

Abstrakt

Název: Faktory životního stylu a úspěšné stárnutí: Systematická rešerše fenoménu SuperAgeingu

Teoretická východiska: S narůstajícím věkem světové populace narůstá i zájem o porozumění stárnutí osob v souvislosti s jejich způsobem života. Věk je jedním z nejvýznamnějších rizikových faktorů onemocnění. Odhalit a porozumět, jak překonat a předcházet jejich vzniku, by měl být cíl pro nás jako pro odborníky zabývající se zdravím a zdravým životním stylem. Právě zdravý životní styl je zjevným preventivním opatřením proti vzniku a nástupu onemocnění související s věkem.

Cíle: Cílem systematické rešerše bylo shrnout faktory životního stylu, které podle dostupné literatury přispívají k úspěšnému stárnutí u SuperAgerů.

Metody: Celkem šest literárních databází bylo systematicky prozkoumáno pomocí klíčových slov, která byla vybrána pro efektivní zodpovězení výzkumné otázky. 654 studií bylo identifikováno v základním vyhledávání a 10 studií pomocí ručního hledání. Po vyřazení duplikátů následovalo vyřazení dalších 590 studií. Finální počet vybraných studií byl 20, které se podrobily hodnocení kvality pomocí baterie Newcastle Ottawa Scale.

Výsledky: Celkově bylo vybráno 20 studií. V těchto studiích byla pohybová aktivita identifikována jako nejpravděpodobnější faktor životního stylu, který se zdá pozitivně spojen se SuperAgeingem. Sociální angažovanost, strava a praktikování kognitivních aktivit byly také považovány za vlivné, na rozdíl od konzumace alkoholu a kouření tabáku, které ukázaly negativní vliv na kognitivní funkce.

Klíčová slova:

kognitivní funkce, epizodická paměť, pohybová aktivita, dieta, senioři