

„Kniha je nabitá podloženými informáciami a zrozumiteľnými dôkazmi, ktoré menia doterajšie predstavy o zdraví. Po jej dočítaní som plná inšpirácie a odhodlaná na zmeny.“

LIŠA GENCIOVÁ, PhD., autorka bestsellerov The New York Times

ZDRAVIE, VITALITA
A MÚDROŠŤ PRE DRUHÚ
POLOVICU ŽIVOTA

AKO STARNÚŤ BEZ STARNUTIA

MADDY DYCHT WALDOVÁ
KATE HANLEYOVÁ

TATRAN

AKO STARNÚŤ BEZ STARNUTIA

ZDRAVIE, VITALITA
A MÚDROŠŤ PRE DRUHÚ
POLOVICU ŽIVOTA

MADDY DYCHT WALDOVÁ
KATE HANLEYOVÁ

TATRAN

Z anglického originálu Maddy Dychtwald: Ageless Aging,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Mayo Clinic Press,
USA 2024,

preložila Zuzana Močková Lorková.

Vydalo Vydavateľstvo TATRAN, s. r. o., v roku 2025,
so sídlom Klariská 16, 815 82 Bratislava, Slovenská republika.
Vyšlo ako 5565. publikácia.

Vydanie I.

Knižnú väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval Peter Zentko.

Zodpovedná redaktorka Katarína Vilhanová

Jazykové redaktorky Ina Martinová, Zuzana Šulajová

Technický redaktor Peter Zentko

Sadzba AldoDesign, Bratislava

Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

info@slovtatran.sk

All rights reserved.

Copyright © 2024 by Maddy Dychtwald
Translation © Zuzana Močková Lorková 2025
Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2025

ISBN 978-80-222-1789-7



*Pre generácie úžasných žien v mojej rodine:
pre moju mamu Sally, ktorá už nie je medzi nami, ale
v duchu je stále so mnou a ubezpečuje ma, že to všetko zvládnem;
pre moju svokru Pearl, ktorej láskavosť bola smerodajným
svetlom v mojom živote, a pre moju úžasnú dcéru Casey
a nevestu Fey Fey – obe múdre, bystré, láskavé
a krásne navonok aj vo svojom vnútri.*

OBSAH

Úvod	Bonusové roky dlhovekosti	9
PRVÁ ČASŤ: NOVÉ CHÁPANIE DLHOVEKOSTI		17
1. kapitola	Malé dúšky z fontány mladosti	19
2. kapitola	Svetlé stránky dlhého života	40
3. kapitola	Zmapovanie vašej cesty	60
DRUHÁ ČASŤ: HOLISTICKÝ RECEPT NA STARNUTIE BEZ STARNUTIA		79
4. kapitola	Lepšia kondícia ako univerzálny liek	81
5. kapitola	Jedlo je palivo, jedlo je liek, jedlo je pôžitok	110
6. kapitola	Zázračné účinky spánku	146
7. kapitola	Vy máte v rukách starostlivosť o svoje zdravie	168
8. kapitola	Hormóny sú falošní priatelia	196
9. kapitola	Vaša nádherná myseľ	223
10. kapitola	Zmysel života a vzťahy	247
11. kapitola	Prepojenie hojnosti a zdravia	268
Ďalšie kroky	Vytvorte si svoj akčný plán starnutia bez starnutia	296
<i>Podakovanie</i>		310
<i>Poznámky</i>		314
<i>Register</i>		329

Úvod



BONUSOVÉ ROKY DLHOVEKOSTI

Vy, ja a celé ľudstvo zažívame obrovský pokrok v oblasti dlhovekosti. Skrátka, žijeme oveľa dlhšie než ľudia kedykoľvek v minulosti, najmä my ženy... a nie vždy sme na túto cestu dlhšieho života dostatočne pripravené.

