

Nema nikakve sumnje, tvrdi **dr. Michael Roizen**, autor knjige Real Age/Stvarna dob, ljudi žive sve duže. Od 1900. životni vijek je povećan od 48 na 80 godina za žene, odn. 46 do 75 godina za muškarce. Broj stogodišnjaka će se do 2050.g. udvostručiti. Sve je više 50-godišnjakinja koje plešu poput Madonne, ili vježbaju u 70. kao Jane Fonda, ili se spremaju u veselom društvu proslaviti okrugli 100. rođendan. Evo nekoliko savjeta kako očuvati svoje zdravlje.

Mozak

Stres, depresija, alkohol oštećuju vaše moždane stanice, tvrdi **dr. Daniel Amen**, autor knjige Seks i mozak, ali pamćenje još uvijek funkcionira. Najbolja preventiva zaboravljivosti je svakodnevno rješavanje križaljki, čitanje novina ili igranje šaha. Poboljšati ga može i umjereno tjelesno vježbanje. Tjelesno vježbanje pozitivno djeluje na još jedan faktor dugovječnosti: seks. Istraživanja su pokazala da redovita seksualna aktivnost može rastopiti bjelančevine koje uzrokuju demenciju. I povećati optimizam, koji je neophodan za dugovječnost.

Oči

Kakva korist od dobrog pamćenja, ako vas izdaju oči i vid slabi iz godine u godinu. Prestanak pušenja je najbolje što možete učiniti za svoj vid, tvrdi **dr Sandra Cremers**, prof. oftalmologije na Harvardu. Time smanjujete rizik od katarakte koja dovodi do sljepoće. Za zaštitu zdravlja očiju preporučuje redovito uzimanje luteina.

Lutein

je jedan od najrasprostranjenijih karotenoida koji je prisutan u makuli zdravog oka, a prisutan je i u borovnicama, kupinama te ribizlama. Budući se starenjem količina luteina smanjuje, povećava se rizik od pojave makularne degeneracije, što je vodeći uzrok sljepoće u ljudi iznad 50 godina života.

Uši

Naše uši su izložene buci koja često nadilazi dozvoljene decibele. Prometna buka, auto-radio, slušalice iPod-a na ušima, sve to uzrokuje odumiranje naših mikroskopskih slušnih stanica koje zvuk pretvaraju u električni impuls i šalju u pravcu mozga, tvrdi **dr. Sergei Kochkin**, direktor instituta u Virginiji, dovoljno je da zvuk u slušalicama držite ispod 70% i uzmete pauzu svakih 30 minuta, a ako ste večer proveli u disku date sluhu 24h da se oporavi.

Srce

Starenjem krvne žile gube elasticitet, a kolesterol stvara plakove koji smanjuju protočnost, tvrdi **dr. Jennifer Miers**, kardiolog i dodaje, zbog toga srce mora sve jače pumpati krv, te se povećava krvni tlak. Redovitim krvnim pretragama može se na vrijeme uočiti porast vrijednosti LDL "lošeg" kolesterol i uvesti terapija statinima koji inhibiraju sposobnost jetre za stvaranje LDL-a. Žene imaju manji rizik od srčanih oboljenja sve do početka menopauze, međutim s prestankom menstrualnog ciklusa završava se razdoblje "zaštite" koju su pružali estrogen i progesteron, te je poželjno redovito obavljati srčane pretrage.

Grudi

Mamografija i ultrazvuk dojki koji su postali redovita pretraga u žena nadopunjeni su genetskim testiranjem za rak dojke, tvrdi **dr. Lia Bartella**

, prof. na sveučilištu u New Yorku, testom krvi može se otkriti prisutnost

gena BRCA1 i BRCA2

koji su često mutirani kod raka dojki i jajnika. Osobe koje nasljeđe te gene imaju 30-50% povećani rizik za razvoj tumora. Međutim, osim nasljeđa u razvoju tumora igra ulogu i način života. Otkriveno je da umjerena tjelesna aktivnost smanjuje rizik za razvoj raka dojke za 20% zbog toga regulira rad jajnika.

Kosti

U 30.-toj godini naš organizam dostiže vrhunac koštane mase, tvrdi **dr. Ethel Siris**, direktorica Centra za prevenciju i liječenje osteoporoze, nakon te dobi kosti još uvijek grade, ali ih organizam brže razgrađuje. Nakon 35. godine žene gube 0,5% gustoće kosti godišnje. U dobi iznad 50. godine gotovo polovica žena patit će od loma kostiju uslijed osteoporoze. Redovito uzimanje mliječnih proizvoda i **kalcija** u vidu tableta učvrstiti će vaše kosti, isto kao i pješaćenje, planinarenje i vrtlarjenje.

Ukoliko vodite računa o svom zdravlju, zaključuje dr. Roizen, imat ćete kvalitetan život i u visokoj dobi.

[Yahoo Health](#)