



## **GOLF I STRATEGIE DŁUGOWIECZNOŚCI CZYLI CO ŁĄCZY LUDZI, KTÓRZY ŻYJĄ DŁUGO, ZDROWO I SZCZĘŚLIWIE?**

Agnieszka Karolczak-Tomkiewicz

Mieszkańcy tzw. „niebieskich stref” świata, czyli regionów, gdzie notuje się najwięcej długożyjących ludzi, mają wiele cech wspólnych, które wpływają na ich zdrowie i długowieczność. Przede wszystkim są aktywni fizycznie – zajmują się rolnictwem lub włączają ruch do swojej codzienności. Spędzają znaczną część dnia na świeżym powietrzu, żyją w wielopokoleniowych rodzinach i prowadzą bardzo bogate życie towarzyskie. W rejonach tych utrzymywane są silne więzi społeczne. Wyróżnia ich także sposób odżywiania. Żyją też w miejscach, gdzie jest nieco więcej słońca- może też właśnie dlatego mają lepsze samopoczucie, mniej przypadków depresji i wyższą indukcję witaminy D. Trudno nie zauważyć tu elementów, które możemy również odnaleźć w stylu życia golfistów. Jak więc wygląda klucz do długowieczności i ile ma wspólnego z golfem?

### **DIETA I FILOZOFIA ŻYCIA**

Mieszkańcy niebieskich stref, do których zalicza się m.in. włoską Sycylię, grecką wyspę Ikarię, półwysep Nicoya w Kostaryce, Loma Lindę w Kalifornii oraz Okinawę, która należy do Japonii, jedzą inaczej niż większość świata. Przede wszystkim nie przejadają się, co wyraża japońska maksyma „hara hachi bu” – czyli „odejść od stołu z lekkim niedosytem”. Najbardziej obfity posiłek spożywają około południa, stosują okresowe posty i jedzą niewielkie ilości mięsa. Za to ich dieta obfituje w oliwę z oliwek, zdrowe tłuszcze, owoce i warzywa bogate w antyoksydanty i polifenole. Dieta mieszkańców Sardynii i Ikarii opiera się na roślinach strączkowych, razowym pieczywie, rybach oraz kozim i owczym serze (Pecorino zawiera 3 razy więcej kwasów Omega niż sery pochodzące z mleka z innych zwierząt). Ważne są także ziołowe herbaty i przyprawy, takie jak oregano, szalwia, rozmaryn, kurkuma czy liść laurowy – które mają działanie przeciwzapalne, wspierają trawienie i pracę mózgu. Na Kostaryce również dominuje nieprzetworzona dieta bogata w warzywa i owoce, z dużą ilością czarnej kawy, fasoli i kukurydzy. Na Okinawie, w Japonii, spożywa się głównie żywność roślinną, hodowaną często w przydomowych ogródkach – bataty, shiitake, owoce morza, czosnek oraz zieloną herbatę z kurkumą. Nie spożywa się tam nabiału, ale powszechnie używa się tofu i miso. W „niebieskich strefach” filozofia życia opiera się na kilku ważnych zasadach. Ludzie starają się być zajęci jak najdłużej, nawet w podeszłym wieku, i czerpać z tego radość. Posiadają pasje – nawet małe – które realizują. Każdy poranek witają jak sukces, stale szukają sensu życia, są gotowi pomagać innym i cieszą się każdymi kolejnymi urodzinami (w Japonii to podejście nazywa się „ikigai”). W tamtejszym stylu życia nie znajdziemy natomiast dużych ilości cukru, przetworzonego jedzenia i ciągłego strumienia niebieskiego światła pochodzącego z ekranów.

### **A CO Z ALKOHOLEM?**

W Loma Lindzie, gdzie mieszka społeczność Adwentystów Dnia Siódmego, alkoholu się ani nie kupi, ani nie spożywa. Na Sardynii czy Ikarii ludzie sięgają po alkohol jedynie w małych ilościach. Choć istnieje teoria, że długowieczność mieszkańców Sardynii może być związana z winem



z lokalnego szczepu Canonau di Sardegna, będącego lokalną odmianą grenache, to jednak nie o alkohol chodzi, lecz o antyoksydanty i polifenole, których szczep ten zawiera trzykrotnie więcej niż inne. Flawonoidy działają bowiem jak „wymiatacze wolnych rodników”, zmniejszając ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, nowotworów i innych schorzeń.

