

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Chcę Się Starzeć, Ale Najchętniej Wolniej

Jak budować proste nawyki wspierające zdrowie,
sprawność i samodzielność bez biohackingu, lodowej beczki
i obsesji na punkcie wieku biologicznego



**Mamy problem. Ale spokojnie.
Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.**

Chcę Się Starzeć, Ale Najchętniej Wolniej

Jak budować proste nawyki wspierające
zdrowie, sprawność i samodzielność bez
biohackingu, lodowej beczki i obsesji na
punkcie wieku biologicznego

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

ISBN: 978-83-8483-523-4

SPIS TREŚCI

INTRO	5
Rozdział 1 - Nie potrzebujesz młodszego PESEL-u, tylko sprawniejszego życia	11
Rozdział 2 - Co naprawdę robi z nami wiek, a co po prostu wyszło z użycia?	21
Rozdział 3 - Długowieczność na sprzedaż, czyli jak nie kupić sobie bardzo drogiej nadziei.....	31
Rozdział 4 - Wszystko albo nic, czyli dlaczego idealny plan zdrowia zwykle przegrywa z rzeczywistością	40
Rozdział 5 - Zbyt wygodne życie, czyli gdzie podział się cały nasz codzienny ruch?.....	51
Rozdział 6 - Zdrowe jedzenie bez kulinarnego doktoratu i lodówki pełnej wyrzutów sumienia.....	61
Rozdział 7 - Sen nie jest stratą czasu, nawet jeśli lista obowiązków twierdzi inaczej.....	72
Rozdział 8 - Stres nie sprawdza PESEL-u, ale organizm wystawia za niego rachunek	82
Rozdział 9 - Mięśnie nie czytają metryki. Potrzebują sensownej pracy.....	94
Rozdział 10 - Równowaga i pewny krok, czyli jak nie dać się zaskoczyć własnej podłodze	105
Rozdział 11 - Serce nie potrzebuje maratonu, tylko regularnych powodów do pracy.....	116
Rozdział 12 - Profilaktyka bez paniki, czyli jak dbać o zdrowie, zanim zaczniesz wystawiać wezwania	126

Rozdział 13 - Mózg też chce mieć coś do roboty, ale nie musi codziennie zdawać matury	138
Rozdział 14 - Czasem największym prezentem dla zdrowia jest przestać mu przeszkadzać	148
Rozdział 15 - Gdy organizm ma własny plan, czyli zdrowe nawyki z chorobą przewlekłą	159
Rozdział 16 - Powrót po przerwie, czyli kondycja nie jest zaległą fakturą do natychmiastowej spłaty	170
Rozdział 17 - Zdrowie na zwykłą kieszeń, czyli co robić, gdy życie nie sponsoruje twojej długowieczności	181
Rozdział 18 - Nawyki bez daty ważności, czyli jak dbać o zdrowie również wtedy, gdy wszystko się zmienia	192
Rozdział 19 - Kiedy coś zaczyna się zmieniać, czyli jak zauważyć sygnały ostrzegawcze bez zostawiania własnym detektywem	205
Rozdział 20 - Starzej się po swojemu, czyli jak przestać zarządzać życiem i wreszcie zacząć z niego korzystać	216

INTRO

Pewnego ranka schylasz się, żeby zawiązać buty, i odkrywasz, że ta czynność nie jest już zwykłym elementem ubierania, lecz negocjacją z własnym kręgosłupem. Nic dramatycznego. Po prostu podczas prostowania wydajesz dźwięk, którego wcześniej używał wyłącznie twój dziadek, podnosząc się z fotela. Przez chwilę zastanawiasz się, kiedy dokładnie nastąpiło przekazanie tego rodzinnego dziedzictwa. Jeszcze niedawno potrafiłeś przesiedzieć noc, następnego dnia normalnie funkcjonować i traktować zmęczenie jak drobną niedogodność. Teraz nieodpowiednia poduszka potrafi rozpocząć trzydniowy konflikt dyplomatyczny między szyją a barkiem. Patrząc w lustro i dochodząc do wniosku, że starzenie się samo w sobie nie jest problemem. Problem polega na tym, że organizm najwyraźniej wprowadza aktualizacje bez pytania użytkownika o zgodę.

Oczywiście chcesz żyć długo. Właściwie całkiem długo. Najlepiej wystarczająco, żeby zobaczyć, jak potoczą się losy bliskich, zrealizować odkładane plany, pojechać jeszcze w kilka miejsc i sprawdzić, czy producenci urządzeń elektronicznych kiedykolwiek przestaną zmieniać ładowarki. Jest tylko jeden warunek: chciałbyś przez możliwie dużą część tego czasu zachować swobodę poruszania się, jasność myślenia, energię i możliwość samodzielnego decydowania o swoim życiu. Nie marzysz koniecznie o przebiegnięciu ultramaratonu w wieku dziewięćdziesięciu lat. Wystarczyłoby, żeby wejście po schodach nie wymagało wcześniejszego sporządzenia testamentu. To całkiem rozsądne oczekiwanie, chociaż współczesny przemysł

długowieczności potrafi zrobić z niego projekt bardziej skomplikowany niż budowa lotniska.

