



KONFERENCJE

MEDYCINA STYLU ŻYCIA DLA DŁUGOWIECZNOŚCI

Dnia 2 czerwca 2023 roku odbyła się na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu Konferencja Naukowa „Medycyna stylu życia dla długowieczności. Blue Zones inspiracje” (www.lm4l-poznan2023.pl) pod patronatem European Lifestyle Medicine Organization i Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia. Ogromnym zaszczytem był dla nas czynny udział członków zarządów obu towarzystw.

TEKST: DR N. O ZDR. AGNIESZKA PLUTO-PRĄDZYŃSKA

▲ Prelegenci (od lewej): dr hab. n. med. Wojciech Marlicz, współtwórca Blue Zones prof. dr Michel Poulain, członek Zarządu European Lifestyle Medicine Organization (ELMO) dr Robert Kelly, MD, wiceprezydent ELMO Ioan Hanes, MD, kierownik Katedry Patomorfologii i Immunologii Klinicznej UMP prof. dr hab. Grzegorz Dworacki, MD (fot. tricia.pl)

Konferencja połączyła dwa obszary badawcze, prezentując to, co oferuje medycyna stylu życia (MSŻ), ang. *lifestyle medicine*, i inspiracje płynące z badań nad strefami obejmującymi stulatków, tzw. Niebieskimi Strefami długowieczności (ang. *longevity Blue Zones*).

Istnieje szansa, że przyglądając się szeroko pojętemu stylowi życia dzisiejszych stulatków oraz wdrażając zmiany nawyków proponowanych przez MSŻ (prawidłowy sen, odpowiednia dieta, właściwy poziom aktywności fizycznej, umiejętne zarządzanie stresem i używkami oraz zdrowe relacje społeczne), jesteśmy w stanie przybliżyć się do osiągnięcia zdrowej i aktywnej długowieczności, żyjąc w nowoczesnym świecie XXI wieku.

Konferencję rozpoczął wykładem „Getting to the heart of the matter with lifestyle medicine” dr Robert Kelly, MD, MBA, kardiolog, jeden z dwóch kluczowych prelegentów konferencji zaproszony jako *visiting professor* w obszarze

MSŻ. Dr R. Kelly na co dzień pracuje w Dublinie w Irlandii jako Medical Director of Lifestyle Health & Wellbeing w Beacon Hospital, Ass. Professor of Clinical Medicine w UCD Beacon i Senior Lecturer Lifestyle Medicine w RCSI University of Health Sciences. Jest też członkiem Zarządu Europejskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia (ELMO) i trenerem motywacyjnym (Behaviour Designer & Habits Coach). Powiedział on m.in., że „wyzwaniem związanym z medycyną stylu życia jest skłonienie ludzi do podjęcia leczenia przez zdrowe odżywianie, co najmniej 30 minut aktywności fizycznej w umiarkowanym tempie każdego dnia, spanie przez 6–8 godzin każdej nocy, obniżenie codziennego stresu, rzucenie palenia i ograniczenie spożycia alkoholu do minimum. Większość ludzi o tym wie, ale nie robi nic, aby wprowadzić te zmiany w życiu, a przemodelowanie nawyków może uczynić życie zdrowszym i lżejszym”. Jego zdaniem kluczowym punktem powinno być rozpoczęcie robienia małych rzeczy krok po kroku



TRICIA PHOTOGRAPHY
www.tricia.pl

w codziennym życiu dla zmiany nawyków na prozdrowotne. Dr R. Kelly zaproponował też wychodzenie z negatywnego sposobu myślenia przez uczenie się samokontroli, np. używając frazy *opposite thinking*. Inne, bardziej pozytywne spojrzenie pozwoli uzyskać lepszy efekt i poprawić samopoczucie. Dr R. Kelly prowadził też warsztaty nt. „Behavioral change” i tu zwrócił uwagę na praktykę wdzięczności, której pozytywne efekty obserwuje u swoich pacjentów. Porównał ją do klucza otwierającego drzwi do bardziej radosnego i zdrowego życia poprzez cieszenie się małymi rzeczami jako „cudami” w codziennej rutynie.

