

KULT ZDROWIA

Życie w wysoko rozwiniętych cywilizacjach ma niewątpliwie wiele korzyści. Jest pełne ułatwień i udogodnień. Ale to, co sprawia, że w wielu dziedzinach żyje się nam łatwiej i lepiej, **staje się jednocześnie przyczyną poważnych problemów ze zdrowiem.**

TEKST *Joanna Zapala* / ILUSTRACJA *Rafał Kucharczyk*



S

klepy obfitują w półprodukty i gotowe posiłki, a technologie pozwalają nam zaoszczędzić czas. Telefony i internet usprawniają komunikację tak, że wiele spraw możemy załatwić od ręki. Karty kredytowe i usługi bankowe pozwalają na zakupy, na które nie mogliśmy sobie wcześniej pozwolić. Intensywnie rozwija się transport. Na drogach wzrasta liczba samochodów. Przemieszczanie się po mieście, kraju czy świecie jest o wiele prostsze niż kiedyś. Jednak rozwój cywilizacji ma również ciemne strony, takie jak zanieczyszczenie środowiska naturalnego, szybsze tempo życia, hałas, zanik więzi społecznych i wszechobecny stres. Te zjawiska są przyczyną rozwoju chorób cywilizacyjnych.

CHOROBY NASZEGO STYLU ŻYCIA

W opinii Ministerstwa Zdrowia choroby cywilizacyjne to jeden z największych problemów zdrowotnych w społecznościach państw wysoko rozwiniętych oraz krajów szybko rozwijających się. Paradoksalnie, zjawiskiem w dużej mierze odpowiedzialnym za rozwój chorób cywilizacyjnych jest postęp technologiczny, który wzmacnia siedzący tryb życia, ogranicza aktywność fizyczną, wpływa na wzrost spożycia wysoko przetworzonej żywności, zawierającej zbyt dużą ilość cukrów, tłuszczów, konserwantów i ulepszaczy.

Do najbardziej rozpowszechnionych chorób cywilizacyjnych należą: choroby sercowo-naczyniowe (nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa, zawał serca, miażdżyca), choroby nowotworowe, cukrzyca, otyłość, choroby układu pokarmowego, alergie, choroby układu oddechowego, zaburzenia psychiczne w postaci depresji, zaburzeń lękowych, anoreksji, bulimii, uzależnień. Przeciwdziałanie im w dużej mierze zależy od osobistego zaangażowania i wytrwałości w zmianie niezdrowych nawyków. Większą rolę odgrywa w tym wypadku społeczeństwo i polityka prozdrowotna, która wpływa na potrzebę zmiany stylu życia jednostki, niż medycyna.

Korzyścią cywilizacyjnego postępu i rozwoju cywilizacji jest zwiększenie świadomości społecznej. Wzrasta zapotrzebowanie na zachowania prozdrowotne, ale mimo większej popularności i lansowania zdrowego stylu życia w mediach wielu działań korzystnych dla

zdrowia nadal nie podejmujemy. Specjalizująca się w psychologii zdrowia prof. Irena Heszen definiuje zachowania zdrowotne jako „wszelkie formy aktywności celowej, ukierunkowane na ochronę lub osiągnięcie poprawy własnego stanu zdrowia”. Jako społeczeństwo tworzymy zdrowe mody na świadome odżywianie, równowagę pomiędzy pracą a życiem osobistym, dbanie o relacje rodzinne, aktywność fizyczną czy rozwijanie duchowości. I to cieszy. Trzeba przyznać, że slow life, minimalizm i mindfulness, przynoszą wiele dobrego, ale i tutaj współczesny człowiek potrafi się zagalopować. Problemem jest brak równowagi.

