


Fig. 1. Stil de viață nesănătos, risc crescut de îmbolnăvire

Cum apare o inflamație?

Inflamația poate să apară din diverse motive, însă, în cea mai mare parte a timpului, este cauzată de radicalii liberi.

Când respirăm, oxigenul intră în plămâni și pătrunde în sistemul circulator pentru a fi transportat către toate celulele din organism. Celulele folosesc apoi acest oxigen pentru a produce energia necesară funcțiilor vitale. În același timp, apar ca produse secundare radicalii liberi. Organismul nostru îi poate utiliza în cantitate mică, dar, dacă avem un stil de viață nesănătos, sunt produși prea mulți. Acești compuși cu sarcină electrică mare acționează atunci ca niște răufăcători asupra diverselor celule din corp, ducând la apariția unei inflamații. Pot fi afectate toate celulele, deopotrivă cele din țesuturi și cele din vasele de sânge și din diferitele organe. Sistemul nostru imunitar este, de asemenea, slăbit (vezi Fig. 1).

Care sunt consecințele unei inflamații de durată?

Pe măsură ce înaintăm în vârstă, inflamația și distrugerile provocate de radicalii liberi sunt din ce în ce mai evidente. Sistemul imunitar slăbește și bacteriile, virusurile și celulele canceroase au liber la înmulțire și răspândire. În plus, un sistem imunitar afectat poate să devină atât de activ încât să înceapă să atace și celulele sănătoase ale organismului propriu. Astfel apar bolile numite autoimune.

O inflamație instalată înseamnă că țesuturile, vasele de sânge și diversele organe ale corpului funcționează din ce în ce mai rău. În cele din urmă, inflamația deschide calea pentru tot felul de boli. A se vedea în special cele prezentate în Fig. 1.

**Bolile noastre cele mai comune
au una și aceeași cauză, inflamația.**