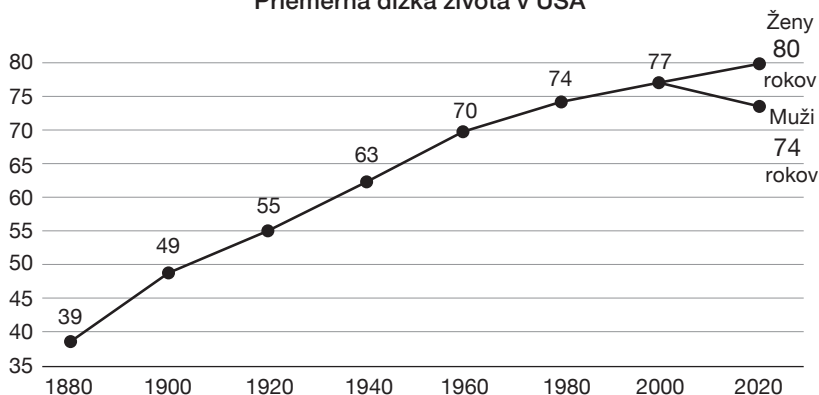
Približne do prelomu 19. a 20. storočia väčšina ľudí nestarla, ale jednoducho umierala. Iste, niektorí ľudia sa dožívali vyššieho veku, ale boli skôr výnimkou než pravidlom. V prvý deň 20. storočia, 1. januára 1900, sa priemerný Američan dožíval štyridsiaticich siedmich rokov. Do konca 20. storočia sa priemerná dĺžka života Američanov zvýšila na sedemdesiatdeväť rokov, čo predstavuje viac ako tri desaťročia života navyše. Pandémia covid-19 z tohto čísla ubrala približne dva roky, ale predpokladá sa, že v nasledujúcom desaťročí či dvoch sa život predĺži o ďalších päť až desať rokov. A vzhľadom na množstvo prelomových objavov v medicíne, v technológiách a vo výskume, ktoré môžu zabrániť vzniku chorôb alebo ich zvrátiť, sa toto číslo určite zvýši ešte viac, než sa odhaduje. Je to priam neuveriteľné, no storoční ľudia sú v súčasnosti najrýchlejšie rastúcou skupinou svetovej populácie.

Táto správa je pre ženy ešte dôležitejšia, pretože žijeme v priemere o šesť rokov dlhšie než muži. Tieto roky navyše nazývam *bonusové roky dlhovekosti*. Je to podobné, ako keby sme vyhrali v lotérii dlhove-

kosti. V skutočnosti až 80 percent storočných ľudí v súčasnosti tvoria ženy. Preto je celkom reálne, že sa dožijete až sto rokov.

Bonusové roky dlhovekosti

Priemerná dĺžka života v USA



Zdroj: Americký úrad pre sčítanie ľudu

Tieto bonusové roky majú však aj svoju odvrátenú stranu, ako upozorňujú Judith Lorberová a Lisa Jean Mooreová vo svojej knihe *Gendered Bodies: Feminist Perspectives*. Muži umierajú rýchlejšie, ale ženy sú chorľavejšie. Naša dĺžka života prežitého v zdraví a vo vitalite nezodpovedá celkovej dĺžke života. Ženy na sklonku života zvyčajne žijú viac rokov so zhoršeným zdravím než muži, a to aj po zohľadnení priemernej dĺžky života žien.

Celkovo z toho vychádza, že milióny žien posledné roky života zápasia s bolesťami a podstupujú čoraz viac liečebných procedúr pre chronické degeneratívne ochorenia, ako sú rakovina, srdcové choroby a cukrovka. A v posledných rokoch života sa trápime tým, že nebudeme mať dostatok peňazí a staneme sa príťažou pre svoje rodiny.

Žiaľ, presne takto som sa po šesťdesiatke začala cítiť aj ja. Príšerne ma bolievali bedrá a nakoniec sa to tak zhoršilo, že som po desaťročiach aktívneho života a zdravej životosprávy začala krívať a cítila som sa staršia, než bol môj chronologický vek. Ťažko som nachádzala nejaké skutočné riešenie svojej bolesti. Vystačila som si s voľnopre-

dajnými protizápalovými liekmi, ale vedela som, že to nie je dlhodobá stratégia. Experimentovala som s masážami, akupunktúrou, liečbou plazmou bohatou na krvné doštičky (ang. skratka PRP) a prakticky so všetkými legálnymi liečebnými metódami okrem opiátov, ale úlava bola vždy len krátkodobá.

Moju myseľ zahalila temnota pri predstave, koľko zážitkov zmeškám v nasledujúcich rokoch – cestovanie s rodinou, náročné túry s priateľmi a hranie sa na zemi s vnúčatami (hoci v tom čase boli len v mojich predstavách – a stále sú). Nakoniec som zo zúfalstva podstúpila vyšetrenie magnetickou rezonanciou, ktoré odhalilo desivú skutočnosť. V dôsledku genetickej dysplázie bedrového kĺbu (o ktorej som nemala ani potuchy) sa mi opotrebovala chrupavka do takej miery, že v oboch bedrách som mala doslova kosť na kosti. Pri každom pohybe sa kosti treli o seba, čo spôsobovalo ďalšie poškodenie a neznesiteľnú bolesť. Dokonca aj chirurgovia boli prekvapení, že u človeka v mojom veku ide o taký extrémny prípad. (Mala som šesťdesiatosem rokov, keď som sa o tom dozvedela – bola som primladá na taký vážny stav.)