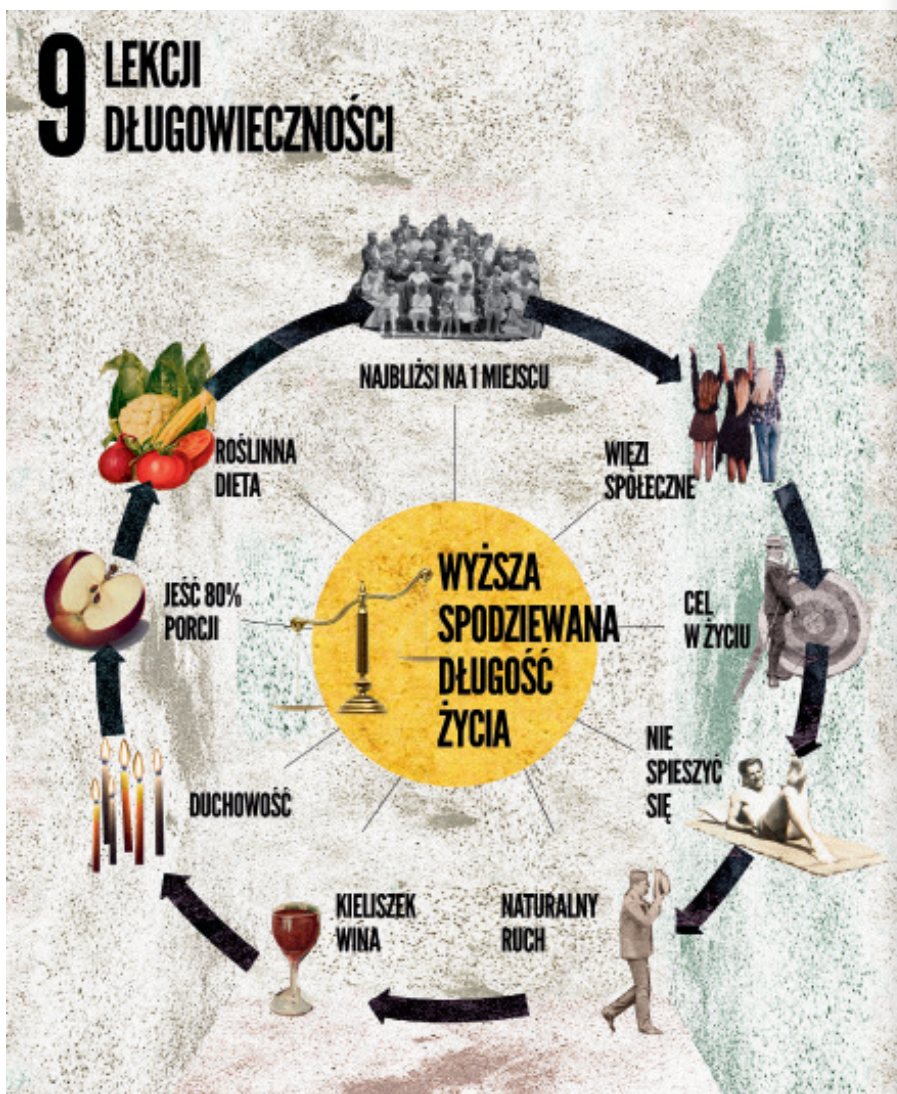
HEALTHISM

Jeden z krytyków promocji zdrowia, lekarz i prof. medycyny Petr Skrabanek, interpretuje healthism jako konsekwencję zmiany nacisku z indywidualnego dążenia, by stać się zdrowym do ukonstytuowania „państwowej ideologii prowadzącej do politycznej choroby zdrowia”.

Jako społeczeństwo tworzymy zdrowe mody na świadome odżywianie, równowagę pomiędzy pracą a życiem osobistym, dbanie o relacje rodzinne, aktywność fizyczną czy rozwijanie duchowości. I to cieszy. Slow life, sztuka prostoty i mindfulness to pozytywne zjawiska, ale i tutaj współczesny człowiek potrafi się zagalopować. Problemem jest brak równowagi

Deklarowanym celem healthismu jest „zdrowie narodu z ukrytą obietnicą szczęścia dla wszystkich”. Bycie zdrowym staje się politycznie poprawne. Postawa obudowana taką filozofią może prowadzić do różnorodnych konsekwencji. Między innymi wart 20 mld dolarów przemysł dietetyczny i tyle samo warta branża klubów fitness przekonuje nas, że łykając pigułki, stosując diety, praktykując stosowne ćwiczenia, będziemy żyli dłużej. Zapewne jest w tym wiele racji, jednak problem polega na tym, że te nawyki są nietrwałe. Z badań przytoczonych przez amerykańskiego pisarza i badacza Dana Buettnera, który zajmuje się długowiecznością, wynika, że dieta sprawdza się jedynie w przypadku dwóch pro-

