

Anti-aging - Tovább fiatalon, avagy a fiatalság forrása az öregedés folyamatában

Anti-aging – Continue at a young age, or the source of youth in the process of aging



DOI: 10.21486/recreation.2021.11.1.7



Szerző:
Nyerjárné Sári Róza
egészségügyi szaktanár, címzetes
főiskolai docens
Életmód-tanácsadó és terapeuta
Konnektív Felőttképző Kft.
sari.roza@konnektiv.hu



Szerző:
Kulcsár Kata
szociálpedagógus
kulcsar.kata5@gmail.com
Érdeklődési kör: tudatos önépítés
a külső és belső harmónia jegyében,
selfness, Bach-virágterápia,
színfilozófia, anti-aging



Rovatvezető:
Dr. K. Plachy Judit
Munkahely: Miskolci Egyetem
Egészségügyi Kar Fizioterápiás
Intézeti Tanszék – adjunktus
efkplachy@uni-miskolc.hu
Érdeklődési kör: fizikai rekreációs
foglalkozások tartása minden
korosztály, leginkább a nyugdíjas
lakosság számára.



ÖSSZEFOGLALÁS:

Napjainkban a fiatalság, az egészség, a jó erőnlét és az esztétikus külső olyan értéké vált, mely előnyt jelent a magánéletben és a munka világában egyaránt. A fiatalság megőrzése létező társadalmi igény. Világszerte jelen van, és a tudományos kutatások, az egészségügyi és esztétikai szolgáltatások magas színvonalon próbálnak megfelelni ezeknek a kihívásoknak. A tudomány mai állása szerint az emberi öregedési folyamatok jelentős része befolyásolható, lassítható, akár vissza is fordítható. Azonban távol állunk attól, hogy egy gyógyszer vagy egy különleges hatóanyag segítségével fiatalok maradjunk, vagy visszafiatalodjunk. Mégsem lehetetlen az életünk második felében olyan vitalitással, egészséggel, fiatalos külsővel rendelkezni, mint amilyet szeretnénk.

Kulcsszavak: öregedés okai, oxidatív stressz, glikáció, epigenetika, telomer, anti-aging életmód program, anti-aging terápia, anti-aging szakemberek



ABSTRACT:

Nowadays, youth, health, well-being and aesthetic appearance have become values that benefit both the private life and the world of work. Preservation of youth is an existing social need and it is present worldwide and also in the scientific research. Health and aesthetic services are trying to suit these challenges. According to the current state of science, a significant part of human aging processes can be influenced, slowed down or even reversed. However, we are far from staying young or rejuvenating with the help of a drug or a special active substance. Yet it is not impossible to achieve vitality, health and youthful appearance we want in the second half of our lives.

Keywords: causes of aging, oxidative stress, glycation, telomere, anti-aging lifestyle program, anti-aging therapy, anti-aging professionals

Az öregedés, az okait tekintve multifaktoriális tényezők összességét ötvözi. Kopási elmélet, oxidatív stressz (Molnár, 2012), genetika, mitokondriális diszfunkció, életkrízisek stb.

Az okokat tekintve nagy szerepe van annak, hogy a szervezet önjavító képessége romlik. A genetikai instabilitás következtében DNS-károsodások alakulnak ki, sejtszinten működészavarok jönnek létre, kialakul a krónikus, szervezetszintű leépülés.

Az epigenetikai kutatások szerint az egészséges életmód elemei és azok rendszeres alkalmazása képes a fiatalság megtartására.

A táplálkozás, a sport, a stresszkezelés, a pihenés, a természetben tartózkodás és a flow, a sikeres élet, mind a fiatalon maradás faktora. Az egészségkultúra hiányosságaira utal, hogy a rengeteg információból nem vagyunk képesek az igazán fontos ismereteket felismerni és alkalmazni.

Az első anti-aging konferenciát 1994-ben az American Academy on Anti Aging Medicine égisze alatt rendezték meg (From: <http://www.anti-agingmedicina.hu>). Ez egy új paradigma kezdete volt, melynek célja az optimális egészség és jólét kialakítása a megnövekedett élettartam, élethossz esetében is.

