Dlouhý život v plném zdraví není sen, ale cíl longevity medicíny

Využití nejmodernějších technologií společně se suplementací mikronutrientů tvoří hlavní složky terapie na Healthy Longevity Clinic, která se nedávno otevřela ve Zlatníkách-Hodkovicích nedaleko Prahy. „Longevity medicína se nejvíc přibližuje definici preventivního lékařství, tedy předcházení něčemu, co může nastat a čemu můžeme předejít správnou životosprávou, jídlem, cvičením, včasnou prevencí a užíváním doplňků stravy," říká v rozhovoru pro Biotherapeutics spoluzakladatel a ředitel kliniky MUDr. František Zámola.

MUDr. František Zámola
Healthy Longevity Clinic

Můžete vysvětlit, co přesně znamená pojem „longevity"?

Longevity, česky dlouhověkost, znamená nejen dlouhé chronologické dožití, ale zahrnuje i jeho kvalitu, což v praxi znamená prožívat dlouhý, plnohodnotný, aktivní a zdravý život co nejdéle. Délka života je ovlivněna ze 20–30 % genetikou a na zbytku se podílejí různé faktory, k nimž patří zejména fyzické prostředí, rozsáhlé změny životního stylu pokud jde o fyzické cvičení, stravovací návyky, životní podmínky a farmaceutické i nutriční intervence.

Co má největší vliv na proces stárnutí?

Stárnutí regulují mimo jiné čtyři dobře prozkoumané biologické dráhy, jejichž modulace prokazatelně ovlivňuje dlouhověkost: dráhy inzulinu/IGF-1, dráhy rapamycinu – mTOR (je členem rodiny proteinkináz příbuzných fosfatidylinositol 3-kináze), 5' adenosinmonofosfátem aktivovaná proteinkináza AMPK a dráhy sirtuinů, které jsou rodinou signálních proteinů podílejících se na regulaci metabolismu. Náš biologický věk určuje to, jak vypadáme fyzicky vně i zevnitř, jak se sami cítíme a v neposlední řadě i to, jakého chronologického věku a v jaké kondici se dožijeme.

Jaký význam přikládáte způsobu stravování?

Strava hraje v ovlivnění mechanismů stárnutí a s ním spojených onemocnění mnohem větší a významnější roli, než se dříve předpokládalo. To se týká nejen složek stravy, ale také stravovacích návyků, například období dietní restrikce. Zejména řízené hladovění a omezení příjmu kalorií vede u dospělých lidí k příznivým změnám a potenciálně prodlužuje zdraví a délku života nad rámec výhod zdravé tělesné hmotnosti.

Lékař František Zámola ve spiroergometrické ambulanci na své klinice

> *„Strava hraje v ovlivnění mechanismů stárnutí a s ním spojených onemocnění mnohem větší a významnější roli, než se dříve předpokládalo."*

Jaké je podle vašeho názoru místo longevity v systému zdravotnictví?

Takzvaná longevity medicína se nejvíc přibližuje definici preventivního lékařství, tedy předcházení něčemu, co může nastat a čemu můžeme předejít správnou životosprávou, jídlem, cvičením, včasnou prevencí, užíváním doplňků stravy a tak dále. Podle mnoha expertů právě tento přístup může do budoucna hrát zásadní roli v tom, jak u nás i v jiných zemích postupovat proti úpadku financování zdravotnictví.

Průměrná očekávaná délka života se sice

S kolektivem Healthy Longevity Clinic v létě 2022 před budovou Innocrystal nedaleko Prahy, kde se klinika nachází

„Průměrná očekávaná délka života se sice prodlužuje, ale nemění se podíl života, který lidé stráví ve stavu zdraví.“

prodlužuje, ale nemění se podíl života, který lidé stráví ve stavu zdraví. Prodlužuje se jen část života strávená léčbou civilizačních nemocí, což celkově snižuje ekonomickou produktivitu a prodražuje zdravotnictví, protože dvě třetiny ztracených let kvůli špatnému zdraví připadají na lidi v produktivním věku před odchodem do důchodu. Stát kvůli tomu přichází ročně o téměř bilion korun.

Co by se mělo v tomto ohledu změnit?

Od základů se musí změnit myšlení lidí, kteří se musí naučit, že je potřeba do vlastního zdraví po celý život investovat čas i peníze. Je to stejné, jako když si koupíte auto. Také se o něj staráte a nikomu to nepřipadá divné. Stejným způsobem se člověk musí chovat ke svému tělu. Návod již existuje. Umíme dělat rozsáhlé analýzy genetiky, epigenetiky, různých biomarkerů. Radikálně je potřeba změnit i přístup k této problematice na lékařských fakultách, aby se z mladých lékařů stali místo opravářů spíše správci a hlídači lidského zdraví.