Chodila som od jedného lekára k druhému a snažila sa zistiť, čo by pre mňa bolo najvhodnejšie. Nakoniec som sa opýtala špičkového ortopéda špecializujúceho sa na operácie bedrového kĺbu na Kalifornskej univerzite v San Franciscu (UCSF), čo by robil na mojom mieste. Odpoveď znela: „Dal by som si operovať oba bedrové kĺby naraz anteriorným zákrokom (teda z prednej strany). A dal by som sa operovať chirurgom, ktorý sa venuje len operáciám bedrového kĺbu a špecializuje sa na obojstranné náhrady.“ Poslúchla som jeho radu, ale u chirurga, ktorého som si našla, bola čakacia lehota tri mesiace. Čo som mala medzičasom robiť?

Keď som sa opýtala svojho ortopéda, čo by mi odporučil v rámci predprípravy na operáciu, aby som prekonala bolesť, normálne žila ďalej a úspešne zvládla operáciu a zotavenie, povedal mi, aby som si kúpila vychádzkovú palicu. Myslela som si, že žartuje, ale nežartoval.

Bola som presvedčená, že musí existovať lepšie riešenie. Preto som sa začala venovať joge a pilatesu, aby som si ešte viac posilnila svaly stredu tela (angl. body core). Po dlhšom pátraní som zistila, že moje bolesti zhoršuje práve zápal. Obrátila som sa na viacerých odborníkov, napríklad na doktora Marka Hymana z Clevelandskej kliniky a doktora Rudiho Tanziho z Harvardovej univerzity, ktorí mi odporu-

čili protizápalovú diétu. Hoci mnohí odborníci z oblasti konvenčnej medicíny tento typ stravovania odmietali a tvrdili, že ide o obyčajný marketingový výstrelok alebo že sa nedá dodržiavať, bola som ochotná vyskúšať čokoľvek. Vyradila som mliečne výrobky, lepok a väčšinu cukru (je to „protizápalová“ strava, ktorá sa v súčasnosti čoraz častejšie odporúča kvôli celoživotnému zdraviu mozgu). Pravdupovediac, jediné, čo som nevyradila, bolo víno; povedzme si úprimne, je jednoducho príjemné dať si občas večer pohár vína.

Hoci to možno znie ako smutný život – bez všetkých týchto druhov potravín –, dosiahla som obrovský úspech: v priebehu šiestich týždňov bolesť v bedrách absolútne ustúpila. Opäť som mohla žiť svoj život. Dokonca som zvažovala, že operáciu nepodstúpim, ale kosti na kosti v bedre nie je dobrý predpoklad dlhodobého zdravia.

Neostala som len pri tom. Pokračovala som v budovaní svojho predprípravného plánu. Keď som sa zahĺbila do problematiky, objavila som prácu priekopníckych odborníkov, ako je Peggy Huddlestonová, psychoterapeutka a výskumníčka, ktorá vedie kurzy o všímavom stave mysle (mindfulness) v Brigham and Women's Hospital v Bostone. Ukázala mi, ako meditácia, pozitívne nastavenie a kontakt s rodinou a priateľmi dokážu optimalizovať moju odolnosť a urýchliť zotavenie. Pomohla mi pochopiť, že telo, myseľ a duša sú úzko prepojené – v chorobe aj v zdraví.

Keď som nakoniec podstúpila operáciu oboch bedrových kĺbov, zotavila som sa pozoruhodne rýchlo. V nemocnici som strávila len jednu noc, hoci mi povedali, že to budú najmenej tri. V priebehu niekoľkých dní som chodila – vrátane chôdze po schodoch – bez palice alebo chodúľky aj napriek varovaniam, že to potrvá minimálne niekoľko týždňov. A do mesiaca som sa úplne zotavila a vrátila k svojim bežným aktivitám. (Samozrejme, je to moja individuálna skúsenosť a u mnohých ľudí sa to tak nemusí skončiť ani vďaka maximálnej predpríprave.)

Toto je len jeden z príkladov toho, ako sa ľudské telo dokáže uzdraviť z úrazu a choroby – a dokonca sa zotaviť z telesného a duševného úpadku súvisiaceho so starnutím.

Keď teraz vo svojich sedemdesiatich troch rokoch píšem tieto riadky, cítim sa silnejšia a odolnejšia než v šesťdesiatich ôsmich alebo dokonca v päťdesiatich ôsmich. Hoci stále konzumujem predovšetkým

protizápalovú stravu, neznamená to, že si občas nedoprajem pizzu a zmrzlinu. Potom ma však oveľa viac bolia kĺby a mám otupenejšiu myseľ, čo mi pripomína, aby som sa hneď vrátila k stravovaniu, ktoré mi vyhovuje najviac.