## **CHODZENIE – IDEALNA INWESTYCJA W ZDROWIE**

Wielu golfistów zna wnioski zespołu naukowców z prestiżowego Instytutu Karolinska w Szwecji, który wykazał na przykładzie 300 tys. szwedzkich golfistów, że gra w golfa zmniejsza śmiertelność o 40%, co odpowiada wydłużeniu oczekiwanej długości życia o około 5 lat. Jedną z przyczyn takiego wyniku jest chodzenie, które naturalnie łączy się z golfem, pozwalając na osiągnięcie i utrzymanie dobrostanu emocjonalnego, psychicznego i fizycznego. Przemierzanie świata pieszo to ogólnie bardzo dobra inwestycja w ludzkie zdrowie. Działa ono korzystnie na stawy, kości, mięśnie, układ krążenia, metabolizm i układ odpornościowy, a także na mózg. Badania pokazują, że zwiększa też ilość istoty białej w mózgu, usprawnia sieci neuronalne i sprzyja synchronizacji pracy mózgu. Pomaga też wyciszyć męczące wewnętrzne narracje, poprawia kreatywność, myślenie rozbieżne i pomaga wychodzić poza utarte schematy. Optymalna liczba kroków dla zdrowia to 7-10 tysięcy dziennie. Metaanaliza z 2022 roku obejmująca 47 tys. osób pokazała, że największą różnicę zdrowotną daje przechodzenie od 3 do 6 tysięcy kroków dziennie, a ponad 8 tysięcy to już wspaniały wynik, wspierający układ immunologiczny i mięśnie. U osób powyżej 60 lat zakres 6-8 tys. kroków zmniejsza śmiertelność, a u młodszych 8-10 tys. kroków. Kluczowa jest regularność, a nie jednorazowe epizody aktywności. Golf wydaje się w tym kontekście pasją idealną.

## **RUCH JAKO SPOWALNIACZ CZASU**

Choć nie jesteśmy w stanie zatrzymać starzenia, możemy spowolnić jego procesy. Aktywność fizyczna w połączeniu z dietą przeciwzapalną i bogatą w antyoksydanty to klucz do zdrowia i zapobiegania chorobom cywilizacyjnym. Ćwiczenia fizyczne korzystnie wpływają na funkcjonowanie mózgu i układu nerwowego. U uruchamiają w organizmie kaskadę sygnalizacyjną, sprzyjając powstawaniu zmian strukturalnych w mózgu i poprawiając jego działanie. Aktywują też mechanizmy komórkowe, które chronią przed spadkiem funkcji nerwowych związanym z wiekiem i chorobami neurodegeneracyjnymi. Zmniejszają również stany zapalne i opóźniają neurodegenerację. Wpływają na regulację emocji, wspierają kreatywność, pamięć i neurogenezę. Zwiększają też insulinowrażliwość. Podczas aktywności fizycznej, miokiny czyli związki wydzielane przez mięśnie, komunikują się ze wszystkimi układami ciała. Ruch powoduje wzrost astrocytów i neuronalnych czynników wzrostu, wspiera produkcję serotoniny, dopaminy i endorfin. Mięśnie szkieletowe to nie tylko osprzęt do poruszania się i utrzymywania postawy ciała, stanowią one także niezwykle ważny narząd wydzielania wewnętrznego tzw. rezerwuaru endokrynnego. Regularna aktywność fizyczna może zmniejszyć poziom stanu zapalnego w całym ciele. Obniża poziom CRP – jednego z głównych wskaźników zapalenia. Dzięki temu komórki działają sprawniej, wolniej się starzeją, a my mamy większe szanse na dłuższe i zdrowsze życie. Nie chodzi jednak o to, by ćwiczyć za wszelką cenę i do granic wytrzymałości. Bardzo intensywny i długi wysiłek (np. powyżej 64% maksymalnego tętna) może wręcz pogorszyć sytuację i wywołać urazy czy przewlekły stan zapalny. Najlepiej sprawdzają się umiarkowane lub energiczne ćwiczenia, takie jak szybki marsz, jazda na rowerze, taniec, pływanie czy właśnie gra w golfa,



którą zalicza się do umiarkowanej aktywności fizycznej, angażującej różne grupy mięśni. Nie ma też wątpliwości, że najlepszym rodzajem aktywności ruchowej jest ta, którą chętnie powtarzamy.