Kdy jste se vy sám poprvé setkal s longevity medicínou a co vás na ní jako sportovního lékaře zaujalo?

S longevity medicínou jsem se setkal poměrně brzy, ještě v 80. letech minulého století během studia na gymnáziu. Byl jsem premiantním studentem se samými jedničkami, rychle jsem se učil, a tak jsem měl víc času na rozšiřování vědomostí. Zajímala mě věda a vše kolem biologie a medicíny. Četl jsem hromady knížek i s vědeckým zaměřením.

Prvním podnětem a příkladem co se týče preventivní medicíny byl pro mě lékař Albert Szent-Gyorgyi, nositel Nobelovy ceny za objev vitaminu C. Podílel se také na objevení několika fází Krebsova cyklu. S velikým zájmem jsem četl jeho publikace a vybrané studie v maďarštině, mimo jiné i o možnostech využití vysokodávkovaného vitaminu C u rakoviny i v prevenci různých nemocí, o submolekulární biologii a celulární regulaci. Szent-Gyorgy mě inspiroval v mnoha směrech a naučil jsem se od něho i jednu praktickou věc do dalších let, a sice že „hlavu máme na to, abychom přemýšleli, ne na to, abychom ji přecpávali nepotřebnými informacemi“.

František Zámola v roce 1996 jako nadějný a talentovaný kulturista na fotografii fitness fotografa Josefa Adlta

Jak vás ovlivnila kulturistika, které jste se hodně věnoval?

Díky ní jsem se seznámil s pravidelnou životosprávou co se týče cvičení, stravy a výživových doplňků. Naučil jsem se pravidelnosti a de facto základům biohackingu. Velkou inspirací pro mě byl Arnold Schwarzenegger. V té době jsem ještě netušil, že se s ním osobně seznámím. V posledních deseti letech se s ním vídám na různých místech po světě. Arnold mně naučil, že všechno lze zvládnout, jen to člověk musí chtít. A jen abych uvedl jediný příklad z jeho humoru: „Když trpíte časovou tísní a nemáte čas na dostatek spánku, tak spěte rychle.“

Kdy jste se začal longevity medicínou zabývat v praxi?

S Arnoldem Schwarzeneggerem na jeho soutěži v americkém Columbusu v Ohiu v roce 2017

Povědomí o longevity ve mně dřímalo dlouho, ale konkrétní podobu začalo získávat po začátku spolupráce se zahraničními laboratořemi co se týče genetiky, výzkumu telomer a biochemie. Moje vize hodně ovlivnilo i několik revolučních publikací, například Fantastická cesta od Raye Kurzwella a Terryho Grossmana, Revoluční telomeráza od Michaela Fossela a hlavně Konec stárnutí od Davida Sinclaira. Po několika letech, kdy jsem už získal rozsáhlejší zkušenosti i klientelu, tak jsem potkal Petra Šrámka a LongevityTech. fund. Tehdy se zrodila myšlenka spojit síly a založit síť Healthy Longevity Clinic. Ta česká vznikla předloni v budově InnoCrystal ve Zlatníkách-Hodkovicích v blízkosti Prahy, americká nedaleko Miami v Boca Raton a máme založenou společnost i na Bahamách. Celkem plánujeme po světě do 10 let 10 vlastních klinik a několik desítek franšízových partnerů.

Jací klienti nejčastěji využívají služby vaší české kliniky?

Nejčastějšími klienty jsou podnikatelé ve středním věku, ale není to pravidlem. Zastoupena je mladší i starší generace a také sportovci. Typickým příkladem je top manažer mezi 45–55 lety, který již má za sebou základy biohackingu na základě nastudované populární literatury nebo internetu, různé formy intermitent fasting, užívání některých doplňků stravy i léků a dospěl k závěru, že je na čase, aby s někým začal konzultovat své zdravotní dispozice a pokročil v řešení svého zdravotního stavu. V této věkové kategorii se objevují výkyvy energetické rovnováhy, hormonální rovnováhy, mikrobiomu, krevního cukru, krevního tlaku, lipidového metabolismu, imunity, ale i poruchy spánku, potence a další. Najednou je toho hodně ve vzájemných souvislostech, kde už internetové znalosti nebo rady kamaráda ze zdravotnictví nestačí. Pak nastupujeme my.

Totéž platí u sportovců, kteří už zdánlivě dosáhli svého maxima a hledají rezervy v optimalizaci regenerace, zlepšení výkonu, spánku, výživy, tréninku.

