**Ekspertai išskiria tris dalykus, būtinus bet kuriame amžiuje: mityba, fizinė veikla ir psichinė sveikata**

**Specialistai sako, kad apie savo sveikatą daugelis vis dar susimąsto tik tuomet, kai vyresniame amžiuje susiduria su pirmaisiais rimtais negalavimais, tačiau kur kas daugiau dėmesio sveikatai reikėtų skirti dar jauname amžiuje – kuo daugiau pastangų rūpindamiesi savimi įdėsite dabar, tuo sveikesne senatve galėsite džiaugtis.**

Žmonių gyvenimo  trukmė ilgėja, bet gyvenimo kokybė dėl to nebūtinai gerėja, sako gydytojas dietologas Edvardas Grišinas, tad ir išlaidų medicinai patiriame vis daugiau.

Jis išskiria tris dalykus, apie kuriuos susimąstyti reiktų jau dabar, kad gyventume kokybiškai ir kur kas mažiau bėdų dėl sveikatos turėtume net ir vyresniame amžiuje.

„Kalbant apie orią senatvę, pirmiausia reikėtų kalbėti ne apie gyvenimo kiekybę, o jo kokybę. Šiuos du dalykus gyvenime labai dažnai painiojame – siekiame gyventi kuo ilgiau, tačiau retai mąstome, kaip kokybiškai gyvenimą nugyvensime. Norint, kad vyresniame amžiuje gyvenimu galėtume džiaugtis būdami sveiki, visų pirma turėtume susimąstyti apie mitybą, fizinę veiklą ir psichologinę sveiktą. Jei šiais trimis dalykais šiandien nesirūpinsime, gyvenimo kokybė prastės, turėsime daugiau sveikatos problemų senatvėje“, – sako E. Grišinas.

Bendrovės „PZU Lietuva gyvybės draudimas“ užsakymu „Spinter Research“ atliktas šalies gyventojų tyrimas apie rūpinimąsi savo sveikata atskleidė, kad tik mažiau nei pusė lietuvių savo sveikata rūpinasi pakankamai.

45 proc. lietuvių mityba nėra visavertė ir jie norėtų maitintis sveikiau. Daugiau nei trečdalis apklaustųjų (37 proc.) teigia, kad jų gyvenime trūksta fizinio aktyvumo, tad jie norėtų daugiau mankštintis, sportuoti.

Ne mažiau svarbi ir psichologinę sveikatą rodanti statistika: daugiau nei trečdalis apklaustųjų sako, kad jų miegas nekokybiškas, jie susiduria su sunkumais užmigdami arba dažnai prabunda naktį. Tiek pat tyrime dalyvavusių žmonių teigia, kad patiria daug nerimo ar streso, norėtų geriau su juo tvarkytis.

**Nuo mitybos pradėti nesudėtinga**

80-90 proc. mums būtinų maistinių medžiagų galime gauti su kasdieniu maistu, sako dietologas. Kiek pasistengus visai nesudėtinga mitybą sustyguoti taip, kad pernelyg apie tai negalvodami kasdien gautume pakankamą mums reikiamą naudingų medžiagų kiekį.

„Pradėkime nuo to, kad tris kartus per dieną valgyti yra būtina. Be to, jei yra galimybė, būtina per dieną bent du kartus valgyti daržoves, reiktų kaskart suvalgyti jų bent po 200 g. Tai tikrai nėra labai daug, maždaug du agurkai ir du pomidorai. Taip pat reiktų į mitybą įtraukti šviežius vaisius ir uogas. Vasarą bus puikus metas racioną paįvairinti mėlynėmis, avietėmis, braškėmis ir kitomis vertingomis uogomis, tokiomis, kaip serbentai, agrastai, vyšnios, šilauogės ir pan.“, – dėsto E. Grišinas.

Dietologas pataria nepamiršti vartoti kuo įvairesnes daržoves: jau minėtus tradicinius ir dažniausiai mūsų vartojamus pomidorus ir agurkus galima pakeisti įvairiomis sezoninėmis salotomis, ridikėliais, burokėliais, kopūstais ir t.t.

Tiesa, E. Grišinas pataria atkreipti dėmesį į tai, kad daugelis uogų ir vaisių turi nemažai cukraus, tad jų vartojimą taip pat reiktų prižiūrėti – nederėtų ištisas dienas dideliais kiekiais valgyti vien šiuos produktus.

Jauno žmogaus organizmas įprastai toleruoja kur kas daugiau maisto produktų nei vyresnio, mat su amžiumi organizmas tampa jautresnis. Nuo keturiasdešimties žmonių raumenų masė ima mažėti, tad iki šio amžiaus būtina daug dėmesio skirti tiek savo mitybai, tiek fizinei būklei, sako E. Grišinas.

