Здоровье после 40 лет

Люди могут обходиться малым до тех пор, пока им не исполнится 40 лет, однако, после 40 нам стоит задумываться о себе чуть больше. Наука, в том числе биохимия и медицина, давно работают над разгадкой механизмов старения. По последним версиям, вероятной причиной окончания молодости становится накопления свободных радикалов, постепенно разрушающих здоровье. В детстве, юности и молодости клетки успешно противостоят этой угрозе, но с годами их сопротивление ослабевает вместе со способностью к регенерации.

Возрастные изменения после 40 лет. Когда наступает старость?

Не секрет, что люди одного возраста зачастую сильно отличаются внешне. Седина, морщины, ухудшение осанки – все эти признаки старения появляются у кого в 50 лет, а у кого – и после 30-ти. И все же, 40 лет – это некий усредненный возраст, когда происходят объективные изменения в организме. До сих пор внешность и самочувствие определялись внешними регулируемыми факторами: питанием, режимом дня, привычками, косметическим уходом. После 40 лет состояние организма в большей мере определяют внутренние факторы:

- Изменения в работе эндокринной системы замедляют обмен веществ. В результате масса тела увеличивается, а похудение дается труднее, чем в молодости. Жировые отложения и у женщин, и у мужчин концентрируются в нижней части тела из-за снижения уровня половых гормонов.
- Избыточный вес нагружает сердечно-сосудистую систему, что грозит износом сердечной мышцы, если она нетренированная и если вовремя не стабилизировать массу тела.
- Стрессы и усталость накапливаются, но нервная система противостоит им уже не так эффективно, как раньше. Отсюда нарушения сна, быстрая утомляемость, раздражительность.
- Все ткани и системы органов страдают от сокращения питания. Суставы и кожа испытывают недостаток в коллагене и эластине, поэтому появляются морщины, пигментация кожи и могут болеть колени, спина, шея. Женщины часто подходят к сорокалетнему возрасту ранней менопаузой, мужчины испытывают меньше интереса к сексу.

Как продлить молодость и здоровье после 40 лет? Необходимо знать, понимать и учитывать те перемены, что происходят с организмом, и те угрозы, которые они влекут за собой. Не стоит гнаться за «чудодейственными» препаратами, дорогими косметическими процедурами и быстрыми результатами, необходимо регулярно уделять время для поддержания своего здоровья, правильно ухаживать за собой:

1. Следите за весом. Определить соответствует ли вес росту можно по следующей формуле: вес в кг разделить на рост в метрах в квадрате. Если показатель получится 25кг/кв.м – у вас нормальный вес. Если показатель от 25 до 29,9 – у вас излишний вес. Сверх 30 начинается ожирение.

Первым, наиболее верным, простым и здоровым, способом избавления от излишнего веса является ограничение в пище.

2. Двигайтесь. *Д*вижение - это жизнь. Лучший способ борьбы с жировыми отложениями – расходовать энергию и вытеснять жировую ткань мышечной. Необходимо поддерживать сердечно-сосудистую систему в рабочем состоянии: что не развивается, то деградирует. Кстати, все суставы не имеют кровеносной системы, поэтому единственный путь, по которому в сустав попадает синовиальная жидкость и питание - это осмос, который возможен только при движении сустава. Обездвиженный сустав умирает. Постепенно наращивать мускулатуру можно в любом возрасте. Ежедневные пешие прогулки обязательны, зарядка по утрам – крайне желательна. Не помешает плавание, пробежки на свежем воздухе, езда на велосипеде, приседания для мужчин (Игорь Александрович Моисеев прожил долгую творческую жизнь и ежедневно приседал по 300 раз), хороший результат дают занятия на турнике: простые подтягивания делают чудеса. Приседание - это тренировка ягодиц, т.е. поддержание гормонального уровня. После упражнений необходим контрастный душ.

3. Тренируйтесь регулярно. После 40 лет мы начинаем терять примерно по одному проценту мышечной массы в год. Занимайтесь фитнесом, гимнастикой, йогой, другими аналогичными системами, которые идеальны для людей в 40 лет и старше. Подобные физические нагрузки не травматичны, но очень эффективны для тренировки глубоких мышц, так называемого мышечного корсета, поддерживающего спину, сохраняющего осанку и плоский живот.

Можно заниматься не только фитнесом, а как альтернативу выбрать огородничество или прогулку с собакой. Любой вид активной деятельности помогает оставаться активными, избавиться от лишнего веса, оставаться здоровым. Начать заниматься спортом после 40 можно и нужно, даже если последний раз физкультурой вы занимались в университете.

Занимайтесь под руководством тренера. В спортзале сначала лучше заниматься под руководством тренера, чтобы научиться правильно, держать спину, ставить ноги и т.п. иначе упражнения могут только навредить.

Тренируйте свое тело всегда и везде. Например, когда вы стоите в очереди, едете в транспорте, то можете выполнять упражнения для пресса, тренировать икры ног и разные группы мышц.

Бег. Бег отличный вид спорта для людей после 40. Не нужно специального оборудования, только важно иметь хорошие кроссовки, чтобы удобно было бегать на длинные и короткие дистанции. Можно бегать самостоятельно, можно уговорить друга составить компанию, а можно вступить в клуб любителей бега.