Jaké diagnostické a léčebné metody na vaší klinice využíváte?

Diagnostika je naší silnou stránkou, ale my neléčíme, spíš bych to nazval korekcí celkového stavu a hodnot různých biomarkerů. Vycházíme jak z klasických biomarkerů,

> *„Podle biochemických hodnot a mitochondriálních parametrů navrhujeme vhodnou suplementaci vitaminů, minerálů a antioxidantů.“*

tak z netradičních, až k velice specifickým. Provádíme rozsáhlé biochemické vyšetření, diagnostiku potravinových alergií a intolerancí, vyšetření epigenetiky, genetických predispozic, celogenomu, vyšetření stavu mitochondrií, mikrobiomu, antioxidační kapacity, hladiny těžkých kovů v organismu, celotělovou magnetickou rezonanci, speciální magnetickou rezonanci mozku, neinvazivní CT koronarografii, ultrazvukové vyšetření, profesionální spiroergometrii, vyšetření stavu stárnutí kůže obličeje a hladin metabolitů nikotinamid mononukleotidu (NMN), zejména NAD+ a NADH), měření délky telomer včetně výpočtu biologického věku z různých parametrů, měření skladby těla, monitoring krevního tlaku pomocí Holteru, 24/7 monitoring hladiny krevního cukru, korekce výživy a pohybového režimu, poradenství při používání klasických i longevity doplňků stravy a další. Na základě genetických predispozic sestavujeme pro klienty mikronutrienty pro denní užívání, blokátory kalorií a personalizovanou kosmetiku. Podle biochemických hodnot a mitochondriálních parametrů navrhujeme vhodnou suplementaci vitaminů, minerálů a antioxidantů (v některých případech i pomocí infuzí). Nastavujeme dávkování NMN a jiných longevity doplňků. Pomocí produktů TA65 dokážeme stabilizovat a stimulovat telomerázu a telomery. Poradíme se správným používáním senolytik, protizánětlivých látek, prebiotik, probiotik, antioxidantů, antiaging přípravků a dalších, například lipozomálního kolostra Colenter.

Jakou roli hrají na vaší klinice inovace?

Řekl bych, že zásadní. Zkoušíme a zavádíme inovativní diagnostické metody a

metody korekce organismu, abychom naše klienty přiblížili k optimálnímu fungování v rámci možností. Celý náš koncept je inovativní a ojedinělý na celém světě. Máme obrovskou výhodu v tom, že jsme součástí investičního a startupového systému LongevityTech.fund, který investuje hlavně do britských a amerických start-upů, kterých je v současné době přes 43. Díky tomu máme přístup z první ruky k vědecko-technologickým informacím a společnostem, které se zabývají genovou technologií, mitochondriální medicínou, umělou inteligencí a dalšími.

Kde využíváte umělou inteligenci a další technologie?

Umělá inteligence (AI – z anglického artificial intelligence) nás provází na každém kroku a je nedílnou součástí mnoha našich diagnostických metod. Například nám pomáhá ve vyhodnocování speciálních snímků z magnetické rezonance mozku, díky níž jsme schopni vyčíslit objemy jednotlivých částí a struktur mozku a promítnout je do populačních křivek. Má to význam například při sledování progrese neurodegenerativních onemocnění. Díky AI je možné na základě těchto výsledků vytisknout věrohodnou kopii klientova mozku v životní velikosti. Takové autentické těžítko s věrohodnou podobou mého vlastního mozku se nachází i v mojí ambulanci. AI se uplatňuje i při vyhodnocování snímků neinvazivní CT koronarografie, kde kromě klasického zobrazení máme k dispozici podrobný protokol všech koronárních cév s jejich vyobrazením, na němž dokážeme spolehlivě rozlišit měkké pláty, tvrdé pláty, kalcifikace, stav zúžení a aktuální stav srdce. Na základě toho je možné se rozhodnout, co lze řešit změnou životního stylu a co již patří do kompetence kardiologické dispenzarizace. Hodnocení stavu kůže obličeje, respektive jeho biologický věk, nám pomáhá vyhodnotit také umělá inteligence. Po naměření osmi parametrů ve třech různých světlech je k dispozici podrobný protokol s doporučením pro další postup. Na sběr a zpracování dat v různých oblastech naší činnosti dohlíží naše datová divize HealthyLongevity.data.

„Klademe velký důraz na přísun polyfenolů a na vyváženost omega mastných kyselin a také na optimální přísun esenciálních aminokyselin.“

Které mikronutrienty hrají podle vás zásadní roli v udržení zdraví a dobré kondice?