Wystarczy zainteresować się zdrowym starzeniem, żeby internet zaproponował ci nową pracę na pełen etat. Masz mierzyć sen, analizować poziom stresu, monitorować kolejne wskaźniki, liczyć składniki odżywcze, optymalizować posiłki, eksperymentować z temperaturą i koniecznie kupić urządzenie, które powie ci, czy dzisiejszej nocy rzeczywiście odpoczywałeś. Możesz czuć się świetnie, ale jeśli aplikacja oznajmi, że regeneracja wyniosła czterdzieści trzy punkty, natychmiast zaczynasz podejrzewać własne dobre samopoczucie o oszustwo. Następnie ktoś informuje cię, że powinieneś regularnie wchodzić do lodowatej wody. Najlepiej dobrowolnie i jeszcze za to płacić. W tym momencie masz prawo zapytać, czy życie dłużej rzeczywiście wymaga codziennego udawania, że przegrałeś zakład z pingwinem.

Tymczasem zdrowe starzenie nie musi przypominać zawodów w najbardziej zaawansowanym zarządzaniu własnym organizmem. Nie oznacza również zatrzymania czasu. Ciało zmienia się wraz z wiekiem, a część tych zmian jest naturalna i nieunikniona. Na stan zdrowia wpływają także geny, choroby, warunki życia, dostęp do opieki i zwykłe zdarzenia, nad którymi nie mamy kontroli. Możemy jednak podejmować decyzje wspierające sprawność, zmniejszające niektóre zagrożenia zdrowotne i pomagające dłużej zachować samodzielność. Różnica jest ogromna. Zamiast obiecywać sobie, że oszukasz biologię, możesz zacząć współpracować z własnym ciałem. Ono prawdopodobnie doceni tę zmianę podejścia, szczególnie jeśli dotychczas kontaktowaliście się głównie przy okazji bólu pleców.

Największą pułapką bywa przekonanie, że poprawa zdrowia wymaga całkowitego przebudowania życia. Postanawiasz więc od poniedziałku ćwiczyć pięć razy w tygodniu, gotować wyłącznie idealnie zbilansowane posiłki, spać osiem godzin i medytować przed śniadaniem. Przez trzy dni wszystko wygląda imponująco. Czwartego dnia pojawia się praca, niespodziewany obowiązek albo zwyczajne zmęczenie. Piątego jesz kanapkę nad zlewem, a inteligentny zegarek z wyraźną dezaprobatą informuje, że za długo siedzisz. Szóstego dochodzisz do wniosku, że nie nadajesz się do zdrowego stylu życia. Tymczasem problemem nie musiał być brak charakteru. Być może próbowałeś zamienić przeciętny wtorek w obóz przygotowawczy dla olimpijczyków, zapominając, że w środę również trzeba normalnie funkcjonować.

W tej książce potraktujemy zdrowe starzenie jako praktyczną umiejętność dbania o przyszłą jakość życia, a nie konkurs na najmłodszy wynik w internetowym kalkulatorze wieku biologicznego. Będziemy przyglądać się temu, jak zwykłe decyzje wpływają na nasze codzienne możliwości: czy potrafimy bez większej trudności wstać z krzesła, nieść zakupy, spacerować, utrzymywać równowagę, odpoczywać i robić rzeczy, które nadal sprawiają nam przyjemność. Sprawność nie jest przecież wyłącznie liczbą kilogramów na sztandze ani tempem biegu. Dla jednej osoby oznacza możliwość zabawy z wnukami, dla drugiej swobodną podróż, a dla kogoś innego samodzielne przygotowanie obiadu mimo zdrowotnych ograniczeń. Każdy z tych celów zasługuje na poważne traktowanie, nawet jeśli żaden nie wygląda spektakularnie na filmiku motywacyjnym.

Przyjrzymy się ruchowi, odżywianiu, odpoczynkowi, snu, codziennym obciążeniom, profilaktyce i relacjom z ludźmi.

Nie dlatego, że trzeba jednocześnie poprawić wszystko, co da się wpisać do arkusza kalkulacyjnego, lecz dlatego, że poszczególne elementy życia wzajemnie na siebie oddziałują. Kiedy jesteś niewyspany, trudniej znaleźć siłę na aktywność. Gdy poruszasz się niewiele, pewne codzienne czynności mogą z czasem stawać się bardziej wymagające. A kiedy każdą chwilę przeznaczasz na realizację zdrowotnego planu, może zabraknąć miejsca na przyjemność, bliskich i zwykłe nicnierobienie. Zdrowie nie powinno być kolejnym przełożonym, który wysyła ci powiadomienia również w weekend. Powinno pomagać ci żyć, zamiast zajmować całe życie.