Táto skúsenosť ma utvrdila v tom, čo som už vedela – sedemdesiatku nedosiahnete bez poriadneho zdravotného problému. Predpokladám, že ste to zažili už aj vy. Dobrou správou je, že vďaka všetkému, čo robíte, aby ste čo najlepšie využili svoje bonusové roky dlhovekosti, ste odolnejšie, bez ohľadu na prekážky na ceste životom.

PREČO SOM NAPÍŠALA TÚTO KNIHU

Nie som len žena, ktorá čelí vlastnému starnutiu, ale mám za sebou aj takmer štyridsať rokov práce v oblasti starnutia a dlhovekosti. V roku 1986 sme spolu s manželom Kenom založili spoločnosť Age Wave, ktorá sa dlhé roky považuje za popredný severoamerický *think-tank* a poradenskú spoločnosť v oblasti starnutia, dlhovekosti a dôchodku. Hoci nie som lekárka, finančná poradkyňa ani duchovný guru (a všetky zdravotné problémy by ste mali, samozrejme, konzultovať so svojím lekárom a investičné stratégie s finančným poradcom), som myšlienková líderka, spisovateľka, výskumníčka, sociologička a dlhé roky pracujem s informáciami o dlhovekosti a starnutí v oblasti zdravia, duševnej a emocionálnej pohody, dôchodku, životného štýlu a financií. Na základe svojej práce a osobných skúseností som presvedčená, že ženy by mali byť líderkami tejto revolúcie v oblasti dlhovekosti najmä preto, že práve my sa zvyčajne dožívame vyššieho veku. Som tiež presvedčená, že čím viac informácií máme, tým aktívnejšie sa môžeme rozhodovať a prijímať opatrenia na podporu zdravia vo všetkých oblastiach života.

V priebehu rokov sme v spoločnosti Age Wave dokončili prelomový výskum (aj keď nie medicínsky) s viac ako 200 000 respondentmi, zorganizovali sme nespočetné množstvo skupinových diskusií (angl. výraz *focus groups* z oblasti psychológie a sociológie – pozn. prekladateľky) po celom svete, viedli sme rozhovory s viacerými špičkovými odborníkmi a analyzovali sme tisíce hlásení, dokumentov a súborov údajov.

Moja práca v Age Wave mi umožňuje priamy kontakt so špičkovými výskumníkmi a akademickými pracovníkmi v širokej škále oblastí (vrátane medicíny, psychológie a gerontológie), s lekármi a finančnými odborníkmi. V tejto knihe sa s vami podelím nielen o to, čo odporúčajú svojim pacientom a klientom, ale aj o to, čo robia sami pre seba a čo šepkajú do uší ženám, na ktorých im záleží: ich osobné recepty na predĺženie dĺžky života prežitého v zdraví aj celkovej dĺžky života.

V tejto knihe odporúčam určité produkty alebo služby, ktoré vám pomôžu implementovať informácie obsiahnuté na týchto stránkach a ktoré buď sama využívam, alebo som ich podrobila výskumu. Z predaja týchto produktov nemám žiadny zisk.

PREČO SI TREBA PREČÍTAŤ TÚTO KNIHU

Je načas, aby sme sa my ženy naučili viac prispôbovať dĺžku života v zdraví celkovej dĺžke života, aby boli roky života navyše darcami a nie prekliatím. My ženy môžeme svetu ukázať, ako správne a dlho žiť a čo všetko sa dá dosiahnuť vďaka týmto rokom navyše. Ak to chceme dosiahnuť, ženy musia byť stredobodom diskusie a formovať budúcnosť dlhovekosti. Ženy majú v rukách moc zmeniť vnímanie dlhovekosti a starnutia v prospech všetkých – zdôrazniť dary dlhého života a zároveň podniknúť kroky potrebné na prevenciu, oddialenie a minimalizáciu telesného a duševného úpadku. Tieto bežné dôsledky starnutia predstavujú najväčšie negatíva dlhého života a pre ne nevnímame všetky pozitíva dlhovekosti – vrátane múdrosti, skúseností, odolnosti a nadhľadu.

Ako teda dokážeme čo najlepšie využiť bonusové roky dlhovekosti a formovať zdravie a vitalitu v priebehu starnutia?

Na týchto stránkach sa dozviete – a čo je dôležitejšie, osvojíte si – fakt, že môžete výrazne ovplyvniť svoje zdravie, obdobie vitality mozgu a možno aj dĺžku života.

