

Jak długo, zdrowo i dobrze żyć?

Data publikacji: 11.05.2018 18:10

W czwartek (10.05) na terenie sali konferencyjnej Uniwersytetu Śląskiego w Cieszynie odbył się kolejny z wykładów plenarnych cieszyńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Tym razem dr Krzysztof Wilczyński opowiedział o tym, jak zdrowo, długo i dobrze żyć. Wykład specjalisty został poprzedzony krótkim spotkaniem informacyjnym, dotyczącym wprowadzenia na cUTW RODO.

□

Zgodnie z twierdzeniem prowadzącego, długie życie zależy od wielu czynników. Jeżeli będziemy prowadzili zdrowy styl życia, istnieje duża szansa, że ominie nas stosowanie każdego dnia wielu leków, których zadaniem jest regulowanie procesów naszego organizmu – **w życiu ważna jest aktywność. Kiedyś występowałem razem z amatorskim zespołem teatralnym. Wtedy miałem około 20 lat, jednak średnia wieku wszystkich aktorów mogła wynosić około 60 lat. Aktor, który zwykle odgrywał główne role miał przynajmniej około 70 lat. Seniorzy działali aktywnie i dobrze się przy tym bawili** – tłumaczył Wilczyński.

Kiedyś ludzie długowieczni występowali tylko w legendach. Absolutnym rekordzistą jest Noe, który zgodnie z podaniami miał żyć 950 lat. Nieznacznie gorszy wynik można wskazać u biblijnego Adama, który zgodnie z danymi zmarł w wieku 930 lat. Może nie w tak imponujący sposób, jednak dziś długowieczność staje się faktem. Najstarszy człowiek z udokumentowanym życiorysem miał 123 lata.

- Aktualnie wiek nie jest żadnym ograniczeniem. Ludzie po 80 roku życia szukają nowych pasji. Biegają w maratonach, są aktywnie pracującymi naukowcami. Najstarsza osoba, która odbyła lot na paralotni to 104-latka. Pewien mężczyzna dobył Mount Everest w wieku 80 lat – wykazywał prowadzący.

Co więc zrobić, aby długo, zdrowo i dobrze żyć? Jak wskazywał dr Wilczyński, ważne jest, aby przede wszystkim żyć. Nie można rezygnować z aktywności fizycznej i uczestniczenia w życiu towarzyskim i społecznym. Zbilansowana dieta, pasje, aktywność oraz ćwiczenie umysłu mogą sprawić, że nasze życie będzie długie i dobre.

JŚ