Nie będziemy też udawać, że każdy człowiek ma identyczny punkt startowy. Ktoś pracuje fizycznie i wraca do domu kompletnie wyczerpany. Ktoś inny spędza większość dnia przy biurku. Jedna osoba dysponuje czasem, pieniędzmi i spokojną przestrzenią, podczas gdy druga opiekuje się bliskim, pracuje zmianowo albo zmaga się z przewlekłą chorobą. Rada, która ignoruje takie okoliczności, przypomina zalecenie, żeby w razie problemów finansowych po prostu mieć więcej pieniędzy. Brzmi logicznie, dopóki nie spróbujesz jej zastosować. Dlatego interesują nas rozwiązania dostosowane do rzeczywistych możliwości, także wtedy, gdy postęp przychodzi powoli, potrzebne są przerwy albo plan trzeba zmienić ze względów zdrowotnych.

Ważne będzie również odróżnienie troski o zdrowie od nieustannego kontrolowania ciała. Można tak bardzo skupić się na przyszłości, że przestaje się zauważać teraźniejszość. Odmówić sobie spotkania, bo zaburzy harmonogram snu. Stresować się każdym posiłkiem. Odczytywać normalne zmęczenie jako zapowiedź

katastrofy, a kolejne urodziny traktować jak raport o utracie wartości rynkowej. Tymczasem starzenie się nie jest osobistą porażką ani dowodem zaniedbania. Siwe włosy nie wymagają planu naprawczego, a zmarszczki nie są wykroczeniem przeciwko dyscyplinie. Warto dbać o to, na co mamy wpływ, jednocześnie pozostawiając sobie prawo do przyjemności, spontaniczności i zwyczajnego bycia człowiekiem.

Ten poradnik nie zastąpi konsultacji medycznej, badań dobranych do indywidualnej sytuacji ani leczenia. Nagłe, niepokojące objawy, utrzymujące się dolegliwości i istotne ograniczenia sprawności wymagają odpowiedniej oceny specjalisty, a nie kolejnej internetowej sztuczki. Nie znajdziesz tu również obietnicy cofnięcia wieku o piętnaście lat, gwarancji uniknięcia chorób ani sekretnej procedury znanej wyłącznie mieszkańcom wyjątkowo długowiecznej doliny. Znajdziesz natomiast sposób myślenia o zdrowiu, który pozwala podejmować rozsądniejsze decyzje bez popadania w obsesję. Nauczysz się rozpoznawać, które działania mają sens w twojej sytuacji, jak wprowadzać je do codzienności oraz kiedy należy zrezygnować z efektownego pomysłu na rzecz rozwiązania mniej widowiskowego, ale wykonalnego.

Na początek nie musisz kupować niczego, instalować aplikacji ani organizować ceremonii zanurzenia w beczce przypominającej zbiornik do przechowywania śledzi. Zastanów się raczej, co chciałbyś nadal móc robić za dziesięć, dwadzieścia czy trzydzieści lat. Może chodzi o spacer bez zadyszki, podróżowanie, pracę w ogrodzie, samodzielne mieszkanie albo taniec na rodzinnej uroczystości bez konieczności trzydniowej rekonwalescencji. To właśnie takie możliwości nadają sens

codziennym wyborom. Nie znamy dokładnej długości własnego życia i nie możemy zagwarantować jego przebiegu. Możemy jednak lepiej zadbać o warunki, w których będziemy je przeżywać. A jeśli przy okazji nauczymy się wstawać z kanapy bez dźwięku przypominającego uruchamianie starego traktora, będzie to całkiem sympatyczny bonus.

Rozdział 1 - Nie potrzebujesz młodszego PESEL-u, tylko sprawniejszego życia

Wyobraź sobie, że jedziesz na weekend ze znajomymi. Ktoś proponuje spontaniczne zwiedzanie okolicy, ktoś inny chce wypożyczyć rowery, a jeszcze ktoś rzuca pomysł wejścia na punkt widokowy. Dawniej zastanawiałbyś się najwyżej, czy będzie tam coś dobrego do jedzenia. Teraz w głowie pojawia się dodatkowa komisja oceniająca. Czy dasz radę? Czy nie zabraknie ci sił? Czy następnego dnia będziesz funkcjonować normalnie, czy raczej spędzisz poranek w pozycji człowieka, który został nieprawidłowo złożony po przeprowadzce? Ostatecznie proponujesz kawiarnię. Oczywiście kawa jest świetna, a kawiarnie stanowią jedno z przyjemniejszych osiągnięć cywilizacji. Problem zaczyna się wtedy, gdy coraz częściej wybierasz je nie dlatego, że masz ochotę, lecz dlatego, że przestajesz ufać własnym możliwościom.