Môžete si prispôbiť holistický recept, ktorý bude usmerňovať vašu cestu starnutím. Postup, ktorý v mnohom presahuje základné poznatky a ktorý uvádzam na týchto stránkach, zohľadňuje vzájomné prepojenie medzi telom, myslou a dušou; medzi zdravím a zmyslom života; finančnou pohodou a duševným a telesným zdravím. Koniec koncov,

jednotlivé aspekty vášho života neexistujú v izolovaných celkoch. Ak sa málo hýbate, vaše duševné zdravie a spánok sa môžu zhoršiť. Ak trpíte nedostatkom spánku, apetít a hormonálna rovnováha sa môžu narušiť. Ak vás trápia obavy pre peniaze, môže to mať negatívny vplyv na telesné aj duševné zdravie. Pozitívne prepojenie týchto celkov sa prejaví, a keď začnete venovať pozornosť jednému aspektu svojho života, pravdepodobne dosiahnete zlepšenie aj v ostatných – nastane pomyselný príliv, ktorý nadvihne všetky lode.

AKO PRACOVAŤ S TOUTO KNIHOU

Už o niekoľko týždňov pocítite pozitívne účinky tohto prístupu. Rýchle pokroky vás budú motivovať na ďalší posun vpred a ďalšie kroky na ceste k dlhšiemu životu v zdraví a možno aj k dlhšiemu životu celkovo. Do každej kapitoly som zaradila praktické tipy, postupy a triky, ktoré som rozdelila do kategórií podľa úrovne náročnosti. Mnohé z nich sú zadarmo a dajú sa ľahko implementovať. Zahŕňam aj možnosť „začnime prvým krokom“, aby ste vedeli, aký najjednoduchší a najúčinnější krok môžete urobiť na začiatku.

Uvedomujem si, že vytváranie a pridávanie nových návykov a postupov je náročné. Poskytujem preto návod, ako prispôsobiť akčný plán tomu, čo je pre vás teraz uskutočniteľné – a ako na ňom postupne stavať. Dobrou správou je, že zmena, ktorú môžete zaznamenať pri starostlivosti o tieto oblasti svojho života, nie je postupná, ale exponenciálna. Znamená to, že každá zmena vám dodá viac energie a elánu na ďalšie a ďalšie zmeny. Koniec koncov, čím väčší počet premyslene vybraných prvkov pridáte do svojho receptu, tým bohatší a uspokojivejší bude konečný výsledok.

Nech ste na ceste životom v akomkoľvek bode, nikdy nie je neskoro investovať do svojej pohody alebo znovu objavovať samu seba. Život môže byť s pribúdajúcimi rokmi lepší a kvalitnejší, najmä ak ste otvorená myšlienke, že bonusové roky dlhovekosti môžu byť pre nás vzostupom a nie úpadkom. Vyďajme sa spolu na túto cestu!

Prvá časť



**NOVÉ CHÁPANIE
DLHOVEKOSTI**

1



MALÉ DÚŠKY Z FONTÁNY MLADOSTI

Pojem *starnutie bez starnutia* (angl. ageless aging) som si osvojila v 90. rokoch, keď som prednášala v kúpeľoch Golden Door skupine veľmi úspešných manažérov, ktorým som chcela pomôcť zbaviť sa stresu a motivovať ich, aby premýšľali o svojej budúcnosti netradičným spôsobom. Vtedy sa päťdesiatka a šesťdesiatka považovali za obdobie po vrchole života, najmä u žien. Chcela som, aby tieto ženy vedeli, že to tak nemusí byť. A teraz to isté hovorím aj vám.

Čo presne mám na mysli pod pojmom *starnutie bez starnutia*? Chápem to asi tak, že hoci človek chronologicky starne, zachováva si mladosť po telesnej aj duševnej stránke. Koniec koncov, nemôžete zastaviť otáčanie Zeme a plynutie času, môžete minimalizovať negatívne účinky plynutia času a rozhodnúť sa, že nedovoliť, aby vás obmedzoval chronologický vek a stereotypy okolo starnutia alebo vaše rozhodnutia. S vedomosťami, činmi a trochou šťastia môžete maximalizovať pozitívne stránky dlhovekosti a zároveň minimalizovať alebo dokonca sa vyhnúť mnohým negatívnym javom, ktoré sme si zvykli považovať za nevyhnutné – strate pamäti, pohyblivosti, zdravia a radosti zo života.

