

## PSYCHIATRIA W PYTANIACH I ODPOWIEDZIACH

## Żyć zdrowo

Agata Misiurewicz-Gabi

Co to znaczy żyć zdrowo? Na to pytanie od lat starają się odpowiedzieć eksperci. Mimo że model piramidy żywienia co jakiś czas wygląda inaczej, jedno pozostaje niezmiennie – liczy się zdrowa dieta i ruch. Ostatnio coraz częściej mówi się też o potrzebie wysypiania się, pozytywnym myśleniu i unikaniu stresu, szacunku dla ciała i dla umysłu. Można to wszystko podsumować jednym słowem – dobrostan. To do niego powinniśmy dążyć.



Fot. Termedia

W poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie, co to jest zdrowy styl życia, można się odwołać do definicji WHO: „Zdrowie to pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności”. – Patrząc na tę definicję, łatwiej jest wyjaśnić, dlaczego w czasie pandemii większość z nas przytyła. Wpłynęły na to różne ograniczenia związane z lockdownem, między innymi zdalna praca, brak ruchu i stresująca sytuacja. W „The Lancet” pojawiła się publikacja, w której oszacowano średni miesięczny przyrost wagi w tym okresie na 0,8 kg. W dłuższej perspektywie to całkiem sporo. Jest to o tyle niepokojące, że otyłość jest uznawana za poważną chorobę cywilizacyjną. Można z nią walczyć jednym sposobem – żyjąc zdrowo – wyjaśnia dr n. med. Blanka Ułazka z Uczelni Społeczno-Medycznej w Warszawie.

#### Jak zmienia się piramida żywienia

Za wskazówkę, jak żyć zdrowo, może nam posłużyć piramida żywienia. Każde piętro piramidy zawiera odpowiednie proporcje niezbędnych w codziennej diecie produktów spożywczych, co ma pomóc wykreować określone zachowania żywieniowe. Wszystko byłoby prostsze, gdyby piramida co jakiś czas nie była zmieniana w zależności od doniesień naukowych i aktualnych zaleceń. Zanim jednak zaczniesz komponować jadłospis według jej wskazówek, należy pamiętać, że jest ona kierowana do osób zdrowych. W przypadku występowania takich chorób, jak otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza, konieczna może być modyfikacja piramidy w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.

– W 1995 r. w podstawie piramidy znajdowały się produkty pełnoziarniste. W XXI w. pojawiła się piramida, która zawiera aktywność

ruchową jako równie ważną dla utrzymania prawidłowej wagi jak sposób żywienia. Z kolei kilka lat temu na pierwszym miejscu znalazły się warzywa i owoce. W 2019 r. piramidę zastąpił talerz zdrowego odżywiania opracowany przez specjalistów w zakresie odżywiania z Wydziału Zdrowia Publicznego Uniwersytetu Harvarda oraz redaktorów z wydawnictwa Harvard Health Publications. Uczni ustalili, że przynajmniej połowę dziennej racji żywieniowej powinny stanowić warzywa i owoce, przy czym 3/4 to warzywa i 1/4 – owoce. Istotnym zaleceniem jest spożywanie mniej soli i cukru, picie większej ilości wody i rezygnacja z czerwonego mięsa na rzecz białego – wyjaśnia dr Blanka Ułazka.

#### Najmodniejsze diety

Tymczasem z roku na rok rośnie zainteresowanie różnymi dietami. I to nie tylko z powodu dbania o sylwetkę, lecz także dlatego, że coraz więcej osób przywiązuje wagę do wpływu diety na zdrowie. Krótko mówiąc: modne jest dziś prowadzenie zdrowego życia. W rankingu najlepszych i najgorszych diet na 2021 r. wg U.S. News & World Report, światowego organu zajmującego się rankingami i doradztwem konsumenckim, przeanalizowano 39 mniej lub bardziej popularnych diet. – Po raz kolejny najlepsza okazała się dieta śródziemnomorska (Mediterranean diet). Na pewno jest to dieta najbezpieczniejsza, najbardziej rekomendowana, ponieważ poprawia profil lipidowy, zapewnia profilaktykę astmy, chorób alergicznych, chorób układu sercowo-naczyniowego, zmniejsza ryzyko progresji łagodnych zaburzeń poznawczych do choroby Alzheimera – mówi dr Blanka Ułazka.

