

Co i jak jeść aby żyć długo i szczęśliwie

Dieta długowieczności Valtera Longo to prawdziwy przełom w odżywianiu. Profesor po latach badań naukowych przedstawił plan dietetyczny, dzięki któremu możemy żyć 100 lat.

• Iwona Janczarek

WYWIAD Z EKSPERTEM



Jaka dietę stosować, aby żyć jak najdłużej w zdrowiu, wyjaśnia dr n. med. **Edyta Biernat-Kaluża**, specjalista reumatolog, lekarz chorób wewnętrznych i założycielka pierwszego w Polsce Centrum Medycyny Żywienia i Stylu Życia.

Wiem, że osobiście zetknęła się pani z profesorem Valterem Longo, światowej sławy gerontologiem.

Edyta Biernat-Kaluża: Prof. Longo jest profesorem gerontologii i nauk biologicznych oraz dyrektorem Instytutu Długowieczności przy Szkole Gerontologii na Uniwersytecie Południowej Kalifornii w Los Angeles. Wprowadził nowe określenie – juwentologia – nauka o utrzymaniu młodości. Miałam okazję poznać go podczas konferencji Cleveland Clinic z Ohio na temat medycyny prewencyjnej i spersonalizowanej. Biorę udział w tych spotkaniach jako jedyny uczestnik z Europy od 5 lat. W grudniu 2017 roku prof. Longo był gościem konferencji i miał wykład na temat swojej rewolucyjnej diety.

Prof. Longo poświęcił się badaniom nad długowiecznością... Dlaczego jedni żyją krócej, inni długo i w dobrym zdrowiu? Czy mamy to w genach?

E. B.-K.: Geny odpowiadają za długowieczność prawdopodobnie tylko w 20-30 proc. Ale nie wiemy dokładnie, jakie to geny. Nie ma 2-3 czy nawet kilkunastu, które odpowiadają za długość życia. Na pewno jest ich wiele więcej. Naukowcy

pracują nad ich znalezieniem. Badając długowiecznych ludzi, dochodzą do wniosku, że takie geny mogą istnieć, ale kiedy i u kogo się ujawnią, to kwestia przypadku.

Widać to na przykładzie najstarszej kobiety świata, pani Jeanne Calment (1875-1997), która przeżyła 122 lata i 164 dni. Francuscy naukowcy wzięli pod lupę jej życie i rodzinę, szukając czynników, które sprawiły, że żyła tak długo, skoro jej rodzeństwo i syn nie dożyli nawet czterdziestki. Zgłębili archiwa rodzinne Francuzki do XVIII w. Okazało się, że wśród jej przodków było dużo więcej osób, które dożyły nawet 85 lat, niż w innych rodzinach w tej okolicy. Być może więc są jakieś geny długowieczności, ale nie każdy je ma.

Czyli geny to najwyżej 1/3 naszej długowieczności. A te 2/3?

E. B.-K.: Podstawą jest styl życia, czyli dieta, aktywność fizyczna, umiejętność odpoczynku, kontrola stresu, sen, dobra relacja z innymi. Ale najważniejsza jest dieta.

Jak prof. Longo doszedł do takich wniosków?

E. B.-K.: Badał styl życia i zwyczaje żywieniowe długowiecznych mieszkańców m.in. Kalabrii, Okinawy, Loma Linda. Przeprowadził też eksperymenty na myszach

i małpach, a udowodnił mechanizmy diety na komórkach drożdży. Jego dieta ma 5 filarów: badania nad długowiecznością, epidemiologię (bada przyczyny chorób w danej społeczności), badania kliniczne, badania stulatków i badanie zależności pomiędzy tymi czterema elementami.

Jak więc powinna wyglądać dieta długowieczności?

E. B.-K.: Na podstawie badań prof. Longo dieta do 65. roku życia powinna być pescowegańska, czyli obfitująca w warzywa, od czasu do czasu dozwolone są ryby. Udowodniono naukowo, że im więcej białka zwierzęcego zjemy, tym bardziej chorujemy i to poważnie. Ryby są dobrym źródłem białka, ale pod warunkiem, że nie jest to tuńczyk, bo jego mięso zawiera zwykle dużo rtęci.