„Reiktų kalbėti apie būtinybę vartoti kuo daugiau baltymų turinčio maisto, taip pat turinčio geležies, polifenolių, antioksidantų, taip pat Omega-3 riebalų rūgščių. Aš visada raginu neatsisakyti žuvies, mėsos, vartoti kiaušinius, įtraukti bent kartą į savaitę riebesnės žuvies, nes to reikalauja mūsų organizmas, ypač senatvėje, jeigu mes norime išlaikyti raumeninį audinį sveiką, o sveikas raumeninis audinys būtinas kiekvienais gyvenimo metais, to privalome nepamiršti“, – kalba E. Grišinas.

Anot jo, jaunesniame amžiuje mityba itin svarbu rūpintis, mat vyresnio amžiaus žmonės neretai maistui dėmesio ima skirti mažiau, dažniau renkasi greitai pagaminamus produktus ir t.t.

**Judėti būtina visada**

Kitas aspektas, kuris, anot pašnekovo, yra labai svarbus – fizinis aktyvumas. Nuo to, kiek dėmesio fiziniam aktyvumui skirsime šiandien, labai smarkiai priklausys tai, kaip jausimės ateityje.

„Raumeninio audinio netekimas yra tiesiogiai susijęs su mirtingumu, nepriklausomai nuo to, kokia žmogaus bus mityba. Turime suprasti, kad riebalinis audinys yra uždegiminis audinys. Dažnai mums atrodo, kad vyresnio amžiaus žmonės natūraliai yra kiek didesni, tačiau tai nėra normalu ir sveika, tad tuo susirūpinti reiktų kuo anksčiau“, – sako specialistas.

Norint suprasti, kokia yra reali fizinė kiekvieno žmogaus sveikata, geriausiai atlikti nuodugnius laboratorinius kraujo tyrimus. Kai kurie rodikliai mums ypač svarbūs, pavyzdžiui, gliukozės stabilumas kraujyje, hemoglobino koncentracija, cholesterolio kiekis ir t.t.

„PZU Lietuva gyvybės draudimas“ Produktų ir plėtros skyriaus vadovė Indrė Veličkienė sako, kad visi žmonės visais savo gyvenimo etapais nori gerai jaustis tiek fiziškai, tiek emociškai, tiek finansiškai, tad vis daugiau jaunų žmonių renkasi arba svarsto įsigyti gyvybės draudimą.

„Žmonėms draudimas tampa ir finansinio saugumo garantu nutikus nelaimei, sunkiai susirgus. Šių metų pirmojo ketvirčio duomenimis, trečdalis naujai sudaromų sutarčių yra vaikų draudimas. Tai reiškia, kad tėvai siekia rūpintis vaikų finansine ateitimi. Akivaizdu, kad vis daugiau jaunų žmonių ima suprasti draudimo naudą, daugiau dėmesio skiria tiek savo, tiek savo vaikų sveikatai, saugumui, finansinei ramybei nenumatytais atvejais. Kuo anksčiau susimąstoma apie savo sveikatos apsaugą, tuo ramiau galima jaustis ir senatvėje. Daugelyje Vakarų pasaulio šalių įprasta, kad vyresniame amžiuje didžiąją dalį su sveikata susijusių problemų išsprendžia draudimo sutartys“, – sako I. Veličkienė.

Ji taip pat pabrėžia, kad visas atvejais geriausias sprendimas yra apsidrausti kuo anksčiau, būnant jauniems ir sveikiems. Kreipiantis į draudimo bendrovę jau turint sveikatos sutrikimų gali padidėti draudimo įmoka arba asmuo gali būti iš viso nedraudžiamas.

**Nereikia pamiršti psichologinės sveikatos**

Kaip teigia I. Veličkienė, draudimas labai dažnai yra susijęs ir su psichologine sveikata, mat leidžia atsiriboti nuo pašalinių minčių, suteikia saugumo jausmą.

Pavyzdžiui, „PZU Lietuva gyvybės draudimas“ besidraudžiantiems siūlo nuotolines gydytojų konsultacijas, tad savo sveikata rūpintis tampa dar patogiau ir paprasčiau. Turint su sveikata susijusių klausimų daugeliu atveju tereikia telefono arba kompiuterio ir nuotoliu galima gauti konsultacijas, siuntimus pas specialistus, pasitarti dėl psichologinės savijautos ir t.t.

Nuolatinis žinojimas, kad reikalui esant kompetentingą pagalbą gauti bus nesudėtinga, suteikia ramybės.

E. Grišinas taip pat sutinka, kad psichologinę savijautą nemažai žmonių nuvertina, nors nuo jos labai dažnai priklauso ir tai, kiek judame, kokia mūsų mityba.

„Nesuku pastebėti, kad kuo geriau jaučiamės emociškai, tuo daugiau judame, tuo sveikiau valgome. Psichologinė sveikata labai dažnai yra susijus netgi ir su svorio kontrole“, – teigia specialistas.