



"Δεινόν το γήρας, ου γαρ έρχεται μόνον". Εξασθένιση της όρασης, της ακοής και της μνήμης είναι σημάδια που δεί-χνουν τη λειτουργική παρακμή που συνοδεύει τα...

γηρατειά.

Όταν σκεφτόμαστε την τρίτη ηλικία, στα πικρά συμπαρομαρτούντα προστίθεται και η μείωση του ύψους, αυτή η συρρίκνωση του αναστήματος που οφείλεται σε διάφορους παράγοντες σχετικούς με μεταβολές στα οστά, τους μύες, τις αρθρώσεις και άλλους ιστούς του σώματος.

Ενώ έως ένα βαθμό αυτή η μείωση δικαιολογείται ως φυσική συνέπεια της γήρανσης και είναι απίθανο να συσχετίζεται με οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας, δεν φαίνεται να συμβαίνει το ίδιο όταν αυτή η μείωση είναι αρκετά υψηλή. Η κατανόηση του τι συμβαίνει στο σώμα μας κατά το γήρας είναι σημαντική, ώστε να μπορούμε εγκαίρως να αντισταθμίσουμε τα αρνητικά συμπτώματα που φέρει.

Από την ηλικία των τριάντα ετών, η μυϊκή απώλεια που σχετίζεται με την ηλικία, γνωστή επιστημονικά ως σαρκοπενία (όταν φτάνει σε παθολογικά όρια), μπορεί να σημαίνει μείωση μυϊκής μάζας με ρυθμό 3-5% ανά δεκαετία. Η κατάσταση είναι πιο σοβαρή κυρίως για τους μύες που στηρίζουν τον κορμό, οι οποίοι συντελούν στη διατήρηση του σώματος σε όρθια στάση. Η μείωση της μάζας στη συγκεκριμένη μυϊκή ομάδα με συνακόλουθη αδυναμία να στηρίξουν τον κορμό, οδηγεί στην κύφωση που κάνει το ανάστημα να δείχνει μικρότερο.

Ένας άλλος λόγος για την απώλεια ύψους με την πάροδο του χρόνου είναι η υγεία των οστών. Τα οστά αποτελούν πολυσύνθετους ιστούς που μπορούν να προσαρμόζονται στο μέγεθος και το σχήμα τους σύμφωνα με το εξωτερικό φορτίο τους. Αυτό επιτρέπει στα οστά σας να αναδιαμορφώνονται καθ' όλη τη διάρκεια

της ζωής μας.

Σε νεαρή ηλικία, τα οστά περνούν από ένα στάδιο ανάπτυξης και διαμόρφωσης με το 90% της μέγιστης οστικής μάζας να επιτυγχάνεται κατά τα τέλη της εφηβείας και να φτάνει στην κορύφωσή της κατά τα μέσα της τρίτης δεκαετίας.

Γύρω στα 35-40, ξεκινά η αντίστροφη πορεία, με την απώ λεια να υπερκεράζει την δημιουργία οστικής μάζας. Σε τελικό στάδιο, αυτή η απώ λεια οδηγεί στην οστεοπόρωση, η οποία χαρακτηρίζεται από χαμηλή οστική πυκνότητα και εύθραυστα οστά. Αυτοί οι δύο παράγοντες αυξάνουν τον κίνδυνο καταγμάτων. Ενώ η πάθηση χτυπά τους γοφούς και τους βραχίονες, η εμφάνισή της γίνεται πιο αισθητή στους σπονδύλους (σπονδυλική στήλη) με σημαντικές επιπτώ σεις στο ανάστημα.

Σημαντικό ρόλο στη λειτουργία της σπονδυλικής στήλης διαδραματίζουν και οι μεσοσπονδύλιοι δίσκοι, τα «μαξιλαράκια» μεταξύ των σπονδύλων που αποτελούνται κατά 80% από νερό και απορροφούν τους κραδασμούς, οι οποίοι χάνουν την ελαστικότητά τους με τη γήρανση με αρνητικές επιπτώ σεις για τη στάση του σώ ματος.

Γήρανση και ανάστημα: Πώ ς θα το προστατεύσετε

Ενώ τα γονίδια είναι αυτά που θα καθορίσουν τη συρρίκνωση του ύψους κατά κύριο λόγο, διάφοροι παράγοντες σχετικοί με τον τρόπο ζωής μας μπορούν να αμβλύνουν τις επιπτώ σεις του γήρατος.

Η τακτική άσκηση αφενός, ειδικά ασκήσεις αντιστάσεων με βάρη, ενισχύουν τα οστά. Έρευνες έχουν δείξει πως τα ισχυρά οστά κατά την εφηβεία, εγγυώ νται καλύτερη οστική υγεία σε μεγαλύτερη ηλικία. Επιπλέον, αυτού του είδους ασκήσεις ενισχύουν τη μυική αύξηση με θετικά αποτελέσματα έναντι της οστεοπόρωσης και της σαρκοπενίας.

Η υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή αφετέρου εξασφαλίζει πολλαπλά οφέλη για τη συνολική υγεία, με τις τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη D και ασβέστιο, όπως τα αμύγδαλα και το μπρόκολο, να δυναμώ νουν ιδιαίτερα τα οστά. Διακοπή τους καπνίσματος και της κατανάλωσης αλκοόλ καθώ ς και ο περιορισμός της καφεΐνης έχουν σίγουρα θετικά αποτελέσματα.

ygeiamou.gr