**Twój wiek nie jest zaklęty w genach**

**Ile lat ma nasz organizm? Dlaczego każdy z nas starzeje się inaczej? Najprościej zasłonić się genetyką oraz pulą zalet i wad, które dziedziczymy po naszych krewnych. Natomiast na wiek metaboliczny największy wpływ mają wybory naszego codziennego życia. Najlepszym sposobem na opóźnienie procesu starzenia jest zdrowy tryb życia.**

Prawda młodości głosi, że mamy tyle lat na ile pozwala nam nasz styl życia i na ile się czujemy. To oznacza że postarza nas nie tylko czas, ale również to w jaki sposób troszczymy się o nasze ciało. Na podstawie pomiaru wagi mięśni, kości, tkanki tłuszczowej oraz zawartości wody w organizmie, można wyliczyć wiek metaboliczny, czyli faktyczny „przebieg” organizmu. Różnica wieku rzeczywistego i biologicznego jest ogólnym wskaźnikiem stanu zdrowia, im więcej lat biologicznych w stosunku do metrykalnych, tym gorsza kondycja.

Otyłość zyskała miano choroby przewlekłej, a według WHO jest to stan, w którym tkanka tłuszczowa, to więcej, niż 25% całkowitej masy ciała u kobiet oraz 20% u mężczyzn. Tymczasem zagrażający zdrowiu jest 40% udział tkanki tłuszczowej w masie ogólnej. Przerost tkanki tłuszczowej przybiera szczególnie niebezpiecznie objawy w przypadku otyłości brzusznej. Nadmiar tłuszczu okalający jelito, wątrobę i trzustkę zmniejsza wydolność tych organów, która proporcjonalnie przekłada się na wiek naszego metabolizmu. Dodatkowym niebezpieczeństwem, które niesie otyłość jest zwiększone ryzyko zachorowań na choroby układu krążenia, cukrzycę i nowotwory.

Pierwszym krokiem, który odmłodzi nasz metabolizm powinna być zmiana nawyków żywieniowych. Dieta oparta na świeżych produktach wysokiej jakości będzie stymulować tempo przemiany materii i pomoże utrzymać stałą masę ciała. Jedz mądrze, najbardziej wartościowe będą pełnoziarniste pieczywo, rośliny strączkowe, warzywa, owoce, ryby i chude mięso. Możesz wzbogacić codzienną dietę o naturalne suplementy, takie jak Alfa Aktiv, które dostarczą pożądanej dawki witamin, minerałów i przeciwutleniaczy. Dodatkowo, produkt wykorzystując dobroczynne antyoksydanty tkwiące w wyciągach z aronii i czarnej porzeczki usprawni gospodarkę tłuszczową organizmu. Nie zapominaj także o regularnym nawadnianiu organizmu, zalecane 2 litry wody dziennie to przy nadchodzących upałach absolutne minimum.

Zbilansowania dieta to dopiero połowa sukcesu, równie ważna jest aktywność fizyczna. Siedzący tryb życia jest plagą XXI wieku, bezlitosną dla naszych ciał. Nie istnieje uniwersalna dyscyplina sportu, która będzie receptą na długowieczność. Najważniejsze to znaleźć formę ruchu, która sprawia nam przyjemność i której możemy oddawać się jej regularnie.

Nie zapominaj również, że im więcej palisz tym starzej wyglądasz. Dym papierosowy zwęża naczynia krwionośne, przez co niedostatecznie ukrwiona i odżywiona skóra szybciej się starzeje. Wyniki badań prof. Guyurona z Uniwersytetu Clevland przeprowadzone na próbie ponad 200 par jednojajowych bliźniąt wskazują, że 10 lat regularnego palenia postarza nas średnio o 2,5 roku. Ta sama próba wskazuje na niszczycielskie skutki nadużywania alkoholu, który uszkadzając naczynia krwionośne i wątrobę dodaje nam lat i odejmuje urody.