Na drugim miejscu znalazła się dieta DASH (dietary approaches to stop hypertension) stosowana w leczeniu wysokiego ciśnienia tętni-

czego i chorób układu krążenia. W najnowszej literaturze opisano także jej korzystny wpływ w zapobieganiu kamicy nerkowej i w zmniejszeniu masy lewej komory serca. Dieta DASH jest również zalecana u wszystkich kobiet w wieku menopauzalnym i po menopauzie. Kolejny jest fleksitarianizm (flexitarian diet) – to określenie powstało z połączenia słów flexible i vegetarian i w najprostszym tłumaczeniu znaczy elastyczny wegetarianizm. Co ciekawe, jest to wegetarianizm, który dopuszcza spożycie mięsa, najlepiej białego, ale w niewielkich ilościach. Zalecana dawka mięsa świeżego to 750 g, a przetworzonego 500 g tygodniowo. Warto wspomnieć, że eksperci WHO, zaliczając mięso do czynników rakotwórczych, nie rekomendowali jego całkowitego wyeliminowania z diety, tylko ograniczenie spożycia. Z Mayo Clinic przyszła do nas w 2019 r. dieta MIND, która oparta jest na 8 elementach zdrowego żywienia wpływających na umysł i jelita. Są to tłuste ryby, orzechy, zielone warzywa, oliwa z oliwek, rośliny strączkowe, produkty pełnoziarniste, drób i owoce. Eksperci z Mayo Clinic podkreślają też, że picie czerwonego wina w małych lub umiarkowanych ilościach może zmniejszyć ryzyko demencji i opóźnić wystąpienie choroby Alzheimera o 2–3 lata. Jest to jednak kwestia dyskusyjna.

– Bardzo modnym trendem jest dieta oparta na zasadach mindful eating, w której zwraca się uwagę, abyśmy jedli wtedy, kiedy jesteśmy rzeczywiście głodni, i tyle, ile potrzebujemy, w spokoju, uważnie, kontrolowanie, świadomie. Jednym słowem – mniej i uważniej – tłumaczy dr Blanka Ułazka.

#### Nie jemy – pościmy

Zdrowe i dobrej jakości produkty w codziennym jadłospisie to nie wszystko. Równie ważne jest to, jak jemy, czyli jak często i jakie

”

dr Blanka Ułazka: Dieta śródziemnomorska jest najbezpieczniejsza i najbardziej rekomendowana, ponieważ poprawia profil lipidowy, zapewnia profilaktykę astmy, chorób alergicznych, chorób układu sercowo-naczyniowego, zmniejsza ryzyko progresji łagodnych zaburzeń poznawczych do choroby Alzheimera



Fot. Adobe Stock

stosujemy przerwy między posiłkami. Coraz większego znaczenia nabiera post, stosowany w różnych religiach i kulturach. Jak przekonują dietetycy, zdrowo jest czasami się głodzić, ale mogą sobie na to pozwolić tylko osoby, które nie mają przeciwwskazań.

Doktor Blanka Ulązka opisuje modny ostatnio post przerywany (*intermittent fasting* – IF), w którym posiłki spożywa się wyłącznie w 8-, 6- lub 4-godzinnym oknie żywieniowym.

– *W międzyczasie można tylko pić czarną kawę, wodę, zioła lub herbatę. Post przerywany nie jest zalecany dla osób z cukrzycą i z chorobami nerek, ale ci, którzy mogą sobie na niego pozwolić, powinni rozważyć jego stosowanie* – mówi ekspertka.

Inną formą postu jest *alternate-day fasting* (ADF), w którym pości się jeden dzień w tygodniu, czy też *only a day meal* (ODM), w którym spożywa się jeden posiłek dziennie.

### Ruch to zdrowie

Zdrowy tryb życia to nie tylko przemyślane jedzenie. Konieczna jest także aktywność fizyczna. Zgodnie z zaleceniami WHO należy zrealizować w tygodniu 150 minut umiarkowanego wysiłku, jednak obecnie coraz częściej mówi się, że to nie wystarczy. Jazda na rowerze, basen, ćwiczenia siłowe, aerobowe czy inne powinny zajmować minimum 50 minut dziennie. Do tego korzystne dla zmniejszenia ryzyka wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych są spacerki – przynajmniej 8 tys. kroków dziennie.

### Zagrożenia

Jak mówi przysłowie: „Co za dużo, to niezdrowo”. Również ze zdrowym stylem życia nie można przesadzać, bo może to spowodować niebezpieczną dla zdrowia, obsesyjną potrzebę posiadania sylwetki „fit”. U osób, które

uprawiają jogging, może się pojawić choroba zwyrodnieniowa stawu kolanowego. Do tego dochodzą zaburzenia odżywiania, które dotyczą dużego odsetka społeczeństwa, niezależnie od wieku i płci. Oprócz powszechnie znanej anoreksji czy bulimii pojawia się ortoreksja (patologiczne koncentrowanie się na spożywaniu zdrowego jedzenia i eliminacji z diety produktów uważanych za szkodliwe, co może doprowadzić do skrajnego wyniszczenia organizmu, a nawet śmierci), bigoreksja (występujące głównie u mężczyzn zaburzenie postrzegania własnego ciała i niezadowolone z osiągniętych efektów ćwiczeń, co przekłada się na potrzebę zwiększania masy mięśniowej i prowadzi do dysmorfii mięśniowej), fitoreksja (osoby cierpiące na to zaburzenie uważają, że ich sylwetka nie jest perfekcyjna i w związku z tym uzależniają się od ćwiczeń). Pojawia się jeszcze bardzo niebezpieczna pregoreksja, nazywana anoreksją ciążową, kiedy kobiety spodziewające się dziecka w obawie przed przytyciem stosują dietę redukującą wagę.