Z tym korespondowało późniejsze wystąpienie pt. „Subjective well-being and positive psychology”, w którym dr Klaudia Zuskova z Uniwersytetu w Koszycach, autorka serialu prozdrowotnego „Toward happiness”, przygotowanego dla czeskiej telewizji, przedstawiła koncepcję subiektywnego dobrostanu (SWB). Jest to zjawisko psychologii pozytywnej i jeden z głównych wskaźników jakości życia. Np. subiektywny charakter szczęścia zakłada, że ludzie są najlepszymi sędziami własnego szczęścia. Mogą być też inspirowani dobrymi przykładami z praktyki innych czy programów edukacyjnych w mass mediach. Zapytana chętnie opowiedziała o swoim codziennym stylu życia

wypełnionym aktywnością fizyczną, pracą, medytacją, troską o zbilansowaną dietę.

Prezydent i współzałożyciel European Lifestyle Medicine Organization (ELMO) dr Ioannis Arkadianos, MD, wykładem nt. „Lifestyle medicine, a new field of medicine and the European perspectives”, zwrócił uwagę na historyczne tło pojęcia medycyny stylu życia. Choć zostało wprowadzone z początkiem XXI wieku, to ma swoje korzenie w starożytnej Grecji. Już wówczas Hipokrates z Kos (460–370 p.n.e.) tłumaczył swoim współczesnym, że „aby cieszyć się dobrym zdrowiem, należy unikać spożywania nadmiernych ilości jedzenia i choć trochę ćwiczyć”. Dziś MSZ w Europie jest nową dziedziną medycyny opartą na dowodach naukowych. Składa się na nią kilka filarów obejmujących troskę o właściwy sen, zrównoważoną i różnorodną aktywność fizyczną, dietę opartą w dużej mierze na produktach roślinnych, zarządzanie stresem, zdrowe relacje społeczne oraz unikanie używek.

Z kolei wiceprezydent ELMO dr Ioan Hanes, MD, zaprezentował „Aspects of sexual health in longevity” i pokazał silny dwukierunkowy związek między stylem życia a seksualnością, który w dłuższej perspektywie może wpływać na długowieczność. Przedstawił dane

naukowe, które pokazują, że regularna aktywność seksualna jest częścią życia w strefach długowieczności. Zwrócił uwagę na to, że niektóre choroby przewlekłe związane ze stylem życia można wcześniej zdiagnozować poprzez dysfunkcje seksualne i zapobiegać im poprzez regularną aktywność seksualną. Dr I. Hanes prowadził też warsztaty nt. „How to structure a lifestyle medicine consultation?”, w których po części teoretycznej słuchacze byli zaproszeni do części praktycznej z analizą przypadków, gdzie mogli zastosować zdobytą wiedzę.

Prezydent Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia i współautor pierwszego polskiego podręcznika do nauczania tego przedmiotu na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym (rok wydania 2018), dr Daniel Śliż, zaprezentował szereg danych i odpowiedzi nt. „What good quality and quantity of sleep really means?”. Zwrócił uwagę na konsekwencje zaburzeń snu w kontekście nadużywania alkoholu. Pokazał wzajemne oddziaływanie między snem a stylem życia, co może służyć tak w profilaktyce, jak i w leczeniu zaburzeń związanych ze snem.