Bez ohľadu na vek máte pred sebou ešte mnoho rokov života. Ak chcete čo najlepšie využiť svoje zostávajúce roky, musíte sa na túto cestu pripraviť telesne, duševne, emocionálne a duchovne. Pomôcť vám

môže aj využívanie najnovších špičkových vedeckých poznatkov v oblasti dlhovekosti – najmä tých, ktoré sa týkajú konkrétne žien.

Uvažujem o tom asi takto: Keď som mala dvadsať rokov a snažila som sa presadiť ako pracujúca herečka v Los Angeles, podľahla som toxickému strachu zo starnutia, ktorý vládol v Hollywoode (a stále vládne), a dala som si záležať na luxusnom ošetrovaní tváre v dermatologickej ambulancii. Keď lekárka predvádzala svoje kúzla, povedala niečo, čo mi naozaj utkvelo v pamäti: *Ludia sú ako veľmi výkonné autá – musíte si dopriať správne palivo, potrebnú údržbu a pravidelné prehliadky, aby ste neskončili na vrakovisku.*

Nepáčila sa mi predstava, že som ako auto, ale jej slová dávali zmysel. Nemôžete ignorovať mnohé zásady bežnej údržby, ktorú si vozidlá vyžadujú, a pritom očakávať, že vaše auto bude fungovať dobre alebo že bude vôbec fungovať, a to celé desaťročia. Áno, Fordy, Hondy a Subaru sú skonštruované tak, aby najazdili stovky tisíc kilometrov, ale neplatí to, ak nemeníte olej, nestriedate pneumatiky a nevymieňate filtre a remene a čokoľvek iné, čo sa robí pri pravidelných servisných prehliadkach. A to isté platí aj pre vás. Nemôžete očakávať, že budete aktívna, energická a zdravá aj po osemdesiatke, deväťdesiatke a ešte vo vyššom veku bez náležitej starostlivosti o telo, najmä o ženské telo, ktoré má čo najlepšie fungovať.

Hneď na úvod chcem povedať, že v žiadnom prípade neodsudzujem kroky, ktoré si vy alebo ktokoľvek iný zvolíte na dosiahnutie starnutia bez starnutia. Mám kamarátky, ktoré podstúpili všetky možné liftingy a zákroky a vyzerajú úžasne a ja im tleskam (a niekedy by som chcela vyzeráť ako ony). Existuje určité spektrum vyrovnávania sa s vonkajšími znakmi dlhovekosti. Niektoré ženy sa hrdo pýšia svojimi šedinami a vráskami ako vítaným znakom vyššieho veku a ja ich za to obdivujem. Iné sa rozhodnú upraviť telesné prejavy starnutia farbením vlasov a prírodnými alebo chirurgickými zákrokmi, ktoré si môžu dovoliť a ktoré im vyhovujú. Aj to je v poriadku. Nech už sa v tomto spektre nachádzate kdekoľvek, ste tu vítaná. Je to však len vonkajšia, *estetická* stránka rovnice starnutia bez starnutia. Táto kniha sa nezameriava ani tak na telesný vzhľad ako na predĺženie života v zdraví, obdobia fungovania mozgu a možno aj dĺžky života. Vďaka tomu sa určite zlepši aj telesný vzhľad. Pravdou je, že ak si chcete užiť bonusové roky dlhovekosti, nemôžete len dúfať v to najlepšie alebo veriť, že

nájdete nejaký zázračný doplnok, liek alebo estetickú kúru. Na ceste životom je jednoducho príliš veľa prekážok, najmä pre ženy po päťdesiatke. Starnutie bez starnutia nespočíva len v krásnej pokožke – úprimne povedané, je to aj o lepšej kvalite života.

PRÍPRAVA NA CESTU

Stavím sa, že ako žena po štyridsiatke, päťdesiatke, šesťdesiatke alebo sedemdesiatke ste zažili okamih, keď ste si uvedomili, že váš život sa ani zďaleka nekončí. Možno preto, že venujete pozornosť správam v médiách o dlhovekosti. Alebo preto, že v tomto veku ste si uvedomili, že ani zďaleka nie ste „stará“ v klasickom zmysle slova.

Iste, možno si kladiete otázku, či budete dostatočne fyzicky, mentálne, emocionálne, duchovne a finančne odolná a vitálna, aby ste zvládli akékoľvek výzvy v budúcnosti. A pravdepodobne zažívate chvíle strachu zo zhoršujúceho sa zdravia alebo z ubúdajúcich peňazí (obavy, ktoré sú opodstatnené; o nich viac čoskoro). Teraz však, keď ste dosiahli tento bod vo svojom živote – a možno sa prelína s odchodom vašich detí z domu alebo s nejakým iným druhom konca či nového začiatku, či už ide o prácu, alebo vzťah –, uvedomujete si, že máte viac času. A to nielen na koníčky (hoci koníčky sú skvelé, využite tento čas na splnenie svojich snov alebo dokonca na vysnívanie nových).