– *Warto też wymienić inne zagrożenia, takie jak suplementy diety, które dla wielu osób stały się remedium na wszystko. Niektórzy uważają, że suplementy zapewnią skuteczną profilaktykę antycovidową (zamiast szczepień) lub anti-aging. Czasami przyjmują suplementy wchodzące ze sobą w interakcje albo tykają w nadmiarze tę samą substancję* – ostrzega dr Blanka Ulązka.

Wartość rynku leków wydawanych bez recepty i suplementów diety wyniosła w 2020 r. 15,1 mld zł, co oznacza wzrost o 4 proc. rocznie. Ekspertki uważają, że dynamika wzrostu utrzyma się przez kolejne lata.

– *W ubiegłym roku na kongresie Europejskiego Towarzystwa Otyłości (European Congress on Obesity – ECO) zaprezentowano metaana-*

*lizę dotyczącą różnych preparatów ziołowych i suplementów diety stosowanych w odchudzaniu. W samych Stanach Zjednoczonych stanowią one rynek wart 41 mld dolarów, przy czym 15 proc. obywateli przyznało, że stosuje lub stosowało takie środki. Przyjęto kryterium spadku wagi o co najmniej 2,5 kg. Okazało się, że żaden z badanych preparatów nie wykazał takiego efektu* – mówi dr Blanka Ulązka.

### Co nas czeka?

Świat się zmienia, a my wraz z nim. W piśmie „Nature” w 2021 r. opublikowano pracę autorów z Albert Einstein College of Medicine poświęconą maksymalnej długości życia. Wynika z niej, że żyjemy coraz dłużej. Na początku ubiegłego wieku średnio 47 lat, teraz 79.

Wpływa na to poprawa w zakresie zdrowia publicznego, środowiska, diety i wiele innych czynników. W związku z tymi obserwacjami naukowców coraz częściej pojawia się pytanie, czy dzięki rozwojowi nauki i technologii możemy polepszyć nasze zdrowie, a w konsekwencji wydłużyć życie.

Warto przyjrzeć się nowemu i zdobywającemu coraz większą popularność działowi nauki, jakim jest nutrigenomika. Zauważono, że w zależności od rodzaju żywienia zmieniają się też nasze geny, co może warunkować między innymi występowanie stanu zdrowia lub choroby. Ta informacja może pomóc w ustalaniu indywidualnej diety uwzględniającej predyspozycje genetyczne lub środowiskowe do określonych chorób.

– *W „Nature Ecology & Evolution” w 2021 r. opublikowano pracę na temat wpływu żywienia na geny i ewolucję Europejczyków. Analizując współczesne i historyczne DNA, autorzy stwierdzili, że dieta bardziej wegetariańska prowadzi do częstszego występowania allelu genu FADS1 związanego ze*

*zdolnością do wytwarzania wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6 z krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych zawartych w produktach roślinnych. Wcześniej natomiast dominowały warianty faworyzujące dietę opartą na mięsie i owocach morza, będących bezpośrednim źródłem kwasów omega-3 i omega-6. Kwasy te są niezbędne między innymi do prawidłowego rozwoju układu nerwowego i funkcjonowania układu immunologicznego* – tłumaczy dr Blanka Ulązka.

Warto przy okazji wspomnieć o coraz bardziej popularnych urządzeniach, które mogą być pomocne w obserwacji własnego organizmu. Są to tzw. *wearables*, czyli ubrania lub akcesoria zawierające zaawansowane technologie elektroniczne, których używanie może pomóc monitorować stan zdrowia.

– *Od kilku lat w Stanach Zjednoczonych wiele wearables jest refundowanych, ponieważ systemy ubezpieczeniowe dostrzegły korzyści płynące z ich używania. Są to choćby aplikacje do monitorowania ilości spożytych kalorii, do wyciszania, redukcji stresu. Pojawia się ich coraz więcej, co może stanowić przyszłość psychiatrii i dietetyki. Prawdopodobnie już w najbliższych latach lekarze będą zalewani danymi z nowych technologii, które pacjenci będą chcieli skonsultować. W związku z tym bardzo istotna jest współpraca i uczynienie z pacjentów osób świadomych i pomocnych, które rozumieją postęp i rozwój technologii oraz ich wpływ na nasze zdrowie, które chcą żyć dłużej i zdrowiej* – podsumowuje dr Blanka Ulązka. ■

Artykuł został napisany na podstawie wykładu dr n. med. Blanki Ulązki „Zdrowy styl życia – szanse i zagrożenia” wygłoszonego podczas konferencji Psychiatria w Pytaniach i Odpowiedziach, 4–5 lutego 2022 r.