Látek, které hrají klíčovou roli, je celá řada. Třeba naše mikronutrienty na základě genetiky obsahují mimo jiné kyselinu alfa-lipoovou, koenzym Q10, metylsulfonilmetan, fytosterol, omega 3 mastné kyseliny, lutein; vitaminy A, B2, B6, B12, C, D3 a E; z minerálů je to vápník, měď, železo, hořčík, mangan, selen a zinek. Jsou v mikrokuličkách, kde každá účinná látka je samostatně a jinak barevně označená a vykazuje maximální dostupnost a biologickou účinnost. Klademe velký důraz na přísun polyfenolů a na vyváženost omega mastných kyselin a také na optimální přísun esenciálních aminokyselin. Dále máme v repertoáru celou plejádu zajímavých látek, například L-karnosin, resveratrol, berberin, curcumin, glutathion, nikotinamid mononukleotid, trimethylglycin, sulforaphane, pyrroloquinol, quercetin, fisetin, kalcium alfa ketoglutarát, spermidin a další.

Jak do vašeho konceptu zapadá vitamin C, o němž jste se již zmínil?

Na klinice využíváme **Lipo C Askor**, lipozomální vitamin C, a také vitamin C v infuzích. V podstatě je to vždycky kombinace. Pokud je potřeba zvýšit tkáňovou saturaci, používáme vysokodávkovaný vitamin C,

Po soutěži v portugalském Estorilu, kde Margita v roce 2021 vybojovala stříbrnou medaili v kulturistice žen

S kamarádem, americkým hercem Gabrielem Lunou, představitelem Terminátora v posledním díle Dark Fate z roku 2019, jehož část se natáčela v Budapešti. Fotka je z Flex Gym Budapest, kam chodil Gabriel i Arnold Schwarzenegger cvičit během natáčení.

na běžnou saturaci stačí lipozomální. Dávkování je individuální, každopádně platí, že když se člověk dostane do intenzivního stresu, tak se jeho organismus mnohem rychleji vyčerpá, stejně jako když zápasí s infekcí. Bílé krvinky tak potřebují vyšší hladinu vitaminu C, třeba i 4 gramy denně. Vždycky ale dávky vitaminu C přizpůsobujeme danému stavu pacienta a diagnóze. Pro lidi, kteří nemají pravidelný příjem vitaminu C, mají význam diagnostické proužky **Uro C Kontrol**, které měří hladinu vitaminu C v moči a jsou součástí balení přípravků **Lipo C Askor**. Díky těmto proužkům pacienti sami vidí, že jim vitamin C opravdu chybí. Já osobně užívám vitamin C už 37 let, denně gram a víc, takže jsem trvale plně saturovaný.

Pražskou kliniku jste otevřeli předloni v květnu. Plánujete otevřít v České republice nebo v zahraničí další pobočky?

Naše druhá klinika se otevřela začátkem března v USA, nedaleko Miami v Boca Raton v krásném prostředí s bohatou infrastrukturou. Další pobočky budou na Bahamách a v jiných lokalitách v USA. Zkoumáme také asijský a arabský trh. V České republice další kliniku neplánujeme, ale nebráníme se spolupráci formou partnerství nebo franšízy.

Na české klinice provádíte i výzkum. Čeho se týká?

Naše zatím nejvýznamnější studie, na níž jsme spolupracovali se společností Agecurve Limited z Cambridge, s CEITEC a s brněnskou Masarykovou univerzitou, zkoumá vývoj nového evolučního časovače lidského stárnutí a byla již publikovaná jako preprint na BioRxiv serveru pro biologii pod názvem Cell Tree Rings the shape of somatic evolution as a human aging timer. Pevně věříme, že CTR (Cell Tree Rings) může sloužit jako základní součást kombinovaných hodin stárnutí, které zmírní současnou nejistotu při hodnocení geroprotektivních studií.

Můžete tuto studii více přiblížit?

Ústřední domněnkou našeho přístupu bylo, že tvar (kombinace délek větví + vzorů větvení) stromů buněčných linií předpovídá stav stárnutí organismu. Během somatické evoluce poskytují nově vznikající somatické mutace klonální výhody konkurujícím si buněčným populacím a mění tak tvar výsledného buněčného stromu, kde „odcházející“ buňky tvoří listí, obří matematickou strukturu lidského těla složenou z více než 30 bilionů koexistujících buněk. Cell Tree Rings je založen na volné analogii se skutečnými letokruhy stromů, které se používají jak ke sledování chronologického času, tak historie prostředí. Během posledních dvou let vybudovaly HealthyLongevity.clinic a Longevitytech.fund jedno z nejpůsobivějších prostředí a ekosystémů zaměřených na vědecky intenzivní a zároveň na pacienty orientovanou zdravou dlouhověkost v Evropě a nyní i v USA. AgeCurve Limited je partnerem kliniky a pracuje na tom, aby se náš časovač stárnutí Cell Tree Rings stal pokročilým diagnostickým nástrojem.

