

Justyna Mazurek

Przyszłość starości. Odpowiedź nauki

Recenzja książki:

**Gruss P. (red.). Die Zukunft des Alterns.
Die Antwort der Wissenschaft.
C.H. BECK, München 2007**



W państwach uprzemysłowionych, w tym także w Polsce, ludzie stają się coraz starsi. W miarę jak rośnie przeciętna długość życia człowieka, zwiększa się też popyt na tak zwane produkty „anti-aging”: większość z nas chce żyć jak najdłużej, pozostając przy tym „wiecznie młodym”. Z tego powodu budzi zdumienie, jak mało wiadomo o procesie starzenia, o jego podłożach i powiązaniach. Czy starość to tylko upływ czasu? Czy proces starzenia jest związany z doświadczeniem życiowym? Na czym polega starzenie komórki? Czym jest ograniczona długość ludzkiego życia?

Na te i na wiele innych pytań próbuje udzielić naukowych odpowiedzi praca *Die Zukunft des Alterns*, którą wydał biolog, od 2002 roku prezydent *Max-Planck Gesellschaft* — Peter Gruss wraz z zaproszonymi naukowcami. Zbiór artykułów ukazuje najnowszy stan badań dotyczący starzenia oraz ważne czynniki biologiczne, psychologiczne i socjalne, które wpływają na ten proces. *Max-Planck Gesellschaft* tworzy Instytut Biologii Starości. Jego głównym zadaniem będzie badanie wpływów genetycznych i egzogennych, warunkujących proces starzenia się organizmu.

W książce zamieszczono wstęp, 12 artykułów i załącznik. Autorami poszczególnych części są wybitni eksperci różnych dziedzin nauki, koncentrujący swoje badania na problemie starzenia się organizmu: biologii, medycyny, psychologii, filozofii, socjologii, demografii i epidemiologii oraz prawa. „Nauka o procesie starzenia jest multidyscyplinarna i można ją zgłębiać tylko w sposób transdyscyplinarny” (s.14). Wiedza i doświadczenie 16 autorów odślaniają fenomen starości z wielu perspektyw.

Nie sposób — w takiej publikacji jak ta — streścić każdą część osobno. Ze względu na ograniczone

miejsce zostanie przybliżonych 5 artykułów, które — zdaniem autorki — wydają się najbardziej interesujące z punktu widzenia lekarza czy fizjoterapeuty.

„Starość jest zjawiskiem cielesnym, społecznym i zdrowotnym” (s. 5), należy rozważać je w sposób zróżnicowany, na co zwraca uwagę Baltes w pierwszym artykule: „Proces starzenia jako akt równowagi: moment sporu pomiędzy postępowaniem i godnością” (s. 15–34). Baltes dzieli życie człowieka na 4 etapy, z czego 2 ostatnie przypadają na okres starości: III etap — pomiędzy 60. a 80. rokiem życia i IV etap — powyżej 90. roku życia. Obecnie ludzie z grupy III etapu są przeciętnie w lepszej formie w porównaniu z poprzednimi pokoleniami, czego nie można powiedzieć o osobach przynależących do IV etapu. Powyżej 80 lat sprawność fizyczna i intelektualna znacząco się obniża. Na tym etapie życia człowieka dają o sobie znać granice społecznego postępu. Jeśli jednak będzie się postrzegać starość jako szansę rozwoju życiowej indywidualności i wolności, a ludzie starsi będą żyć proaktywnie, wówczas zaczną obowiązywać stwierdzenie, że „starość to nadzieja”.

Kolejny autor, Holsboer, w artykule „Choroby starości: dialog pomiędzy predyspozycją i stylem życia” (s. 163–191) przedstawia, na podstawie kilku przykładów szczególnie często występujących chorób podeszłego wieku, jaki wpływ na powstanie tych dolegliwości mają indywidualne skłonności. Autor nakreślił znaczenie zarówno predyspozycji genetycznych, jak i czynników egzogennych. Rozważa on, jakie można — dziś i przede wszystkim w przyszłości — podjąć środki, aby ludzie, pomimo wymienionych skłonności, mogli jak najdłużej pozostać w jak najlepszej formie psychiczno-fizycznej. Holsboer twierdzi, że jeśli człowiek zrozumie, w jaki sposób czynniki zewnętrzne zmieniają ekspresję genetyczną, wte-

dy przyjmie większą odpowiedzialność za jakość ostatniego etapu swojego życia.