9 LEKCJI DŁUGOWIECZOŚCI



NIEBIESKIE STREFY NA ZIEMI:

Barbagia na Sardynii
Okinawa w Japonii
Loma Linda w Kalifornii USA
Hojancha Kostaryka
Grecka wyspa Ikaria

KROK PO KROKU: ZBUDUJ SWOJĄ NIEBIESKĄ STREFĘ

1. Zadbaj o naturalny ruch
2. Spożywaj skromne posiłki, ograniczaj kalorie
3. Jedz dużo warzyw
4. Bądź ukierunkowany na cel
5. Nie spiesz się, świat poczeka
6. Pielęgnuj duchowe więzi
7. Dbaj o relacje z najbliższymi
8. Otaczaj się ludźmi wyznającymi podobne wartości

cent osób, które decydują się ją stosować, przeciętny czas aktywności na siłowni wynosi raptem dziewięć miesięcy, a pigułki łykamy krócej niż trzy lata.

Ludzi traktuje się jak konsumentów, a zdrowie sprowadza się do towaru. Szybko wzrasta produkcja i sprzedaż artykułów związanych z utrzymaniem zdrowia: odzież i sprzęt sportowy, suplementy diety, poradniki dietetyczne, płyty z programami ćwiczeń. Najmocniejszym zarzutem Skrabanka przeciwko promocji zdrowia jest jednak wykorzystywanie troski jednostki o zdrowie i lęku przed jego utratą na rzecz „wzbogacenia się i zdobycia władzy”.

FOODIZM

Natarczywy nacisk na właściwe żywienie promowany w krajach Europy i Stanów Zjednoczonych zyskał już

miano foodizmu. Kiedy zdrowe żywienie staje się obsesją wzmacnianą wiarą, iż rygorystyczna i bardzo zdrowa dieta chroni przed chorobami nękającymi współczesne społeczeństwa, mamy do czynienia z ortoreksją. Jest to choroba o podłożu psychologicznym, w której przyjęcie ideologii jedynie słusznego jedzenia prowadzi często do konfliktów z innymi, izolacji oraz koncentracji na wszystkim, co związane jest z przygotowaniem i konsumowaniem żywności. Choroba cechuje społeczeństwa bogate. Często zapadają na nią ludzie sukcesu, perfekcjonści żyjący zgodnie ze współczesnymi trendami. Ponadto wzorce ciała promowane przez mass media nasilają lęki związane z akceptacją społeczną i prowadzą do podejmowania następnych prób stosowania diet w celu dyscyplinowania cielesności.

W dobie rozkwitu szaleństwa fitness (tzw. fitness crazy) innym przejawem zaburzenia równowagi pomiędzy zdrowym stylem życia a chorobą jest bigoreksja - choroba, w której człowiek ma obsesję na punkcie umięśnionego ciała. Na to schorzenie cierpi ok. 10 proc. mężczyzn intensywnie trenujących. Zazwyczaj przejawia się ono zniekształconym obrazem własnego ciała, stosowaniem diet, wielokrotnym mierzeniem się oraz (niekiedy) przyjmowaniem sterydów.

Wiele badań naukowych wskazało, że codzienna intensywna aktywność fizyczna może prowadzić do uzależnienia ze względu na pewnego rodzaju euforię, która jest następstwem substancji chemicznych produkowanych w ludzkim organizmie podczas ćwiczeń.

NIEBIESKIE STREFY

Dan Buettner przez dekadę badał niebieskie strefy - miejsca, gdzie żyją największe skupiska stulatków. I na tej podstawie wyciągnął ważny wniosek. By zaimplikować swoje odkrycia we współczesnym zachodnim społeczeństwie, należy zbudować cały ekosystem, uwzględniając kulturę, religię, poczucie celu i świadomość bycia potrzebnym. Czyli środowisko sprzyjające zdrowemu stylowi życia. Aby takie środowisko powstało na trwałe, potrzebne są czynniki wzmacniające, których dobór zasugerował poprzez dziewięć cennych lekcji - międzykulturową esencję długowieczności (opublikował je w książce „Niebieskie strefy. 9 lekcji długowieczności od ludzi żyjących najdłużej”). Jak się odżywiać? Jak tworzyć więzi? Jak myśleć? Jak pielęgnować zdrowe nawyki?