Właśnie tutaj kryje się jedna z najważniejszych różnic między starzeniem się a utratą sprawności. Sam upływ lat nie mówi jeszcze, co potrafisz zrobić, jak się czujesz ani ile wysiłku kosztuje cię codzienne życie. Dwie osoby w identycznym wieku mogą mieć zupełnie inne możliwości. Jedna będzie godzinami pracować w ogrodzie, druga zmęczy się podczas krótkiego wyjścia, a trzecia będzie całkiem sprawna fizycznie, lecz potrzebować pomocy z powodu problemów ze wzrokiem. Nie oznacza to automatycznie, że pierwsza jest wzorem cnót, a pozostałe niewłaściwie zarządzały swoim życiem. Na zdrowie wpływa wiele czynników, w tym takie, których nie można wybrać ani kontrolować. Wiek kalendarzowy jest informacją.

Samodzielność i sprawność są znacznie bardziej złożoną rzeczywistością.

Łatwo jednak pomylić jedno z drugim, szczególnie gdy otoczenie nieustannie przypomina nam, ile mamy lat. Przekraczasz określone urodziny i nagle dostajesz niewidzialną instrukcję obsługi własnego organizmu. Po czterdziestce powinienes narzekać na regenerację. Po pięćdziesiątce wypada ostrożniej podchodzić do aktywności. Po sześćdziesiątce ktoś może zacząć gratulować ci wejścia na niewielkie wzniesienie, jakbyś właśnie zdobył najwyższy szczyt Himalajów w kapciach. Takie stereotypy bywają równie ograniczające jak przesadny optymizm. Jeśli uznasz, że pewne czynności przestały być dla ciebie dostępne wyłącznie z powodu liczby na torcie, możesz zrezygnować z nich wcześniej, niż rzeczywiście będzie to konieczne. Z drugiej strony udawanie dwudziestolatka również nie jest rozsądną strategią. Szczególnie gdy dwudziestolatek, którego próbujesz naśladować, sam ma fatalne nawyki i żywi się głównie energią młodości oraz kebabem.

Co właściwie chcemy zachować?

Kiedy ludzie mówią o długowieczności, często skupiają się na liczbie przeżytych lat. Rozmawiają o setnych urodzinach, rekordach wieku i tajemnicach osób, które dożyły wyjątkowo późnej starości. To fascynujący temat, ale z perspektywy codziennego życia ważne jest jeszcze inne pytanie: w jakiej kondycji chcemy te lata spędzić? Nie istnieje oczywiście sposób, aby zagwarantować określoną odpowiedź. Można jednak wspierać zdolności, które pomagają nam korzystać z życia. Chodzi o możliwość wykonywania zwykłych czynności bez nadmiernego wysiłku, radzenia sobie z codziennymi wymaganiami i

zachowania możliwie dużej swobody wyboru. W tym ujęciu sprawność nie jest sportowym wyróżnieniem. Jest zasobem, z którego korzystasz nawet wtedy, gdy jedynym wyzwaniem dnia jest wniesienie cięższej torby albo przesunięcie mebla.

Pomyśl o walizce, którą trzeba umieścić na półce w pociągu. Dla jednej osoby to automatyczny ruch, dla drugiej wymagające zadanie, a dla trzeciej czynność, której nie powinna wykonywać bez pomocy. Samo podniesienie walizki nie jest testem wartości człowieka. Pokazuje jednak, jak wiele codziennych sytuacji zależy od siły, koordynacji i pewności ruchu. Podobnie jest z szybkim przejściem przez przejście dla pieszych, utrzymaniem równowagi na nierównej nawierzchni czy przeniesieniem większych zakupów. Nie trzeba kochać sportu, żeby docenić korzyści płynące z utrzymywania sprawności. Wystarczy lubić niezależność. I nie chcieć urządzać zebrania rodzinnego za każdym razem, gdy trzeba przestawić doniczkę.

Samodzielność ma zresztą kilka wymiarów. Fizyczny jest najbardziej widoczny, ale równie ważne pozostają zdolność podejmowania decyzji, orientowania się w codziennych sprawach, utrzymywania kontaktów i korzystania z dostępnego wsparcia. Człowiek może potrzebować pomocy przy części czynności, a mimo to zachowywać dużą niezależność w organizowaniu własnego życia. Może również być sprawny fizycznie, lecz zmagać się z innymi trudnościami ograniczającymi jego swobodę. Dlatego nie będziemy utożsamiać samodzielności z heroicznym robieniem wszystkiego bez niczyjej pomocy. Korzystanie z okularów, poręczy, odpowiednich udogodnień czy wsparcia bliskich nie jest przegraną z wiekiem. Czasem właśnie takie rozwiązania pozwalają zachować więcej niezależności. Upór

w stylu „sam dam radę” może wyglądać imponująco, dopóki nie zamieni prostej czynności w ryzykowny pokaz ambicji.