A feladat az volt, hogy egyrészt össze kellett gyűjteni az öregedéssel kapcsolatos tudományos ismereteket és techno-

lógiát, másrészt multidiszciplináris összefogással megvalósítani az egészségügyi bizonyítékokon alapuló fiatal-ságmegőrző módszerek alkalmazását. Már az első konferencián kiderült, hogy az orvosi vonal mellett teljes értékű közreműködő az életmód-terápia (<https://www.tarrdaniel.com>). Az anti-aging medicina a tudomány és a modern orvosi technológia eredményein alapuló egészség és életkor kezelési módszer, melynek célja a korfüggő funkciózavarok, rendellenességek megelőzése, kezelése, illetve helyreállítása.

Az öregedés komplex folyamat. Lehetséges lassítani, de valójában mindenki számára elkerülhetetlen. Az öregedés okait tekintve multifaktoriális, nagy szerepe van benne a genetikai, az életmódbeli és környezeti összhatásoknak. A tudósok sokáig a hosszú élet génjét keresték, a mai tudományos nézet szerint nem egy gén, hanem két sejtszintű jelátviteli útvonal vezet a hosszabb élethez. Az egyik az inzulin jelátviteli útja, a másik a sejtszintű tápanyag-érzékelő jelpálya (TOR). Az inzulinrezisztencia és létfontosságú tápanyagproblémák felgyorsítják az öregedést. A krónikus betegségek, funkciózavarok, kopások, életminőség-romlások összefüggést mutatnak az öregedéssel, de ez nem törvényszerű. Az egészséges életmóddal, jól működő szervekkel, szervezettel, tudatos anti-aging prevencióval elérhető, hogy a biológiai életkorunk jóval a kronológiai életkorunk alatt maradjon. Az öregedés kialakulásában egyik legfontosabb tényező a genetikai instabilitás, melynek következménye a DNS károsodása, a telomerek kopása, telomérázaktivitás gyengülése, rossz irányú epigenetikai változások kialakulása. A telomerbiológia kutatásai magyarázatot adnak arra, hogy miért nem regenerálódnak a testszövetek. Számos elmélet bizonyítja, hogy a telomerek kopása lelassítható. A molekuláris szintű mechanizmusok megértése hozzájárul ahhoz, hogy rálássunk, miként őrizhetjük meg telomereink egészséges állapotát sejteinkben. Ha figyelünk arra, hogy karbantartsuk telomereinket, melyek sejt- és szövetspecifikus módon hatást gyakorolnak az emberi élettartamra és az öregedés különböző betegségeinek kialakulására, ezt a folyamatot akár vissza is fordíthatjuk (Blackburn et al., 2015). „Ha úgy gondolsz az örökölt genetikára, a DNS-re,

mint egy zongorabillentyűzetre, akkor az epigenetika határozza meg, hogy mely billentyűk leütése hozza létre a melódiát. A koncert elsődleges szereplői azok a molekuláris anyagok, amelyek a mi genomunkhoz ragaszkodnak és markereket hagynak. Ezek a markerek viszont speciális funkciókat adnak a sejteknek és szabályozzák a működésüket. Ha túl sok marker halmozódik fel és túl sok az epigenetikus zaj, akkor az irányok összezavaródnak és a sejtek működésképtelenné válnak.” Dr. David Sinclair

A sejtek öregedése, a sejtműködési zavarok kialakulása a szervezet öregedésének nagyon fontos tényezői. Az öregedő sejtek elveszítik életfunkcióikat, passzívvá válnak, és potenciálisan toxikus hatásokat képesek kifejezni. Felelősek a krónikus és degeneratív betegségek kialakulásáért, a gyulladáskok, az oxidatív stressz növekedéséért, az önjavító folyamatok gyengüléséért, a mitokondriális diszfunkciók kialakulásáért (Lakatos, 2020).

Multidiszciplináris összefogással, melynek résztvevői az integratív orvoslás, gyógyszerészet, esztétikai sebészet, komplementer medicina, diétetika, fizioterápia, sport, rekreáció, gyógyturizmus stb., jelentős eredmények érhetők el.