Nieco inaczej na zaburzenia rytmu okołodobowego i snu zwrócił uwagę prof. Grzegorz Dworacki, patomorfolog i immunolog, kierownik Katedry Patomorfologii i Immunologii



TRICIA PHOTOGRAPHY
www.tricia.pl

▲ Od lewej: dr Joanna Bulak i organizatorka wydarzenia dr Agnieszka Pluto-Prączyńska (fot. tricia.pl)

Klinicznej naszego uniwersytetu. W wystąpieniu nt. „Does lifestyle counts for immunity?” zaprezentował związki stylu życia i sprawności układu odpornościowego. Szczególny nacisk został położony na mechanizmy zmian aktywności limfocytów w ciągu doby w zależności od rytmu dobowego. Łączy się to także z aktywnością fizyczną i stresem. Ważnym elementem jest również dieta, która będąc wzorcem obcych antygenów, jest istotnym elementem „edukacji” komórek układu odpornościowego, co pozwala na rozróżnianie przez organizm własnych i obcych antygenów, a wśród obcych – tych, które są szkodliwe, i tych nieszkodliwych.

Szerzej nt. „Lifestyle and microbiome” mogliśmy usłyszeć w prezentacji dr. hab. n. med. Wojciecha Marlicza z Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego. Prelegent pokazał wiele zależności, odwołując się zarówno do publikacji, jak i kontekstu klinicznego. Dieta współczesnego człowieka opiera się przede wszystkim na żywności przetworzonej i jest daleka od tego, do czego naturalnie został przystosowany układ pokarmowy. Stąd wiele problemów zdrowotnych wykraczających poza układ pokarmowy, jak np. problemy dermatologiczne, zaburzenia mentalne i neurologiczne, niepłodność, które często są związane z nieprawidłowym mikrobiomem.

Przerwa na lunch w „Karolku” była dla naszych gości okazją do przypomnienia sobie czasów studenckich. Stworzyła też szansę

swobodnej rozmowy przy stole, wymiany spostrzeżeń i zadawania pytań prelegentom.

Sesję poświęconą długowieczności otworzył wykład prof. Michela Poulaina, emerytowanego profesora University of Louvain w Belgii i Senior Researcher Tallinn University w Estonii. Prof. Poulain został zaproszony jako gość specjalny konferencji, *visiting professor* w obszarze badań nad długowiecznością, a zarazem jeden z kluczowych prelegentów tego wydarzenia. Prof. Poulain to współtwórca nazwy i konceptu Blue Zones. Z wykształcenia jest astrofizykiem i demografem. Od ponad 30 lat wyszukuje, analizuje, przeszukuje cmentarze, archiwa państwowe i kościelne w różnych zakątkach świata, badając miejsca występowania największego odsetka stulatków w przeliczeniu na liczbę narodzin. Dotąd opisano i ustanowiono pięć takich enklaw na ziemi, a należą do nich głównie wyspy: część włoskiej Sardynii i japońskiej Okinawy, grecka Ikaria, francuska Martynika, a także Nikoja w Kostaryce. Mieliśmy ogromne szczęście, mogąc gościć prof. Poulaina w Poznaniu i posłuchać interesującego wykładu tego nietuzinkowego naukowca, a zarazem bardzo życzliwego człowieka. Podczas swego wykładu zaprezentował on wiele niezwykłych fotografii z badanych stref, pokazując bliskość relacji zawiązanych między małżonkami, dobrosąsiedzkich stosunków oraz przyjaźni zbudowanych na wzajemnej trosce, pomocy i pracowitości. Podkreślił też, że „nie jest sztuką przenieść się do stref stulatków, ale

przenieść to, co najistotniejsze, ze stylu życia ich mieszkańców do miejsc, w których żyjemy na co dzień”. Zachęcam do przeczytania informacji i publikacji naukowych dostępnych na stronie www.longevitybluezone.com oraz wywiadu z prof. M. Poulainem na łamach tego wydania „Faktów UMP”.