Warto też odróżnić możliwość wykonania czegoś od komfortu wykonywania tego regularnie. Być może potrafisz przejść dłuższy dystans, ale później potrzebujesz wyjątkowo dużo odpoczynku. Możesz bez problemu przenieść cięższy przedmiot raz, lecz kilka podobnych czynności jedna po drugiej okazuje się już zbyt wymagające. To istotna informacja, której nie oddaje samo stwierdzenie „jeszcze mogę”. Celem dbania o kondycję nie musi być maksymalny wynik. Często bardziej użyteczny jest zapas możliwości, dzięki któremu zwykły dzień nie wykorzystuje całej dostępnej energii. W końcu trudno cieszyć się spontanicznym wyjściem, jeśli wcześniej zużyłeś wszystkie siły na obowiązki i czujesz się jak telefon pokazujący jeden procent baterii, chociaż nawet nie włączyłeś nawigacji.

Twoja codzienność jest lepszą wskazówką niż reklama odmładzania

Przemysł związany z młodością uwielbia konkretne liczby. Wiek biologiczny, parametry regeneracji, wyniki rozmaitych testów i szczegółowe zestawienia wyglądają obiektywnie, dlatego łatwo przypisać im szczególne znaczenie. Niektóre pomiary rzeczywiście mogą dostarczać użytecznych informacji, zwłaszcza w odpowiednim kontekście medycznym. Problem pojawia się wtedy, gdy pojedynczy wynik zaczyna zastępować całościową ocenę zdrowia i funkcjonowania. Szacowanie wieku biologicznego zależy między innymi od zastosowanej metody, a wynik komercyjnego testu nie jest wyrokiem dotyczącym twojej przyszłości. Możesz otrzymać atrakcyjnie wyglądającą liczbę i nadal mieć problemy wymagające uwagi. Możesz

również nie znać swojego wieku biologicznego i prowadzić rozsądne działania wspierające zdrowie.

Zamiast zaczynać od pytania, o ile lat dałoby się odmłodzić organizm, przyjrzyj się sytuacjom, w których obecnie odczuwasz ograniczenia. Czy rezygnujesz z określonych aktywności, chociaż nadal są dla ciebie ważne? Czy niektóre zadania wymagają więcej wysiłku niż dawniej? Czy masz poczucie, że coraz częściej musisz planować odpoczynek po czynnościach, które wcześniej wykonywałeś swobodnie? Odpowiedzi nie służą do samodzielnego stawiania diagnoz. Pomagają zauważyć obszary, którymi warto się zainteresować. Zmiany mogą wynikać z wielu powodów, nie zawsze związanych z wiekiem, dlatego nowe, wyraźne lub postępujące trudności warto omawiać z lekarzem. Samo obserwowanie nie zastępuje oceny medycznej, ale może pomóc precyzyjniej opisać problem.

Przydatne jest ćwiczenie, które nie wymaga aplikacji, specjalistycznego sprzętu ani wypowiedzania słowa „optymalizacja” przed śniadaniem. Wybierz trzy konkretne czynności, które są dla ciebie ważne i które chciałbyś wykonywać możliwie swobodnie przez kolejne lata. Nie muszą być ambitne. Może chodzić o dłuższą wycieczkę po mieście, samodzielne wykonywanie prac domowych albo rekreacyjną grę z przyjaciółmi. Następnie opisz, co dokładnie sprawia ci obecnie trudność lub czego obawiasz się w przyszłości. Nie zapisuj „muszę być w lepszej formie”, ponieważ taka deklaracja jest równie precyzyjna jak prognoza pogody „będzie jakoś”. Napisz raczej, że po określonym czasie spaceru potrzebujesz przerwy albo że podczas wykonywania konkretnej czynności szybko tracisz siłę.

Dopiero wtedy zastanów się, jaka zdolność stoi za wybraną aktywnością. Dłuższe poruszanie się może wymagać przede wszystkim odpowiednio dobranej wytrzymałości, przenoszenie przedmiotów wiąże się między innymi z siłą, a poruszanie po nierównym terenie stawia wymagania równowadze i koordynacji. Większość rzeczywistych czynności angażuje kilka zdolności jednocześnie, więc nie próbuj tworzyć idealnej klasyfikacji. Chodzi o zmianę perspektywy. Zamiast postanawiać, że od jutra będziesz prowadzić „zdrowy styl życia”, zacznasz rozumieć, co konkretnie chcesz zachować lub poprawić. To znacznie łatwiejszy punkt wyjścia do wyboru odpowiednich działań, szczególnie gdy korzystasz z porady lekarza, fizjoterapeuty lub innego specjalisty.