Po 65. roku życia trzeba nieco zwiększyć ilość białka w diecie, w tym zwierzęcego, tzn. jaj, nabiału – jogurtów, serów kozich, owczych. **Dieta długowieczności prof. Valtera Longo nazywana jest dietą naśladowczą postu (FMD – Fasting Mimicking Diet). Na czym to polega?**

E. B.-K.: Polega ona na stosowaniu 5-dniowego postu. Ale nie chodzi tu o całkowitą głodówkę, ale po prostu

Co jeszcze możemy zrobić, by żyć 100 lat?

o ograniczenie kalorii, stąd nazwa naśladowująca post. Stosuje się go raz na pół roku, jeśli ktoś jest szczupły, zdrowy, ma prawidłowy poziom cholesterolu, jest aktywny fizycznie. Osoby, które mają nadwagę i nieprawidłowe wyniki, powinny stosować dietę naśladowującą post częściej – maksymalnie raz w miesiącu. Chorzy, którzy leczą się z powodu cukrzycy, biorą leki, np. metforminę, muszą podczas tej diety uważać, bo może dojść do hipoglikemii (nadmiernego spadku poziomu cukru). Dlatego powinny dietę stosować pod kontrolą lekarza.

Jak dieta wygląda w praktyce?

E. B.-K.: Pierwszy dzień postu jest najbardziej kaloryczny, można zjeść 1000-1100 kalorii. Przez pozostałe 4 dni zjada się tylko 800 kcal, głównie warzywa i rośliny strączkowe (są źródłem białka). Do tego tłuszcz w postaci oliwy z oliwek, orzechów, pełnoziarniste produkty. Prof. Longo poleca olej kokosowy, ale większość lekarzy twierdzi, że należy go wykluczyć, bo zawiera za dużo nasyconych kwasów tłuszczowych. Dla nas, Polaków, oprócz oliwy dobry będzie olej z rzepakowy, świetne źródło kwasów omega 3. Polecany jest też olej lniany.

Czy wystarczy tylko taki okresowy post, by zapewnić sobie długie życie?
E. B.-K.: To nie jest tak, że przez 5 miesięcy w roku można jeść schabowe, steki, frytki, wypijać litry coli i nie ruszać się z kanapy, a potem cudowna dieta w 5 dni naprawi wszystkie wyrządzone szkody. Należy na co dzień dobrze się odżywiać. Niemniej jednak ta dieta przyniesie korzyści zdrowotne nawet wówczas, gdy ktoś ma złe nawyki żywieniowe.

Poza tym po pewnym czasie stosowania diety sposób myślenia i smaki mogą się tak zmienić, że nie będziemy mieli ochoty na niezdrowe jedzenie. Chodzi o to, żeby zmienić swoje nawyki.

o ograniczenie kalorii, stąd nazwa naśladowująca post. Stosuje się go raz na pół roku, jeśli ktoś jest szczupły, zdrowy, ma prawidłowy poziom cholesterolu, jest aktywny fizycznie. Osoby, które mają nadwagę i nieprawidłowe wyniki, powinny stosować dietę naśladowującą post częściej – maksymalnie raz w miesiącu. Chorzy, którzy leczą się z powodu cukrzycy, biorą leki, np. metforminę, muszą podczas tej diety uważać, bo może dojść do hipoglikemii (nadmiernego spadku poziomu cukru). Dlatego powinny dietę stosować pod kontrolą lekarza.



- **PRACE W OGRÓDKU** Najlepsza aktywność fizyczna, bo na świeżym powietrzu i sprawiająca przyjemność. Relaksuje, ponieważ gdy się ruszamy, wytwarzają się endorfiny.
- **POCZUCIE CELOWOŚCI, WOLA ŻYCIA** pomaga nam zostać stulatkiem! Tak wynika z analizy dr. Patricka Hilla z Carleton University w Ottawie. Oczywiście dla każdego co innego jest tym celem. Ważne, by był.
- **ODPUSZCZENIE SOBIE** Zapobiegniemy w ten sposób skracaniu się... telomerów (fragmenty chromosomu, które zabezpieczają go przed uszkodzeniem). Im krótsze telomery, tym szybciej się starzejemy. U osób przejmujących się błahostkami, telomery są krótsze.
- **PRZEBYWANIE WŚRÓD PRZYJACIÓŁ** Udowodniono, że u osób, które utrzymują liczne kontakty towarzyskie z przyjaciółmi i rodziną, znacznie zmniejsza się prawdopodobieństwo m.in. choroby Alzheimera.