## **ODŻYWIANIE DLA ZDROWIA I DŁUGOWIECZNOŚCI**

Właściwe odżywianie jest jedną z kluczowych strategii długowieczności. Należy przy tym podkreślić, że odpowiednie zalecenia żywieniowe są zarazem najlepsze dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Co należy więc spożywać? Zawsze warto podchodzić do żywienia w sposób indywidualny, ale ogólnie można tu wymienić:

- Produkty bogate w probiotyki: jogurty z aktywnymi kulturami bakterii, tempeh, miso, natto, kapusta kiszona, kefir, kimchi, kombucha
- Produkty bogate w prebiotyki (odżywiają bakterie probiotyczne): fasola, owies, banany, owoce jagodowe, szparagi, cebula, czosnek
- Produkty o niskim indeksie glikemicznym: ryż brązowy, komosa ryżowa, płatki owsiane górskie
- Produkty o średnim indeksie glikemicznym: produkty z pełnego ziarna
- 0,5 kg warzyw dziennie we wszystkich kolorach tęczy. Warzywa powinny znajdować się w 4 albo 5 posiłkach dziennie, zaleca się szczególnie jedzenie dużych ilości zielonych warzyw liściastych, sałat, jarmużu, brokułów, natki pietruszki, szpinaku, kalarepy
- Jednonienasycone kwasy tłuszczowe występujące w takich produktach jak: oliwa, olej lniany, orzechy, masło orzechowe, awokado
- Kwasy tłuszczowe omega EPA i DHA zawarte w rybach, zwłaszcza tłustych (makrela, łosoś, śledź, sardynki)
- Witaminy z grupy B oraz A, C, D, najlepiej pozyskiwane w sposób naturalny, kluczowe dla gospodarki serotoninowej i dopaminowej
- Mikroelementy: żelazo, magnez, potas, cynk i selen - również najlepiej pozyskiwane w sposób naturalny
- Przyprawy oraz zioła: szafran, kurkuma, cynamon, oregano, lawenda, ziele męczennicy, rumianek
- Zielona herbata: wszystkie jej rodzaje, w tym matcha jako źródło polifenoli i antyoksydantów
- Owoce jagodowe: bardzo ważne źródło polifenoli i antyoksydantów, chroniących organizm przed stresem oksydacyjnym oraz błony neuronów przed utlenianiem

## **MELATONINA – BODYGUARD ORGANIZMU I STRAŻNIK SNU**

Sen to jeden z najważniejszych filarów zdrowia. Nasz organizm działa w rytmie dobowym – poszczególne tkanki i narządy mają swoje pory odpoczynku, a mózg oczyszcza się tylko w odpowiednich fazach snu, dzięki działaniu układu glimfatycznego. Aby ten system działał sprawnie, potrzebna jest regularność: zasypianie i wstawanie o podobnych porach, najlepiej również w weekendy. Melatonina, hormon snu, pełni w organizmie znacznie więcej funkcji niż



tylko ułatwienie zasypiania. To silny przeciwutleniacz, który wspiera pracę mózgu, chroni przed stanami zapalnymi, aktywuje szlaki związane z długowiecznością i poprawia działanie mitochondriów. Melatonina wpływa również na metabolizm, między innymi przez wspomaganie procesu brązowienia tkanki tłuszczowej i produkcji energii. Na jakość snu wpływa wiele czynników. Alkohol – choć może się wydawać, że ułatwia zaśnięcie, w istocie zaburza głębokie fazy snu. Kofeina wypita po godzinie 17 może utrzymywać się we krwi jeszcze nawet przez 10 godzin. Zbyt późne i ciężkostrawne kolacje, szczególnie bogate w tłuszcz i białko, obciążają układ trawienny i mogą zaburzać produkcję melatoniny. Dodatkowo jedzenie nocą wiąże się z większym ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2, ponieważ wysoki poziom melatoniny wieczorem zmniejsza wrażliwość na insulinę. Negatywny wpływ na sen ma również ekspozycja na niebieskie światło z telefonów czy komputerów, która hamuje syntezę melatoniny. Również wieczorna, intensywna aktywność fizyczna może pobudzać organizm, podnosząc poziom kortyzolu i adrenaliny. Choć ciało może być zmęczone, układ nerwowy wciąż pozostaje w trybie „walki”. Dlatego po treningu warto zadbać o wyciszenie – ciepła kąpiel, spokojny oddech czy medytacja mogą nam pomóc przejść w stan regeneracji. Nieregularny sen, zwłaszcza krótszy niż 5 godzin na dobę, poważnie szkodzi zdrowiu – szczególnie jeśli godziny zasypiania stale się zmieniają. Równie ważne jest codzienne przebywanie na świeżym powietrzu, najlepiej w naturalnym świetle i otoczeniu zieleni. Wspiera to regulację zegara biologicznego, poprawia produkcję serotoniny i melatoniny, a także dotlenia organizm. Spokojna rutyna, regularność i umiejętność wyciszenia się – to najlepszy fundament zdrowego snu.