Zwróć uwagę, że nie proponuję sprawdzianu polegającego na wykonywaniu maksymalnej liczby powtórzeń, podnoszeniu najcięższego dostępnego przedmiotu czy pokonywaniu dystansu aż do całkowitego wyczerpania. Takie próby mogą być nieodpowiednie, zwłaszcza jeśli masz problemy zdrowotne, dolegliwości bólowe albo dawno nie podejmowałeś większego wysiłku. W codziennej obserwacji interesuje nas normalne, bezpieczne funkcjonowanie. Jeśli dana czynność wywołuje ból, zawroty głowy, nietypową duszność lub inne niepokojące objawy, nie traktuj ich jak ambitnego przeciwnika do pokonania. Zatrzymaj się i poszukaj właściwej pomocy. Sprawność budowana przez ignorowanie sygnałów ostrzegawczych przypomina oszczędzanie pieniędzy przez odłączanie kontrolki awarii w samochodzie. Na desce rozdzielczej rzeczywiście robi się spokojniej, ale mechanik może mieć odmienne zdanie o sukcesie.

Nie musisz wygrywać z innymi, żeby dobrze się starzeć

Jednym z najbardziej podstępnych mechanizmów jest porównywanie własnej kondycji z cudzą. Widzisz sześćdziesięciolatka, który bierze udział w zawodach sportowych, i zastanawiasz się, dlaczego ty po pięćdziesiątce nie potrafisz nawet polubić rozgrzewki. Potem trafiasz na historię osiemdziesięciolatki, która regularnie przemierza górskie szlaki. Nagle zwykłe wyjście na zakupy zaczyna wyglądać jak moralna porażka. Tymczasem takie historie pokazują wybrane osoby i wybrane fragmenty ich życia. Nie znasz pełnych uwarunkowań zdrowotnych, wcześniejszych doświadczeń, możliwości finansowych ani wsparcia, z którego korzystają. Inspiracja może być przyjemna. Zamienianie jej w obowiązującą normę prowadzi jednak do absurdu wniosku, że każdy człowiek, który nie ustanawia rekordu po siedemdziesiątce, niewłaściwie wykorzystuje emeryturę.

Znacznie uczciwsze jest porównywanie własnych możliwości z własną sytuacją, z uwzględnieniem tego, co rzeczywiście możesz zmienić. Jeśli od dawna unikasz aktywności z obawy przed przeciążeniem, sukcesem może być bezpieczny powrót do regularnego ruchu. Jeśli funkcjonujesz z chorobą przewlekłą, ogromną wartość może mieć utrzymanie zdolności do wykonywania codziennych czynności. A jeśli jesteś obecnie sprawny, nie musisz czekać na poważniejsze ograniczenia, żeby zadbać o utrzymanie tej sprawności. W każdym przypadku cele mogą wyglądać inaczej. Ich sens nie zależy od tego, czy da się nimi pochwalić w internecie. Niekiedy najbardziej wartościowe osiągnięcia są tak zwyczajne, że nikt nie pomyślałby o wręczeniu medalu. A szkoda, bo za konsekwentne dbanie o własną kondycję przy

jednoczesnym ogarnianiu codziennych obowiązków medal by się czasem należał.

Istnieje również pułapka odwrotna: przekonanie, że skoro nie odczuwasz większych trudności, nie masz powodu się niczym interesować. Codzienne obowiązki potrafią sprytnie dopasowywać się do naszych przyzwyczajeń. Korzystamy z windy, zamawiamy dostawę, podjeżdżamy samochodem na niewielką odległość i wybieramy najwygodniejsze rozwiązania. Same w sobie nie są niczym złym. Problem zaczyna się wtedy, gdy wygoda stopniowo zastępuje niemal każdą okazję do ruchu, a my przestajemy zauważać, jak niewiele wymaga od nas przeciętny dzień. Kiedy pojawia się bardziej wymagająca sytuacja, możemy być zaskoczeni jej trudnością. Nie jest to powód, by podejrzliwie patrzeć na każdą windę. Warto natomiast wiedzieć, czy codzienne otoczenie pomaga nam zachowywać możliwości, czy jedynie skutecznie ukrywa ich ograniczenia.

To nie oznacza, że należy celowo utrudniać sobie życie. Nie musisz nosić wszystkich zakupów naraz, ignorować dostępnych udogodnień ani rezygnować z odpoczynku, żeby udowodnić, że nadal potrafisz. Sensowna aktywność jest dostosowana do możliwości i stopniowana, a nie oparta na demonstracyjnym cierpieniu. Równie ważne jest uszanowanie rzeczywistych ograniczeń. Osoba po operacji, z zaburzeniami równowagi lub określonymi chorobami może potrzebować innych rozwiązań niż ktoś zdrowy i regularnie aktywny. Rozsądek polega na rozpoznaniu różnicy między wyzwaniem, które może rozwijać sprawność, a obciążeniem, które niesie niepotrzebne ryzyko. Czasami właściwym krokiem będzie ćwiczenie. Czasami konsultacja. A czasami zaakceptowanie, że nie każda czynność musi być wykonywana samodzielnie za wszelką cenę.

