

# Badali swój wiek

Data publikacji: 25.10.2013 14:25

W środę mieszkańcy Cieszyna mieli okazję bezpłatnie zbadać poziom AGE, czyli, popularnie mówiąc, wiek biologiczny swoich komórek. Z możliwości tej skorzystało 60 osób, głównie (poza jednym panem) kobiet. Akcję zorganizowano w salonie kosmetycznym pasażu handlowego Grand przy ulicy Browarnej w Cieszynie. Organizatorzy planują powtarzać ją mniej więcej co miesiąc. Konsultant ze skanerem służącym do badania pojawiać się będzie także w innych miejscach powiatu.

Cóż to takiego AGE? Otóż są to Zaawansowane Produkty Końcowej Glikacji w organizmie związane ze starzeniem się. Te szkodliwe związki, które powstają na skutek łączenia nadmiaru cukru z białkiem, kumulują się w organizmie, a badając ich poziom, określa się wiek biologiczny, nie zawsze zgodny z metryką.

**- Te szkodliwe związki ma każdy. Jednak jeśli jest ich za dużo, to wtedy następuje postarzenie się komórek, a więc postarzenie się organizmu. Dlatego bardzo ważne jest, by zdrowo się odżywiać, uprawiać sport** – mówi Iwona Heller, właścicielka studia kosmetycznego, która użyczyła miejsce na przeprowadzenie badania. **- Badanie związków AGE to nowość. Tak, jak kiedyś nie znaliśmy badania cholesterolu. Badanie to niedługo stanie się bardzo popularne. W Stanach już na produktach, oprócz tego, że wypisane są wartości energetyczne, odżywcze itd., pojawia się już komunikat, ile jest AGE w danym produkcie. Do tej pory badano na podstawie krwi lub biopsji tkanki. Holenderski naukowiec, lekarz, który badał chorych na cukrzycę wymyślił skaner, za pomocą którego można szybko i nieinwazyjnie badać poziom AGE w organizmie. Okazało się, że u chorych na cukrzycę związków AGE jest bardzo dużo** – wyjaśnia Blanka Pawłowska, konsultant firmy Morinda, która wyprodukowała skaner.

Jaki okazał się być wiek biologiczny cieszyniaków? **- Zdarzyło się kilka osób, których wynik był alarmujący. Ale te osoby, oprócz jednej, która nie była świadoma, że na coś choruje, od razu powiedziały, że mają cukrzycę. To pokazuje, że jednak powinniśmy zwrócić uwagę na to, co robimy, jak się odżywiamy, czy uprawiamy sport** – mówi Iwona Heller. **- Przede wszystkim bardzo duży wpływ ma to, co jemy. Produkty z dużą zawartością AGE to produkty wysoko przetworzone, przyrządzane w wysokich temperaturach. Na przykład jeśli mięso pieczemy czy smażymy, to ma dwa razy większą zawartość AGE, niż gotowane na wolnym ogniu. Kolejnymi czynnikami, które przyczyniają się do podwyższenia AGE, jest przewlekły stres, ciągłe napięcie, nadmierne opalanie się, kawa, papierosy, wszelkiego rodzaju używki, a także brak snu** – wylicza Blanka Pawłowska, dodając, że jeśli chcemy obniżyć poziom AGE, musimy wprowadzić do swojego menu więcej warzyw, owoców, jeść mniej przetworzonych produktów i uprawiać więcej sportu.

(indi)