Co jeszcze jest ważne?

E. B.-K.: Posiłki trzeba rozłożyć w jak najkrótszym czasie, np. w ciągu 12 godzin (8-20), a najlepiej w ciągu 8 godzin, ostatni posiłek 3-4 godziny przed udaniem się na spoczynek. Jeśli ktoś ma tendencję

“ Istnieje jeden sprawdzony sposób na wydłużenie sobie życia – trzeba po prostu jeść mniej i dostarczać organizmowi nie za wiele kalorii. ”

do tycia, powinien jadać 2 razy dziennie główne posiłki plus przekąska. Najważniejsze jest śniadanie, które powinno dać energię na cały dzień. Kiedyś mówiono, że należy jadać 5-6 posiłków dziennie, bo trzustka ma swój stały dobowy rytm wydzielania. Okazuje się jednak, że przy 2 czy 3 posiłkach na

dobę pracuje lepiej, np. stan przedcukrzycowy się cofa. Trzeba też zażywać preparaty, multiwitaminowo-mineralne i kwasy tłuszczowe omega 3, 2-3 razy w tygodniu.

Czy są jakieś produkty specjalnie polecane?

E. B.-K.: Udowodniono, że kubek roślin strączkowych dziennie może przedłużyć życie nawet o kilka lat. Warto jadać ciecierzycę, fasolę, groch, soczewicę. Nie codziennie to samo, bo można doprowadzić do nadwrażliwości, wskazane jest urozmaicenie jadłospisu, co 4. dzień.

Mamy dowody, że ta dieta naprawę działa?

E. B.-K.: Tak, prof. Longo najpierw przeprowadził eksperymenty na myszach – jego „zwierzątko”, które spożywało o 1/3 kalorii mniej, żyło 30 proc. dłużej niż karmione standardowo i rzadziej zapadały na no-

wotwory. W kolejnych eksperymentach wzięli udział ludzie (100 osób). Stosowali oni FDM raz w miesiącu (5 dni) przez 3 miesiące. Efekty były zdumiewające. Stracili oni średnio 3,6 kg, ubytek dotyczył głównie tkanki tłuszczowej z brzucha (otyłość brzuszna jest czynnikiem ryzyka np. rozwoju cukrzycy typu 2). Masa mięśni wzrosła. U osób z wysokim poziomem glukozy we krwi stężenie cukru spadło o 12 mg/dl. Ciśnienie spadło o 6 mm Hg, ale tylko u tych osób, które miały nadciśnienie. Cholesterol spadł o 20 mg/dl, trójglicerydy o 25 mg/dl. Czynniki IGF-1 (związany z większym ryzykiem raka) – o 60 ng/ml.

A aktywność fizyczna?

E. B.-K.: Jest konieczna. Najlepiej pół godziny dziennie szybkiego marszu, może być z kijkami (nordic walking). Polecane są wszystkie

ćwiczenia cardio, czyli takie, podczas których wzrasta tętno. Osoby starsze są często zagrożone osteoporozą. Powinniśmy... skakać. Czterdzięci podskoków dziennie uratuje nasze kości przed zresztowaniem. Podobnie działają szybkie spacerki z obciążeniem, np. z 2-kg plecakami na plecach.

O czym jeszcze warto pamiętać, by długo żyć w zdrowiu?

E. B.-K.: Na podstawie obserwacji najdłuższej żyjących na świecie mężczyzny z półwyspu Nicoya (Kostaryka) wynika, że duży wpływ mają: bardzo pozytywne podejście do życia, wiara, relacje rodzinne oraz działalność na rzecz innych. Warto mieć swoje plany, pasje, w coś wierzyć. I nie przejmować się tym, na co nie mamy wpływu. Z kolei modlitwa, różaniec pomogą nam się uporać z codziennym stresem.

reklama

SEDOMIX®

ukołmi nerwy, pomoże zasnąć

Sedomix® to wieloskładnikowy lek ziołowy, który w naturalny i niezawodny sposób skutecznie uspokaja. Jest wskazany w stanach napięcia i ogólnego pobudzenia nerwowego oraz w sytuacjach stresowych. Polecany jest również osobom cierpiącym na problemy z zasypianiem.

Lek Sedomix® składa się wyłącznie z naturalnych składników pozyskiwanych ze świeżych ziół.



Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego. bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.