Mierz postęp tym, co odzyskujesz w swoim życiu

Wyobraź sobie teraz osobę, która przez kilka miesięcy wprowadza regularną, odpowiednio dobraną aktywność. Jej wygląd nie zmienia się spektakularnie. Waga pozostaje podobna, nie pojawiają się imponujące mięśnie, a znajomi nie pytają, czy przypadkiem nie przygotowuje się do igrzysk. Zauważa jednak coś innego. Łatwiej radzi sobie z dłuższymi obowiązkami, pewniej porusza się podczas rekreacyjnych wyjść i rzadziej rezygnuje z planów wyłącznie z obawy przed wysiłkiem. To przykład możliwej poprawy funkcjonowania, a nie gwarantowany scenariusz. Pokazuje jednak, dlaczego warto oceniać działania również przez ich praktyczne znaczenie. Ciało nie jest projektem wystawowym. Ma umożliwiać uczestniczenie w życiu, a nie tylko prezentować atrakcyjne parametry w aplikacji.

Dobrym sposobem obserwowania zmian jest od czasu do czasu powrót do wcześniej wybranych czynności. Możesz zapisać, jak obecnie radzisz sobie z określoną aktywnością, ile odpoczynku zwykle potrzebujesz i czy wykonujesz ją z większą pewnością. Po kilku tygodniach lub miesiącach sprawdź, czy coś się zmieniło. Nie szukaj koniecznie poprawy każdego dnia. Samopoczucie zależy również od snu, stresu, chwilowych dolegliwości i wielu innych okoliczności. Jedna gorsza próba nie przekreśla całego wysiłku. Jeśli natomiast trudności utrzymują się lub narastają, nie ograniczaj się do dokładania kolejnych ćwiczeń. Warto ustalić ich przyczynę. Taka obserwacja ma służyć rozsądniejszej decyzji, a nie stworzeniu domowego urzędu kontroli własnej wydolności z obowiązkowym sprawozdaniem przed kolacją.

Możesz zauważyć jeszcze jedną zmianę, której nie pokazują typowe pomiary. Zaczynasz mniej obawiać się

zwykłych sytuacji. Nie dlatego, że masz gwarancję wykonania wszystkiego, lecz dlatego, że lepiej rozumiesz swoje możliwości i ograniczenia. Potrafisz rozłożyć wysiłek, poprosić o pomoc, jeśli jest potrzebna, albo wybrać aktywność dostosowaną do aktualnej kondycji. Nie każda decyzja musi być triumfem nad własnym wiekiem. Czasem największym sukcesem jest rezygnacja z bezsensownego udowadniania czegokolwiek. Ta swoboda psychiczna również ma znaczenie. Człowiek, który nie traktuje każdej oznaki zmęczenia jak osobistej klęski, może spokojniej podejmować działania wspierające zdrowie i nie zamieniać całego życia w egzamin ze sprawności.

Dlatego na końcu tego rozdziału proponuję jedno konkretne przesunięcie uwagi. Przestań przez chwilę zastanawiać się, na ile lat wyglądasz, i pomyśl, jak chcesz funkcjonować. Nie oceniaj własnej wartości przez pryzmat możliwości fizycznych, bo zdrowie nie jest nagrodą za odpowiednie zachowanie. Przyjrzyj się raczej temu, co jest dla ciebie ważne, co obecnie robisz swobodnie i gdzie pojawiają się trudności. Wybierz jeden obszar, któremu warto poświęcić uwagę, zamiast próbować odmłodzić cały organizm jednocześnie. Masz prawo się starzeć. Masz też prawo dbać o to, żeby wraz z kolejnymi urodzinami nie oddawać bez potrzeby rzeczy, które nadal sprawiają ci radość. I to jest znacznie ciekawszy cel niż przekonanie internetowego kalkulatora, że jesteś młodszy od własnego dowodu osobistego.

Rozdział 2 - Co naprawdę robi z nami wiek, a co po prostu wyszło z użycia?

Na rodzinnym spotkaniu ktoś proponuje przeniesienie ciężkiego stołu na taras. Wujek, który niedawno skończył siedemdziesiąt lat, sprawnie chwyta jeden koniec, podczas gdy jego znacznie młodszy siostrzeniec już po kilku krokach zaczyna oddychać jak odkurzacz walczący z dywanem. Wujek jest regularnie aktywny, przez lata wykonywał różne prace wymagające wysiłku i nadal pozostaje w dobrej kondycji. Siostrzeniec większość dnia spędza przy komputerze, a największym wyzwaniem fizycznym ostatnich miesięcy było wniesienie paczki z zamówionym monitorem. Oczywiście z tej sceny nie wynika, że siedemdziesięciolatekowie są silniejsi od czterdziestolatków. Pokazuje ona jednak coś ważnego: metryka nie wyjaśnia wszystkich różnic w sprawności. Nasze obecne możliwości są wynikiem wielu nakładających się czynników, a sam upływ czasu stanowi tylko część tej historii.

