

MAXH ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θ. Δημόπουλος: 5 σημάδια γήρανσης και πώς τα αντιμετωπίζουμε

Media: TA NEA **Page:** 43-44 **Published at:** 18-07-2024
Author: **Surface:** 331.1 cm² **Circulation:** 10340
Subjects:



5 σημάδια γήρανσης και πώς τα αντιμετωπίζουμε

1 ΠΟΝΑΚΙΑ. Είτε πρόκειται για έναν παλιό τραυματισμό που συνεχίζει να φουντώνει είτε για την έναρξη αρθρίτιδας, είναι πιο πιθανό να νιώθουμε λίγους πόνους πιο συχνά καθώς μεγαλώνουμε. Η τακτική κίνηση μπορεί να απαλύνει τον πόνο και να κάνει τις αρθρώσεις μας πιο ευέλικτες. Δοκιμάζουμε ασκήσεις χαμηλής έντασης όπως κολύμπι. Εάν χρειάζεται, επικοινωνούμε με τον γιατρό μας σχετικά με φάρμακα, όπως τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη.

2 ΡΥΤΙΔΕΣ. Εμφανίζονται καθώς το δέρμα μας γίνεται πιο λεπτό, ξηρό και λιγότερο ελαστικό. Αλλά μερικά πράγματα μπορεί να τις χειροτερεύσουν, όπως το κάπνισμα και οι υπεριώδεις ακτίνες του ήλιου ή το σολάριουμ. Προστατεύουμε το δέρμα μας από τον ήλιο και εάν καπνίζουμε προσπαθούμε να το σταματήσουμε. Ορισμένα καλλυντικά προϊόντα μπορεί να κάνουν τις ρυτίδες λιγότερο αισθητές. Ένας δερματολόγος μπορεί να μας βοηθήσει να μάθουμε τι θα λειτουργούσε καλύτερα για εμάς.

3 ΣΑΡΚΟΠΕΝΙΑ. Πολλοί άνθρωποι χάνουμε δύναμη και αντοχή καθώς μεγαλώνουμε. Ο λόγος



είναι η σαρκοπενία, η ελάττωση της μυϊκής μάζας δηλαδή, παράλληλα με το γεγονός ότι πολλοί άνθρωποι σταματάμε να δουλεύουμε τους βασικούς μυς. Η τακτική άσκηση, όπως το περπάτημα, η κηπουρική ή το κολύμπι μαζί με βάρακια μπο-

ρούν να βοηθήσουν. Επιδιώκουμε να ασκούμεστε τουλάχιστον 30 λεπτά την ημέρα.

4 ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΜΝΗΜΗΣ. Ο εγκέφαλός μας αλλάζει καθώς μεγαλώνουμε, κάτι που μπορεί να επηρεάσει το πόσο καλά θυμόμαστε τα πράγματα. Ίσως χρειαστεί να στηριχτούμε σε μερικά κόλπα, όπως να κρατάμε λίστες, να ακολουθούμε μια ρουτίνα και να τοποθετούμε αντικείμενα σε μια καθορισμένη θέση. Αλλά ορισμένες συνήθειες μας βοηθούν επίσης να διατηρήσουμε τη μνήμη μας αιχμηρή. Για παράδειγμα, το να βρισκόμαστε συχνά με φίλους και οικογένεια έχει αποδειχθεί ότι ενισχύει τη δύναμη του εγκεφάλου μας. Η τακτική άσκηση και η κατανάλωση υγιεινών τροφών είναι επίσης σημαντικά.

5 ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΒΑΡΟΥΣ. Καθώς μεγαλώνουμε, δεν καίμε θερμίδες όπως παλιά. Αλλά μπορούμε να αντιμετωπίσουμε αυτόν τον πιο αργό μεταβολισμό με το να είμαστε πιο δραστήριοι και να παρακολουθούμε τι και πόσο τρώμε. Κάνουμε τα φρούτα, τα λαχανικά και τις πρωτεΐνες βασικά συστατικά της διατροφής μας. Επίσης, περιορίζουμε τη ζάχαρη και τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά. Και προσέχουμε τα μεγέθη των μερίδων.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, τ. πρύτανης του ΕΚΠΑ