Számos klinikai kutatás középpontjában áll az, hogy hogyan módosítható a biológiai öregedés sejtszinten. Lynn F. Cherkas és kutatócsoportja a szabadidő fizikai aktivitása és a telomerek hossza közötti összefüggést vizsgálta. Önkéntes ikreket teszteltek különböző életviteli tényezők alapján. Vizsgálati eredményeikből arra a következtetésre jutottak, hogy azok a nők és férfiak, akik szabadidejükben kevesebb fizikai aktivitást mutattak, a biológiai koruk jelentősen megelőzte a kronológiai korukat. Azoknak a legaktívabb vizsgálati alanyoknak a telomerei pedig ugyanolyan hosszúak voltak, mint a körülbelül 10 évvel fiatalabb nem aktív társaiknak (Cherkas et al. 2008). A szabadidő fizikai aktivitása számos előnye mellett tehát bizonyítottan fiatalító hatású is, hiszen pozitívan befolyásolja a telomer dinamikáját. A szabadidőnk hasznos eltöltését, azt, hogy milyen minőségi életet teremtünk a magunk számára, javarészt a mi döntésünk. Az életminőség tanaként is ismert „rekreáció szabadidőben, a tevékeny pihenés

érdekében végzett minden olyan szellemi és mozgásos tevékenység, melyet a napi fő elfoglaltság által okozott fáradtság, feszültség feloldása, a testi-lelki-szellemi teljesítőképesség helyreállítása, fokozása érdekében tesz az ember” (Fritz, 2019. 29. o.).

A tudatos egészségmagatartás pozitívan befolyásolja életminőségünket, kiemelten az emberi élettartamra, az öregedési folyamat különböző betegségeire, hangulatunkra, fittségünkre, egészségünkre lesz meghatározó minőséggel.



FIATALÍTÓ PROGRAMOK

Az anti-aging programokba történő életkori belépés, érdeklődés egyre fiatalabb korban kezdődik. A legsürgősebb és a legnagyobb igény a 40 és 50 éves korosztályban jelentkezik. Ebben a korban már célzottan érdemes anti-aging életmódot követni. Példaként a táplálkozásból a magas szénhidrát-fogyasztást emelem ki. A WHO ajánlás alapján nálunk is magas az egy főre jutó cukorfogyasztás. Következtében növekszik az inzulinrezisztencia, diabétesz, túlsúly, glikáció. Az öregedés szempontjából a szénhidrátoknak különösen érdekes szerepét is feltárta Kenyon professzor és kutatócsapata (Báthory, 2015, 74. o.). A kísérlet során fonalférgeket cukorral etettek, és a megemelkedett inzulinszint miatt azt tapasztalták, hogy az élettartamuk jelentősen megrövidült. Az inzulint kontrolláló gént tréfásan Grim Reaper-nek, kaszás génnek nevezték el. Az elixir gén (DAF 16) alacsony inzulinszint esetén aktiválódik, öregedésellenes hatású.

A kutatócsoport úgy megfiatalította cukormegvonással a fonalférgeket, hogy tréfásan a DAF 16-ot, „édes 16

éves”-nek nevezték el maguk között. Könnyen belátható, hogy a glikáció csökkentése érdekében a cukorforgasztásunkat érdemes felülvizsgálni, csökkenteni, különös tekintettel a rejtett cukrokra (Báthory, 2015).

Az anti-aging programok sikere érdekében teljes körű szakmai összefogás szükséges, az orvos és az életmódtanácsadó (táplálkozási, mozgás, pszichés tanácsadó) között. A kliens áll a program központjában, aki a szakemberek irányításával tanulással, életmódváltással, új életstílust, új szokásokat kialakítva és megtartva őrizheti meg a fiatalságát tartósan.

AZ EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ ÉS FIATALÍTÓ PROGRAMOK RÉSZTERÜLETEI:

1. Tudományos kutatás, publikációk, edukáció
2. Orvoslás
3. Gyógyszerészet, gyógynövények, táplálékkiegészítők
4. Táplálkozás
5. Mozgás
6. Pszichés egyensúly, stressz-kezelés, aktivitás, koherencia
7. Szabadidő, rekreáció, wellness, turizmus
8. Esztétika, kozmetika, higiénia, harmónia
9. Egyéni célok, társas kapcsolatok, közösségek
10. Gazdaság, környezeti hatások

A tudomány jelenlegi ismert álláspontja az öregedés lassításával és visszafordításával kapcsolatosan az, hogy sejt szinten kell és lehet megvalósítani az egészséget, a tartós fiatalságot (Blackburn, 2018). A gyógyszerkutatások is ebben az irányban indultak el, és így kialakult az ún. szenolitikumok csoportja. Gyógyszerek, melyek felveszik a harcot az előregedett sejtekkel, és fiatalító hatásúak. Ezek lehetnek hormonhatású készítmények, táplálékkiegészítők, vitaminok, ásványi anyagok, bőrápoló termékek.