Z wiekiem w organizmie rzeczywiście zachodzą zmiany biologiczne. Mogą zmieniać się masa i siła mięśni, właściwości kości, sprawność układu krążenia, zdolność utrzymywania równowagi czy sposób regenerowania się po obciążeniach. Nie wszystkie procesy przebiegają w jednakowym tempie i nie każdy odczuje je identycznie. Jednocześnie na kondycję wpływa to, jak korzystamy ze swoich możliwości przez kolejne lata. Organizm reaguje na wymagania, które przed nim stawiamy, ale reaguje również na ich długotrwały brak. Jeśli przez długi czas bardzo niewiele się ruszamy, niektóre zdolności fizyczne mogą się pogarszać niezależnie od tego, ile świeczek ustawiamy na

torcie. Biologia jest więc bardziej skomplikowana niż popularne stwierdzenie, że po pewnych urodzinach wszystko zaczyna się sypać. Gdyby organizm rzeczywiście miał jeden określony termin przydatności, producenci tortów urodzinowych prawdopodobnie musieliby umieszczać na opakowaniu ostrzeżenie.

Organizm dostosowuje się do tego, czego od niego wymagamy

Wyobraź sobie osobę, która przez wiele lat regularnie pływała, chodziła na długie spacery i wykonywała różnorodne codzienne czynności. Z czasem zmienia pracę, przeprowadza się i zaczyna spędzać większość dnia w pozycji siedzącej. Dawne aktywności stopniowo znikają z kalendarza. Początkowo nie zauważa większej różnicy, bo nadal radzi sobie ze swoimi obowiązkami. Po kilku latach okazuje się jednak, że powrót do wcześniejszego poziomu wysiłku jest znacznie trudniejszy. W takiej sytuacji łatwo powiedzieć: „No tak, człowiek się starzeje”. Tyle że w tym samym czasie zmienił się również sposób życia. Ubyło regularnego ruchu, zmniejszyły się codzienne wymagania fizyczne, a być może doszły jeszcze stres i gorszy sen. Nie sposób uczciwie przypisać wszystkiego jednemu czynnikowi.

Mięśnie są dobrym przykładem tej zależności. Ich stan zależy między innymi od wieku, zdrowia, odżywiania oraz aktywności. Wraz ze starzeniem się zwiększa się ryzyko utraty masy i siły mięśniowej, ale odpowiednio dobrany trening oporowy może wspierać utrzymanie i poprawę siły również u osób starszych. Nie trzeba przy tym wyobrażać sobie wielkich ciężarów ani sali pełnej ludzi fotografujących własne bicepsy z dokładnością dokumentacji archeologicznej. Obciążenie może przyjmować różne formy,

a jego dobór zależy od możliwości konkretnej osoby. Istotne jest to, aby mięśnie otrzymywały odpowiedni, bezpieczny bodziec do pracy. Jeśli przez lata niemal wszystkie czynności wykonujemy przy minimalnym wysiłku, nie powinniśmy zakładać, że dawny poziom siły pozostanie niezmieniony wyłącznie z sentymentu do młodości.

Podobnie dzieje się z wydolnością. Układ krążenia i oddechowy uczestniczą w dostarczaniu organizmowi tlenu podczas wysiłku, a regularna aktywność fizyczna może wspierać ich funkcjonowanie. Gdy przez długi czas unikamy intensywniejszego ruchu, bardziej wymagające czynności mogą stać się trudniejsze. Nie oznacza to jednak, że każda zadyszka wynika z braku kondycji. Dusznosc może mieć różne przyczyny, w tym wymagające oceny medycznej. Szczególnie nagła, nasilona lub pojawiająca się z innymi niepokojącymi objawami nie jest sygnałem do rozpoczęcia ambitniejszego programu treningowego. W zwykłych warunkach warto natomiast rozumieć, że organizm przyzwyczajony wyłącznie do niewielkiego wysiłku może potrzebować stopniowego przygotowania do większych wymagań. Forma nie znika z dnia na dzień, ale nie przechowuje się też wiecznie w piwnicy wspomnień pod napisem „kiedyś dużo trenowałem”.

Równowaga, koordynacja i sprawność wykonywania określonych ruchów również zależą od wielu czynników. Znaczenie mają mięśnie, układ nerwowy, wzrok, czucie, zdrowie stawów oraz doświadczenie ruchowe. Jeśli przez długi czas korzystamy z bardzo ograniczonego repertuaru aktywności, możemy mieć mniej okazji do ćwiczenia pewnych umiejętności. Nie chodzi o organizowanie niebezpiecznych prób utrzymania się na jednej nodze z zamkniętymi oczami, najlepiej na mokrej podłodze, żeby