Idealnym rozwinięciem tematu Blue Zones było wystąpienie „Mediterranean diet for longevity” dr Kalliopi Kalaitzi, MD, specjalizującej się w leczeniu diety śródziemnomorską i prowadzącej klinikę MSZ w Atenach. To, co szczególnie zapadło nam w pamięć, to uświadomienie faktu, że wielu ludzi uważa, iż wystarczy sięgnąć jedynie po dietę śródziemnomorską, by oczekiwać zdrowotnego efektu. Dr Kalaitzi podkreśla, że to więcej niż dieta, gdyż uwzględnić należy również śródziemnomorski styl życia obejmujący przygotowanie posiłków i wspólne ich spożywanie oraz spędzanie czasu przy stole na rozmowach, śpiewie i tańcach z rodziną czy przyjaciółmi. To tak naprawdę wartości, od których w zabieganiu życia powoli odchodzimy, a które nadal są podtrzymywane w Grecji, w tym na Ikarii, jednej z wyznaczonych stref długowieczności Blue Zones.

Natomiast charyzmatyczny mówca prof. Marek Postula, kardiolog z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, rozpoznawalny w świecie nauki, jak też dzięki programowi Kierunek Długowieczność w radiowej Trójce, zaprezentował „Modern prevention as a part of healthy aging”. Uznając, że starzenie się jest

stopniowym i nieodwracalnym procesem patofizjologicznym i objawia się spadkiem funkcji tkanek i komórek oraz znacznym wzrostem ryzyka rozwoju różnych chorób, w tym chorób neurodegeneracyjnych, metabolicznych i układu sercowo-naczyniowego, należy iść w stronę odpowiednio ukierunkowanej profilaktyki. Pozwoli to nie tylko na wydłużenie średniej długości życia, ale i osiągnięcie „zdrowej” długości życia. Rozwój wiedzy oraz możliwości molekularnych pozwala na opracowanie coraz dokładniejszych skal ryzyka wykorzystujących również informacje genetyczne, ekspozycję na czynniki środowiskowe i czynniki związane ze stylem życia. W opinii prof. M. Postuły na podstawie prezentowanych danych zapobieganie chorobom w XXI wieku w coraz większym stopniu będzie zależeć od naszej zdolności do wykorzystania nowych technologii w opracowywaniu strategii prewencyjnych i analizie danych oraz konwergencji badań medycznych i opieki zdrowotnej.

Całość podsumowała w swoim wystąpieniu dr Agnieszka Pluto-Prądyńska z Zakładu Immunologii naszego uniwersytetu, Lifestyle Medicine Coach (certyfikat American College of Lifestyle Medicine), pomysłodawczyni i organizatorka tej konferencji. Równocześnie zwróciła uwagę na konieczność podejmowania zrównoważonej aktywności fizycznej w naturze, gdyż człowiek od zawsze był w ruchu i wiele czasu spędzał w lasach i w kontakcie z naturalnymi zbiornikami wodnymi. Układ odpornościowy nie ewoluował tak bardzo jak technologia i dla swej sprawności potrzebuje stymulacji, m.in. poprzez kontakt z filogenetycznymi bakteriami, olejkami eterycznymi i innymi kompozycjami dostępnymi w naturze.

Dzień był wypełniony rozmowami, poszerzaniem wiedzy, wymianą doświadczeń i nawiązywaniem kontaktów. Zdecydowaną większość uczestników stanowili studenci, którzy aktywnie brali udział w dyskusji i warsztatach, śmiało zadając prelegentom pytania w języku angielskim.

Jako organizator chciałabym szczególnie podziękować prorektorowi ds. nauki i współpracy z zagranicą UMP prof. dr. hab. Michałowi Nowickiemu, który wyraził zgodę na opłacenie przez naszą uczelnię z funduszy visiting professor pobytu dwóch naszych kluczowych gości, oraz dyrektorowi ds. administracyjnych dr. n. med. Pawłowi Uruskiemu za dużą zniżkę w opłacie za salę.

Na koniec chciałabym przytoczyć słowa prof. Michela Poulaina, którymi zamknął „warsztatową” dyskusję: „Chcę wam przekazać ważną informację, którą sam usłyszałem 23 lata temu od mojego przyjaciela. Powiedział mi wówczas: Michel, jest tylko jedna rzecz, którą musisz w życiu zrobić – musisz być szczęśliwy”. Może i Państwu te słowa zapadną w pamięć. ■