## **RELACJE MIĘDZYLUDEKIE**

Gra w golfa to nie tylko forma umiarkowanej aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ale również ważny element życia społecznego. Jest to sport, który sprzyja rozmowom, współpracy i budowaniu relacji – zarówno podczas samej gry, jak i po niej. Regularny kontakt z innymi ludźmi, poczucie przynależności do grupy oraz wymiana myśli i emocji mają potwierdzony, pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne. Badania pokazują, że osoby pielęgnujące więzi społeczne żyją dłużej, rzadziej zapadają na depresję, choroby serca czy demencję. Gra w golfa może więc działać jak naturalny „suplement” wspierający długowieczność – łącząc ruch, naturę i relacje międzyludzkie w jednym, spójnym rytuale.

## **REGULARNA DIAGNOSTYKA I PRECYZYJNA OCENA WIEKU BIOLOGICZNEGO**

W kontekście długowieczności nie możemy zapominać o potrzebie odpowiedniej diagnostyki. Oprócz podstawowych parametrów, które warto badać cyklicznie i które są wykorzystywane jako jedno z wielu wskaźników przy szacowaniu wieku biologicznego, warto uwzględnić m.in.: morfologię, poziom kwasu moczowego, witaminę D, testosteron, hemoglobinę glikowaną (HbA1c), SHBG, cystatynę C, enzymy wątrobowe (ALT, AST), CRP, APO-A1 oraz pełny profil lipidowy.

Szerszą i bardziej precyzyjną perspektywę pozwala uzyskać diagnostyka kierunkowa, oparta na wnikliwym wywiadzie medycznym oraz bardziej specjalistycznych badaniach, takich jak:

- długość telomerów,
- poziom glutationu i glutationu zredukowanego,



## Gabinet Medycyny Funkcjonalnej

ul. Ślaska 4, 60-614 Poznań

tel.: +48 514 033 727

rejestracja@medycyna-funkcjonalna.org.pl

www.medycyna-funkcjonalna.org

- różnego rodzaju testy genetyczne,
- interleukina 6 (IL-6),
- glukoza i insulina na czczo,
- ciśnienie tętnicze krwi,
- ocena masy ciała i składu ciała,
- stan zdrowia jamy ustnej,
- fibrynogen,
- IGF-1,
- DHEA-S,
- wskaźnik glikanowy (GlycanAge),
- testy metylacji DNA,
- badania funkcji kognitywnych.

Tak kompleksowe podejście umożliwia bardziej precyzyjne oszacowanie rzeczywistego stanu biologicznego organizmu oraz wdrożenie celowanej profilaktyki anti-aging. Podsumowując - sekret długowiecznych mieszkańców „niebieskich stref” to umiejętne łączenie ruchu, odpowiedniej diety i silnych więzi społecznych. Nic dziwnego - w kontekście długowieczności kluczowa jest właśnie integracja zdrowych nawyków. Golf, łącząc umiarkowaną aktywność na świeżym powietrzu z wymiarem społecznym, idealnie wpisuje się w ten model. Jeśli dołożymy do tego właściwy styl żywienia, zadamy o zdrowy sen i wyeliminujemy lub chociaż istotnie ograniczymy używki, takie jak papierosy czy alkohol, będziemy na dobrej drodze, by cieszyć się życiem długo i to w dobrej formie.