Buettner swoją dziewiątkę rozpoczyna od zadbania o naturalny ruch. Sugeruje, by w codziennych czynnościach znaleźć więcej aktywności, np. żeby wszędzie chodzić piechotą, najlepiej w towarzystwie, aby tworzyć więzi i wzajemnie się wspierać, pozbyć się życiowych „ulatwiać” jak pilot do bramy, założyć ogródek, który wymaga częstej aktywności o umiarkowanej intensywności.

Lekcja druga to ograniczenie spożywanych kalorii do 80 proc., zgodnie z konfucjańską formułą HARA HACHI BU, według której nie chodzi o stosowanie diety, lecz świadome ograniczenie porcji. Żaden z badanych stulatków nigdy nie stosował żadnej diety ani nie cierpiał na otyłość. Skromne posiłki są ich codziennością.

Trzecia lekcja zaprasza do jedzenia warzyw. Naukowcy przeanalizowali badania obejmujące tysiące wegetarian i odkryli, że osoby, które nie jedzą mięsa, żyją dłużej. Stulatkowie sporadycznie spożywali mięso lub nie jedli go wcale. Wieczorem wypijali kieliszek wina, które łagodziło codzienne napięcia i rozluźniało mięśnie. Badacz sugeruje, że w delectowaniu się tym trunkiem ważne jest umiarkowanie i konsekwencja. Wino bowiem bogate jest w polifenole, które utrzymują tętnice w dobrej

kondycji, zapobiegając miażdżycy.

Punkt piąty to mieć cel w życiu. Okinawczycy nazywają to ikigai, a mieszkańcy półwyspu Nicoya - plan de vida. To, co dla ludzi ma życiowe znaczenie, chroni przed stresem, poprawia funkcjonowanie umysłu, czyni ludzi spełnionymi.

Szósta lekcja brzmi: Nie spiesz się, świat poczeka. Gdy gonimy na osłep za iluzorycznym celem, umykają nam najwartościowsze chwile. Można gospodarować czasem tak, by nie stresować się jego brakiem, np. zjawiać się na spotkaniach wcześniej, by uniknąć stresu związanego z nerwowym poszukiwaniem miejsca parkingowego, albo spędzać mniej czasu, korzystając z technologii, która nie sprzyja wyciszeniu.

Lekcja siódma to pielęgnowanie duchowych więzi. Można o nie dbać poprzez udział w nabożeństwach i życiu swojej wspólnoty lub poznawać nowe duchowe ścieżki, których celem jest stworzenie bardziej humanitarnego społeczeństwa i wyzwanie się z egocentryzmu.

W kolejnej lekcji dowiadujemy się, jak ważne jest pielęgnowanie relacji z najbliższymi. Wyniki „Badania nad udanym starzeniem się” przeprowadzone przez prof. geriatry, dr n. med. Roberta N. Butlera, który jest prezesem i dyrektorem generalnym placówki badawczej i edukacyjnej Międzynarodowego Centrum Długowieczności w USA z siedzibą w Nowym Jorku, pokazują, że seniorzy mieszkający z rodzinami dłużej zachowują bystrość umysłu i umiejętności społeczne.

Dziewiąta lekcja - wśród swoich. Otaczając się ludźmi o podobnych wartościach, z którymi łączy nas wspólna nić porozumienia, dużo łatwiej wyrobić w sobie dobre nawyki. To również sieć wzajemnej pomocy. Zdecydowana większość stulatków z niebieskich stref cieszy się życiem i nie narzeka. Więc może warto dać się lubić? //



**JOANNA
ZAPAŁA**

Specjalistka psycholog kliniczna, psychoterapeutka, psychoonkolog i superwizor psychoonkologii. Jest dyrektorem Centrum Psychoterapii Integralnej, prezesem Stowarzyszenia PSYCHE SOMA POLIS w Poznaniu oraz kierownikiem studiów podyplomowych „Psychosomatyka i somatopsychologia” i „Podejścia terapeutyczne w psychoonkologii - poziom zaawansowany” na Uniwersytecie SWPS