Systemy biologiczne, w tym także człowieka, posiadają wiele mechanizmów, które naprawiają bądź wymieniają uszkodzone komórki. W zasadzie można zatem uniknąć strat związanych z procesem starzenia, jakie ponosi organizm. Dokładne zrozumienie procesów odnowy stałoby się punktem wyjścia rozwoju terapii regeneratywnych wykorzystujących komórki macierzyste. Wyniki badań — zwłaszcza w zakresie biologii molekularnej ostatnich 10 lat — otwierają nieoczekiwane możliwości, jak donoszą Holsboer i Schoeler w artykule „Ścieżki terapii przyszłości” (s. 192–219). Autorzy uważają, iż „jest wysoce prawdopodobne, że po przezwyciężeniu potencjalnych trudności [...] będziemy dysponować uniwersalnym mechanizmem naprawy tkanek” (s. 219). Technika — szansą dla ludzi starszych? Takie stwierdzenie wprawia przede wszystkim w zdumienie. Powszechnie panuje stereotyp, że osoby w podeszłym wieku nie radzą sobie z nowoczesną technologią, że jest ona dla wielu z nich przeszkodą nie do pokonania. Lindenberger w artykule: „Technologia w wieku starszym: szanse z punktu widzenia nauki behawioralnej” (s. 220–239) zaprzecza temu przekonaniu. Autor pokazuje, w jaki sposób technika może się przyczynić do poprawy jakości życia ludzi starszych przyszłych generacji. Nowoczesne urządzenia codziennego użytku, jak na przykład mobilny system nawigacji, zasadniczo zmienia życie osób starszych, pozwalając im między innymi na zwiększone wykorzystanie zasobów poznawczych czy na osiągnięcie większego stopnia samodzielności.

„Kształcenie i nauka po drugiej stronie 50. roku życia: plastyczność i rzeczywistość” (s. 240–257) należą obecnie do rzadkości, na co zwracają uwagę Standinger i Baumert. Autorzy przybliżają psychologiczne przesłanki kształcenia i nauki osób starszych: możliwości intelektualne — moc — i możliwości personalne — czuć i chcieć. Jak pokazują badania eksperymentalne, znaczące są in-

dywidualne osiągnięcia i zdolności do nauki nawet w zaawansowanym wieku. Nauka, trwająca przez całe życie, powinna się opierać na wiedzy i umiejętnościach z obszaru zawodowego, osobistego, socjalnego i społecznego, a także stać się oczywistością dla wszystkich osób, niezależnie od ich wieku i poziomu wykształcenia.

Należy podkreślić, że większość artykułów zaopatrzone w interesujące ryciny i tabele. Pozwala to czytelnikowi w bardziej przystępny sposób zrozumieć zawartą w nich treść.

„Załącznik” jest złożony z bibliografii, wykazu rycin oraz krótkich informacji o działalności naukowej autorów poszczególnych artykułów.

Ważne jest, by sobie uświadomić, że w państwach uprzemysłowionych starość nie jest już dziś, a przede wszystkim — nie będzie, zjawiskiem wyjątkowym, lecz powszechnym. Ludzie żyją coraz dłużej. Pomimo ogromnego dobrodziejstwa, jakie daje ludziom starszym nauka i technika, proces starzenia wciąż wiąże się ze słabością fizyczną i umysłową. Wraz z upływającymi latami wzrastają deficyty kognitywne, sensoryczne i motoryczne. Rosnąca liczba osób w podeszłym wieku stanowi coraz większe wyzwanie dla fizjoterapii, która ma na celu przywrócenie w tej grupie wiekowej jak największej możliwej sprawności, samodzielności w życiu rodzinnym i społecznym oraz aktywności twórczej. Z tego powodu wiedza na temat podstaw, problemów i przyszłości starości — choćby w podstawowym zakresie — jest niezbędna dla każdego terapeuty praktyka.

Prezentowane kompendium stanowi wybór tematów ważnych zarówno z punktu widzenia medycyny i fizjoterapii w geriatric, jak również z perspektywy terapii każdej specjalności, uwzględniającej w swym oddziaływaniu osoby starsze.

Omawiana publikacja wnosi konstruktywny i znaczący wkład w dyskusję na temat coraz bardziej starzejącego się społeczeństwa Zachodu. Autorom należą się słowa uznania. Choć książka nie doczekała się jeszcze przekładu na język polski, to powinna zostać doceniona na polskim rynku wydawniczym.