Az öregedés nyomainak az eltüntetésében van helye és szerepe az orvos-estztikai beavatkozásoknak is. Az öregedés megállításában bizonyítottan eredményes az életmód átalakítása, személyre szabott táplálkozási, mozgással kapcsolatos tanácsadás, edukáció, a tudás szervezett átadása, új identitás kialakítása.

AZ ANTI-AGING PROGRAM ELEMEL:

1. Állapotfelmérés
2. Orvosi beavatkozások, terápiák
3. Életmódprogramok
 - a. Anti-aging mozgásprogramok
 - b. Táplálkozási programok
 - c. Pszichológia
 - d. Mentális programok
 - e. Kozmetológia
 - f. Közérzetjavító programok
4. Értékelés, utánkövetés

Az anti-aging életmódprogramot egyénileg, személyre szabottan érdemes összeállítani (Dubbers, 2018). A program első eleme az állapot felmérése, az életmód elemzése. Ez kiterjed az életvezetésre, egészséggel összefüggő szokások megismerésére, esztétikai elemekre, fizikális vizsgálatokra, hormonális egyensúly, pszichológiai és mentális állapot vizsgálatára. A második lépés maga az életmód-terápia, az anti-aging szakemberek bevonásával. A módszerek nagyon változatosak. Egyéni terápiák, előadások, csoportfoglalkozások, esztétikai kezelések egyaránt alkalmazhatók. A programban tevékenykedő szakember lehet orvos, mozgás-masszázsterapeuta, gyógytornász, fitoterapeuta, dietetikus, életmód-tanácsadó, pszichológus, rehabilitációs szakember, kozmetikus és igény szerint más hozzáértő szakember. A következő lépés az értékelés, az eredmények megőrzése és folyamatos kapcsolattartás (From: <http://www.anti-agingmedicina.hu>). Mindnyájunk érdeke, hogy jó életminőségben, egészségben, életerőben és önmagunkkal elégedetten élhessük meg idősebb éveinket. Őrizzük meg döntéseink szabadságát, függetlenségünket, ne legyünk betegek és kiszolgáltatottak. Mindez nem csak a sztárok és a gazdagok kiváltsága, hanem bárki számára elérhető és megvalósítható módszer.



ANTI-AGING INTÉZMÉNYEK:

- Gyógycentrumok, magánklinikák
- Életmódközpontok
- Wellness- és gyógyturizmus
- Kozmetikai szolgáltatók

A fiatalság megőrzése leginkább szubjektív okok miatt egyéni érdek, eltérő mértékben szinte mindenkit foglalkoztat.

Mindenki szeretne jól kinézni, erős, egészséges lenni, megőrizni képességeinket, jól érezni magunkat az életünkben.

A megvalósításhoz egyénre szabott stratégiát, életmódtervet érdemes összeállítani, melyhez ma már rengeteg hozzáférési lehetőség van az egészség- és szépségipar keretein belül.

A többi egyéni elhatározás, kitartás, önfegyelem és nem utolsósorban anyagi ráfordítás kérdése.

FELHASZNÁLT IRODALOM:

- Báthory, G. (2015): Hatóanyag ABC. Magánkiadás, Budapest
- Blackburn, E. (2018): A fiatalság titka. Édesvíz, Budapest
- Blackburn, E.H. – Epel, E.S. – Lin, J. (2015): Human telomere biology: A contributory and interactive factor in aging, disease risks, and protection. *Science*. 350. 6265. DOI: 10.1126/science.aab3389
- Cherkas, L. F.- (2008): The Association between Physical Activity in Leisure Time and Leukocyte Telomere Length. *Archives of Internal Medicine*. DOI: 10.1001/archinternmed.2007.39.
- Dubbers, (2018): Hormonkontroll. Scholar, Budapest
- Fritz, P. (2019): Alapfogalmak és jelentéseik a rekreáció területén. *Rekreáció mindenkinek III*. Miskolci Egyetemi Kiadó, Miskolc, 29. o.
- Lakatos, P. (2020): Kortalanul. Jaffa, Budapest
- Molnár, I. (2012): A káros stressz és szerepe a betegségek kialakulásában. Alföldi Nyomda Zrt. Debrecen http://www.quintess.hu/Mi-az-AntiAging-medicina/hirek/129-pageID_2
- <http://www.anti-agingmedicina.hu/hun/pacienseknek/>
- https://www.tarrdaniel.com/documents/Medicina/anti_aging.html
- Fotók: Pixabay