Pravdou je, že vzhľadom na predlžujúcu sa dĺžku života je možné, že sa dožijete osemdesiatky alebo deväťdesiatky, či dokonca prekročíte stovku. A aj keď ste už dávno v strednom veku, stále vám možno zostávajú desiatky rokov.

Táto predstava je síce vzrušujúca, ale zároveň desivá. Možno si budete klásť otázky ako napríklad:

- Ktoré potraviny, doplnky stravy, druhy cvičenia, triky v oblasti zdravia a osobné vzťahy dokážu posilniť moju celkovú imunitu a odolnosť?
- Aké kroky mám podniknúť už teraz, aby môj mozog fungoval čo najlepšie a aby som sa pokúsila zabrániť vzniku demencie (alebo ju aspoň oddialila)?
- Ako sa mám pripraviť na riešenie nepredvídateľných situácií, kto-

ré mi môže život postaviť do cesty, ako sú zdravotné problémy, strata manžela alebo milovanej osoby alebo starostlivosť o blízkeho?

- Ako sa mám vyhnúť tomu, aby som sa stala záťažou pre svoju rodinu a blízkych?
- Ako si mám zabezpečiť finančnú stabilitu počas celého dlhého života?
- Ako mám objaviť (alebo znovuobjaviť) zmysel života, aby som čo najlepšie využila roky, ktoré mám pred sebou?

ŽENY A DLHOVEKOSŤ

Veľkým úspechom súčasnosti je fakt, že stojíme na prahu revolúcie dlhovekosti, akú svet ešte nezažil. Ba čo viac, na jej čele stoja ženy, ktoré žijú v priemere o šesť rokov dlhšie ako muži. (Za kľúčový sa považuje estrogén, produkovaný v tele, pretože podporuje expresiu génov súvisiacich s dlhovekosťou a tvorbu antioxidantných enzýmov, ktoré následne chránia organizmus pred škodlivými účinkami zápalov – hoci po menopauze túto ochranu, samozrejme, strácame.) Ako som však stručne uviedla v úvode, táto výhoda má aj jednu veľkú tienistú stránku – podľa analýzy údajov z Globálneho observatória zdravia Svetovej zdravotníckej organizácie priemerná žena v Spojených štátoch prežije posledných dvanásť rokov svojho života v kaskáde zhoršujúceho sa zdravotného stavu. Táto kombinácia dlhšieho života, ale horšieho zdravia sa v súčasnosti všeobecne nazýva *rodový a zdravotný paradox*.¹

Inými slovami, dĺžka života prežitého v zdraví a celková dĺžka života nie sú synchronizované. Ako iste chápete, znamená to, že vaša aktivita a možnosti môžu byť obmedzenejšie. Môžu sa vám zvýšiť aj náklady na zdravotnú starostlivosť, čo znamená, že miniete ešte viac peňazí – ktoré vám vzhľadom na dlhší život musia vydržať dlhšie než mužom.

Z toho vyplýva ďalšia otázka: Keďže ženy žijú dlhšie než muži, prečo diskusiu o dlhovekosti vedú najmä muži? Je najvyšší čas, aby sme si túto tému osvojili my ženy a stali sa priekopníkmi dlhovekosti, ktoré budú raziť cestu k starnutiu bez starnutia. Dlhý život je privilegium, ktoré si mnohí ľudia nikdy nebudú môcť vychutnať. Tie z nás,

ktorým sa táto príležitosť naskytne, by sa jej mali chopiť a naplno ju využiť.

Za veľmi dobrý začiatok považujem zmenu našich vlastných postojov k dlhšiemu životu a starnutiu.

AGEIZMUS SA NÁM SKRÝVA PRIAMO PRED OČAMI

Ďalšia hrozba pre dĺžku života v zdraví súvisí s našimi postojmi k -izmu, ktorému sa nevenuje toľko pozornosti, koľko by si zaslúžil – konkrétne ageizmu alebo názoru, že starší ľudia sú v určitom zmysle „niečo menej“ než mladší: sú menej vitálni, menej inteligentní, menej schopní, menejcenní. Sociálny podnikateľ Marc Freedman mi nedávno opísal ageizmus naozaj výstižne: „Je to vekový apartheid.“