Велосипед. Езда на велосипеде помогает улучшить работу сердечно-сосудистой системы. В отличие от бега, езда на велосипеде не дает такой сильной нагрузки на суставы ног.

Силовые упражнения. Можно заниматься на тренажерах в спортзале, но обязательно под руководством тренера. Обычно рекомендуется заниматься

силовыми упражнениями 2-3 раза в неделю, заниматься с маленьким весом, но большим количеством повторений

Прислушивайтесь к своему телу. Во время тренировки следует прислушиваться, как реагируют на нагрузку мышцы и суставы.

4. Ешьте умеренно. При уменьшении калорийности рациона организм включает адаптационные механизмы, аналогичные реакции на легкий стресс. Метаболизм ускоряется, а клетки обновляются быстрее. Лабораторные исследования показали, что дефицит калорийности около 40% делает мышей бодрыми и активными не по годам. Людям не обязательно урезать питание вдвое, но стоит задуматься о контроле над количеством пищи. Не вздумайте садиться на жесткие диеты: непривыкший к такому обращению организм может отреагировать слабостью, замедлением обмена веществ и проявлением хронических заболеваний. Запрещено снижать энергетическую ценность до ≤1200 ккал в сутки, иначе старение не замедлится, а ускорится.

5. Питайтесь правильно. Придется пересмотреть рацион и скорректировать как общее количество пищи, так и ее состав. Замените промышленные сладости сухофруктами и свежими фруктами, сахар – медом. Ешьте больше свежих фруктов и овощей, особенно летом, используйте их и как *Лекарства от Природы*. Вместо жирного мяса и сала, способствующих отложению холестерина, выбирайте нежирное филе и/или рыбу и морепродукты. Пейте больше чистой воды

6. Берегите нервы. Когда вы нервничаете, в организме синтезируются два основных гормона стресса: кортизол и адреналин. Адреналин заставляет сердце учащенно биться, поэтому изнашивает миокард и сосуды. Кортизол способен задерживаться и накапливаться в тканях. Даже после того, как вы внешне успокоились, он продолжает разрушительно действовать на клеточные мембраны и мешать регенерации. Затяжные депрессии, подавленное настроение – результат накопления кортизола. Поэтому научитесь расслабляться и не обращать внимания на пустяки, не стоящие вашего здоровья и хорошего самочувствия.

7. Бросьте курить (если Вы это не сделали раньше). После 40 лет курение наносит еще больший вред. Бросить курить – нелегко, но это поможет вам снизить риски абсолютно любых заболеваний и болезненных состояний от заболеваний сердца до почечной недостаточности, рака легких и других заболеваний этого органа.

8. Любите. Молодой организм подчиняется основному инстинкту, поэтому с возрастом уровень половых гормонов снижается. Если хотите продлить молодость в 40 лет и после, продолжайте испытывать и проявлять любовь. Тем более что уменьшение сексуальности после 40 лет – скорее психологический фактор, чем объективный. Современная медицина предлагает гормональную терапию для продления половой жизни, но в реальности ни один препарат не способен на такой же эффект, как истинная нежность и привязанность к близкому человеку. Любите себя, своих близких и мир, в котором вы живете.

9. Продолжайте активно работать и оттачивать свой профессионализм. Но в тоже время, не забывайте отдыхать. Узнавайте и изучайте что-то новое: иностранный или компьютерный язык, макраме или шахматы.

10. Заботьтесь о своем здоровье. Обязательно пройдите медицинский **профилактический осмотр (врачи рекомендуют 2 раза в год).** Прежде всего, это возможность вовремя обнаружить малейшие изменения в состоянии здоровья, получить помощь и рекомендации специалистов, а при необходимости будет назначено лечение или дополнительное обследование. Ведь если врач найдет заболевание в начальной форме, лечение его займёт в разы меньше материальных и временных ресурсов.

Менять стереотипы и переходить на здоровое питание нужно постепенно. Например, начините с ежедневного употребления по утрам зелёного коктейля (сначала небольшими порциями, а затем довести до 1 литра в день).

Вот простейшие базовые рецепты:

Рецепт 1: банан – 2 шт.; салат – 5 листьев; укроп (петрушка, щавель) – несколько веточек; вода – 1 стакан.

Рецепт 2: груша – 3 шт.; салат – 5 листьев; мята – несколько веточек; вода – 1-2 стакана.

Рецепт 3: морковь – 2 шт.; апельсин – 1 шт.; сок кусочка свежего имбиря; салат – несколько листьев; вода – 1 стакан.

Рецепт 4: 4 яблока; $^{1}/_{2}$ лимона (только сок); 5 листьев кейла (листовая капуста, удалите белые черешки); 2 чашки воды.

И так далее, фантазируйте на здоровье.

Начинать лучше с небольших порций, – один стакан растянуть на день, чтобы избежать пищевой аллергии.

Главное, от чего зависит ваше здоровье – в вашей убежденности, уверенности, что вы – молоды и здоровы! Даже если у вас уже имеются проблемы со здоровьем, очень важно понимать и верить, что все поддается корректировке.

Нельзя перестать жить только потому, что вы постарели. Можно постареть потому, что вы перестали жить

Автор: Л.Г. Кобизькая

научный сотрудник лаборатории медицинской экспертизы и реабилитации при ортопедотравматологической патологии ГУ «РНПЦ медицинской экспертизы и реабилитации»