RECEPTY NA DŁUGOWIECZNOŚĆ

SPOŁECZEŃSTWO STARZEJE SIĘ, CO OZNACZA, ŻE WZRASTA W NIM ODSETEK OSÓB STARSZYCH. STARZENIE SIĘ SPOŁECZEŃSTW JEST PROCESEM DEMOGRAFICZNYM I WYNIKA M.IN. Z NISKIEGO PRZYROSTU NATURALNEGO, REDUKCJI UMIERALNOŚCI STARSZYCH GRUP WIEKOWYCH, WYDŁUŻANIA SIĘ DŁUGOŚCI ŻYCIA.

W wyniku przemian demograficznych rozpoczął się ważny etap procesu starzenia się społeczeństw, a mianowicie etap podwójnego starzenia się ludności. Oznacza to, że w populacji najszybciej rośnie udział „sędziwych starców", czyli osób starszych powyżej 80 lub 85 roku życia. Światowa Organizacja Zdrowia (2011) szacuje, że do 2050 roku wzrost odsetka wśród subpopulacji osób powyżej 85 r. ż. wyniesie aż 351%. W tym samym czasie w subpopulacji powyżej 100 r.ż nastąpi wzrost aż o 1004%!

Zjawisko długowieczności nie jest jednak zjawiskiem nowym. Na pewno nasila się, jednak w historii ludzkości znane są przypadki osób dożywających ponad 100 lat. Pozwolę sobie wymienić tylko kilka nazwisk superstulatków: Jessie Gallan (1906-2015) ze Szkocji, amerykańska superstulatka Susannah Mushatt Jones (1899-2016), Brytyjki Clara Meadmore (1903-2011) i Muriel Froomberg (1909-2017), Australijczyk Alfred Nano (1905-2016), Nepalka Batuli Lamichhane (1903-), Hiszpan Antonio Garcia Docampo (1909-2016). Najstarszą osobą na świecie, której wiek został uwierzytelniony i wpisany do księgi Księgi Rekordów Guinnessa była Francuzka Jeanne Louise Calment (ur. 21.02.1875 r., zm. 4.08.1997 r.). Jeanne urodziła się 14 lat przed wybudowaniem wieży Eiffla oraz około 15 lat przed pojawieniem się filmów. Rok po jej narodzinach Lew Tołstoj opublikował Annę Kareninę, a Alexander Graham Bell opatentował telefon. Jeanne żyła życiem cichym i na pewno bezprecedensowo najdłuższym. Jej małżeństwo z bogatym kuzynem Fernandem Nicolasem Calmentem w 1896 r. oznaczało, że Jeanne nie musiała pracować przez całe życie. Żyła w dostatku, a wolny czas poświęcała na pływanie, grę w tenisa, jazdę na rowerze.

Pani Calment jeździła na rowerze do ukończenia 100 lat. Po 100 urodzinach przejechała przez całe Arles, aby podziękować tym wszystkim mieszkańcom miasta, którzy złożyli jej życzenia urodzinowe. Jej aktywny tryb życia na pewno przyczynił się do długowieczności. Przeżyła ona męża, który zmarł w wyniku zatrucia zepsutymi wiśniami w wieku 73 lat, córkę Yvonne, która zmarła w wyniku zapalenia płuc w 1934 r. oraz wnuka Frédérica, zmarłego w wypadku samochodowym w 1963 r. Ponieważ nie miała spadkobierców, jej prawnik, André-François Raffray, w 1965 r. zaproponował „odkupiene" domu. Ustanowił tak zwaną „odwróconą hipotekę". Zgodnie z zawartą umową, miał on płacić Jeanne co miesiąc dożywotnio 2,500 franków. Po jej śmierci miał odziedziczyć mieszkanie. Transakcja ta Panu Raffray musiała wydawać się bardzo korzystna. Podpisał ją kiedy miał 47 lat, a Jeanne Calment – 90 lat! Niestety inwestycja ta była obarczona dużym ryzykiem. Prawnik nie przewidział bowiem, że umrze wcześniej niż Jeanne i że jego rodzina będzie musiała kontynuować wypłacenie pieniędzy Pani Calment. W ostatecznym rozrachunku rodzina zapłaciła za dom Jeanne ponad dwukrotną jego wartość!

Pani Calment przez całe życie cieszyła się dobrym zdrowiem. Zawdzięczała to nie tylko aktywnemu trybowi życia, ale również diecie (używała dużo oliwy z oliwek, którą również nacierała skórę). Nie oznacza to jednak, że na swoim sumieniu nie miała kilku zdrowotnych „grzeszków". Lubiła wypić raz na jakiś czas kieliszek wina oraz (sic!) zjadała tygodniowo 2-3 kg czekolady. Kochała też palić papierosy! Paliła od 21 roku życia. Palenie rzuciła po ukończeniu 117 lat!

Pani Jeanne Louise Calment mieszkała sama do 110 roku życia. Później zamieszkała w domu seniora. W 1990 roku wystąpiła w filmie o Vincencie van Goghu – „Vincent et moi", w którym zagrała samą siebie. Dzięki tej przygodzie stała się najstarszą w historii debiutującą aktorką filmową. Pani Calment twierdziła, że mając 12 lub 13 lat osobiście poznała Vincenta van Gogha. Pracowała wtedy w sklepie ojca w Arles – jak twierdzi – sprzedała obrazy Van Gogha. Samego mistrza wspomina jako brzydkiego, niegrzecznego, od którego pachniało alkoholem.

Jak sama twierdziła swoją długowieczność zawdzięcza „spokojnemu stanowi umysłu" oraz ogromnemu poczuciu humoru. Była osobą odporną na stres, a jej maksymą życiową było stwierdzenie „nie martw się tym, na co nie masz wpływu".

Jednak nie tylko Jeanne Calment miała swoje sposoby na długowieczność i „grzeszki zdrowotne" na koncie. O innych superstulatkach przeczytacie w następnym numerze Głosu Seniora!

DR KATARZYNA JAGIELSKA
Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie

Tekst został opracowany na podstawie źródeł internetowych: http://www.independent.co.uk, http://www.guinnessworldrecords.com oraz innych dostępnych informacji zamieszczonych na stronach internetowych.