Väčšina z nás si – často podvedome – osvojuje stereotypy o starobe. Existuje množstvo negatívnych predpokladov, najmä pokiaľ ide o ženy. Výskumy ukazujú, že naša spoločnosť má sklon vnímať zrelé ženy ako „staré“ v mladšom veku než mužov a ich vek hodnotiť negatívne, zatiaľ čo muži – najmä na pracovisku – sú s pribúdajúcim vekom často vnímaní ako vplyvnejší a mocnejší.²

Ageizmus je do veľkej miery naprogramovaný populárnou kultúrou. A hoci sme urobili veľký pokrok v zastúpení rôznych rás, sexuálnych orientácií, rodových identít a pohybových schopností, starší ľudia sú stále žalostne a slabo zastúpení. Je to azda posledný akceptovaný -izmus. Podľa slov Nadie Tuma-Weldonovej, výkonnej viceprezidentky, globálnej vedúcej oddelenia myšlienkového líderstva v agentúre McCann Worldgroup a výkonnej viceprezidentky globálnej spravodajskej jednotky agentúry Truth Central: „Vek je poslednou hranicou, o ktorej nehovoríme. V skutočnosti je stále v poriadku ignorovať starších ľudí alebo sa im dokonca posmievat.“ Ako jeden z príkladov možno uviesť, že odevné spoločnosti začali pracovať s modelkami rôznych typov postáv a odtieňov pleti. Jedinou konštantou však zostáva, že väčšinou sú všetky mladé.

Oprah Winfreyová, ktorá mala v čase písania tejto knihy šesťdesiatdeväť rokov, to opisuje takto: „Žijeme v kultúre posadnutej mladosťou, ktorá sa nám stále snaží nahovoriť, že ak nie sme mladí, nežiarime a nie sme sexi, tak na nás nezáleží.“ Doktorka Imani Woodyová, celo-

svetovo uznávaná líderka v oblasti starnutia, to definuje ako *vymazávanie* a hovorí, že je to horšie než to, čo zažila ako černoška a lesba. Toto môžu byť závažné prekážky.

Niet pochyb o tom, že naša kultúra je stále orientovaná na mladosť, čo výrazne prispieva k našim obavám zo starnutia a napokon aj k predsudkom voči starnutiu. Nechápte ma zle: byť mladý je úžasné. A ako všetko ostatné, aj mladosť má svoje nevýhody – medzi ne patrí najmä impulzivnosť, nedostatok sebaznania a sebauvedomenia a ťažkosti pri hľadaní správnej perspektívy.

Hoci naša kultúra absolútne formuje naše názory na starnutie, každý z nás pomáha udržiavať ageizmus vo svete ako takom, ale aj vo svojej mysli. Ak ste niekedy povedali: „No, už nie som najmladšia“ alebo „Som príliš stará na to, aby som zmenila svoje zvyky“, alebo „Starého psa novým kúskom nenaučíš“, spájali ste si vek s tým, že ste nejakým znevýhodnené. A ak ste sa niekedy pozreli do zrkadla a zachveli ste sa pri pohľade na šedivý vlas, vrásku alebo ovisnutú pokožku, tak je to ďalší prejav vášho strachu zo starnutia a negatívnych myšlienok o veku.

Priznávam, že aj ja pracujem s ageizmom. Počas každej prezentácie hovorím publiku, koľko mám rokov. Robím to preto, aby som ukázala, že takto môže vyzeráť sedemdesiattriročná žena; môže sa cítiť vitálne a energicky, robiť dôležitú prácu a nasledovať svoj cieľ. Spochybňujem však ageistické stereotypné predstavy o vzhľade a správaní ženy v mojom veku. Ageizmus je v nás zakorenený a v mnohých ohľadoch sa stále skrýva rovno pred našimi očami.

Tým nechcem povedať, že je zlé prezrádzať ostatným svoj vek. Keď som sa rozprávala s Ashton Applewhiteovou, aktivistkou za podporu starnutia a autorkou knihy *This Chair Rocks: A Manifesto Against Ageism*, povedala mi: „Je dôležité hlásiť sa k svojmu veku a zároveň sa brániť zafixovaným predstavám, ktoré si naša kultúra spája s týmto číslom.“ Musíme pochopiť, že každý z nás zažíva niečo iné a má inú mieru komfortu. Applewhiteová sa so mnou podelila o príbeh z prednášky o ageizme zo začiatku roka 2010, ktorú mala pred skupinou skupinu žien v Beverly Hills. „Navrhla som, aby každá účastníčka, ktorá mala nejakú otázku, prezradila svoj vek. Na to organizátorka podujatia odvetila: ‚Drahá, toto je Beverly Hills! Keby sme to povedali, museli by po nás prísť sanitky.‘“ Keď sa Applewhiteová zasmiala, or-