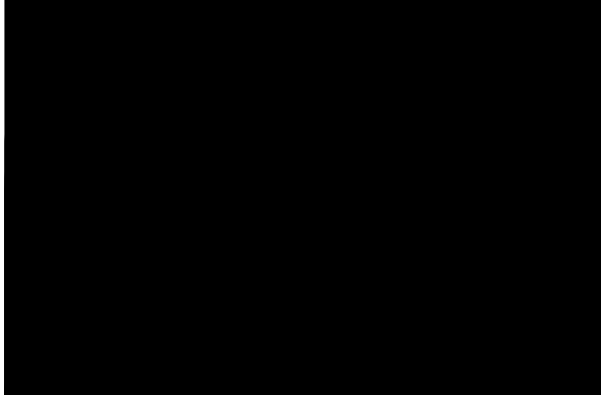


YOLUN YARISI 40'A GELDİ

UZUN VE SAĞLIKLI ÖMRÜN 9 SIRRI



thi – Halk arasında yaşlanma ile ilgili en çok kullanılan “Yaş 35, yolun yarısı” kavramı, günümüzde değişmeye başladı. Medical Park Göztepe Hastane Kompleksi Dahiliye Uzmanı Dr. Semiha Ayaydın Kaplan, özellikle son yıllarda sağlıklı beslenme, spor ve tıp alanındaki gelişmelerin insan ömrünün uzamasında etkili olduğuna değinerek, 40 yaşın insan hayatında daha önemli bir dönüm noktası haline geldiğini kaydetti. Dr. Kaplan, sağlıklı uzun bir ömür geçirmek için bazı tavsiyelerde bulundu.

Hepimiz yaşlanmaktan korkarız. Yaşam tarzı, beslenme alışkanlıkları, uyku düzeni, egzersiz yapma sıklığı gibi faktörler ilerleyen yaşlarda yaşamınızı nasıl geçireceğinizi belirleyen unsurlar haline gelir. Medical Park Göztepe Hastane Kompleksi Dahiliye Uzmanı Dr. Semiha Ayaydın Kaplan, bu nedenle ileri yaşlara yatırım için şimdiden kolları sıvamak gerektiğini vurgulayarak, uzun ve sağlıklı bir yaşam hedefleyenlere şu önerilerde bulundu;

1. **Zihin egzersizi yapın!** Dikkat, odaklanma ve beyin sağlığımızı korumak adına yoga ve meditasyon tarzında rehabilitasyon sağlayacak çalışmalarda bulunun.
2. **Hareket şart!** 30 yaş sonrası daha hareketsiz bir yaşam nedeniyle kas kitlesinde yüzde 3-5 oranında azalma oluyor. Peki bu azalmayı engellemek için ne yapmalı? Cevap çok basit; “hareket edin”, “yürüyün” ve “koşun.”

Ama masabaşı işiniz dahi olsa lütfen sürekli oturmayın.

3. **Kemiklerinizi koruyun!** Nasıl mı? En son ne zaman kemik yoğunluğunuza ya da D vitamini seviyenize baktırdınız? Özellikle kadınlarda menopoz sonrası osteoporoz artmakta. Bu nedenle kemiklerimizi korumak için yeşilliklerin bol olduğu diyetler seçin, egzersiz yapmayı unutmayın.
4. **Stresi en aza indirin!** Sağlığımızın en büyük düşmanı maalesef "stres". Stres, özellikle kalp ve beyin sağlığını tehdit eden en önemli faktör. Bu nedenle kendinize eğlenmek için belki de daha fazla zaman ayırmalıyız. Hobilerinizi ve ilgi alanlarınızı bulup üzerine gitmelisiniz. "Çok yoğun çalışıyorum, ne zaman vakit ayıracağım" demeyin, kendinizi şımartın! Karşılığının yüzde 100 olumlu olacağı kesin.
5. **Check-up yaptırmayı unutmayın!** Erken tanı tüm hastalıkların tedavisinde çok önemlidir. Bu nedenle rutin sağlık kontrollerinizi yaptırmayı aksatmayın.
6. **Probiyotik ürünler tüketin!** Probiyotik ürünler, sağlıklı yaşamda olmazsa olmazımızdır. Probiyotik ürün tüketmenize engel bir sağlık sorununuz yoksa doğal probiyotikler olan yoğurt ve kefir tüketimini artırın.
7. **Bunlardan uzak durun!** Sağlıklı bir yaşam için tabii ki yüksek şeker içeren gıdaları ve şuruplu tatlıları beslenme alışkanlıklarınızdan çıkarın.
8. **Uykunuzu alın!** Hangi yaşta olursanız olun, sağlıklı bir yaşam için vücudunuzun ihtiyacı olan uykuyu mutlaka alın. Yeterli uyku alınmazsa stres hormonu olan kortizol düzeyi artar, bu da yaşam kalitenize negatif etki yaratır.
9. **Hayata daha olumlu bakmaya çalışın!** Artık negatif düşünmeyi bırakın ve olayların olumlu tarafından değerlendirin. Belki de biraz Pollyanna gibi olup bardağın dolu tarafını görmeye çalışın.