Plánujete i další výzkum?

Ano. Ve spolupráci s americkou společností Yuva Biosciences budeme testovat revoluční krém proti stárnutí pleti, který působí na úrovni mitochondrií. Účastníci budou v průběhu studie několikrát měřeni na speciálním přístroji, který naskenuje strukturu jejich kůže ve třech světlech a my budeme sledovat až osm různých parametrů. Očekávaný účinek je redukce vrásek a pigmentových skvrn a zlepšení textury pleti díky správné genové expresi. Na tuto studii právě probíhá nábor vhodných probandů.

A teď z trochu jiného „soudku“. Jak obecně hodnotíte zdravotní stav české populace?

Zdravotní stav české populace je v žalostném stavu. ČR je přeborníkem ve výskytu chronických onemocnění jako je hyperten-

Na safari v Jižní Africe v soukromé rezervaci Waterbuck Game Lodge nedaleko Krugerova Parku po absolutním vítězství Margity Zámolové na historicky prvním Arnold Classic Africa v Johannesburgu v roce 2016

Margita Zámolová po spiroergometrickém vyšetření na Healthy Longevity Clinic

> *„Všeobecná zdravotní gramotnost začíná v rámci rodiny, školky, školy, kolektivu.“*

ze, dyslipidémie, diabetes nebo metabolický syndrom. Věk dožití je sice v průměru do osmdesátky, ale například podle délky období prožitého s kardiovaskulárními nemocemi jsme v Evropě na konci žebříčku.

Jaké jsou největší rizikové faktory?

Nadváha, kouření, špatné stravovací návyky a nedostatek fyzické aktivity. Trend začíná již v dětském věku. Podle dat Státního zdravotního ústavu se během 20 let počet obézních dětí zdvojnásobil. Data praktických lékařů pro děti a dorost z roku 2021 ukazují nárůst akcelerovaný v době pandemie covidu-19 důsledkem lockdownů již na trojnásobek počtu obézních dětí ve srovnání s rokem 1996.U dospělých mezi 24–64 lety byla podle výsledků studie EHES z roku 2019 zjištěna hypertenze u 47 % mužů a 26 % žen, dyslipidémie u 77 % mužů a 66 % žen, diabetes u 8,6 % mužů a 5,7 % žen. Nad hranicí normální hmotnosti se dle hodnot BMI pohybuje 64 % populace (73 % mužů a 55 % žen), do kategorie obezita dle hodnot BMI spadá 29 % mužů a 25 % žen. Co k tomu dodat? Když to mám hodnotit očima bývalého vojenského lékaře, stav populace z hlediska kondice je mizerný. V případě válečného stavu by to znamenalo větší nebezpečí pro nás samotné než pro nepřítele.

Máte nějaký recept na zvýšení všeobecné zdravotní gramotnosti?

Podle propočtů některých ekonomů by se investice do zlepšování zdraví obyvatel výrazně vyplatila. Ekonomický přínos každé investované koruny by byl 1,7 Kč a HDP by se během příštích 20 let ročně zvyšovalo o jedno procento. To ale předpokládá změnu myšlení lidí a úplně jiný přístup ke zdraví a zdravotní péči nejen ze strany běžné populace, ale i firem a vlády. K tomu mohu dodat, že v rámci „longevity revoluce“ se posledních pět let hodně investuje do biotechnologických start-upů zaměřených na vývoj preventivních produktů a postupů na zpomalení stárnutí. Nicméně všeobecná zdravotní gramotnost začíná v rámci rodiny, školky, školy, kolektivu. Děti by se měly od malička vést k pohybu, k povědomí o stravě a péči o zdraví a svoje tělo. Rodiče by měli sloužit jako vzor, aby se tyto zásady dětem vštěpovaly od útlého věku.

Jak se vy sám udržujete v dobré kondici?

Vzhledem k tomu, že jsem bývalý kulturista, tak mám ještě pořád i v 55 letech relativně dostatek svalové hmoty, což je důležitý faktor pro udržení rychlosti metabolismu. Snažím se dostat do posilovny několikrát týdně, ale hlavně se zaměřuji na aerobní trénink. Konzumuji denně dostatek proteinů a hlavně esenciálních aminokyselin před i po tréninku. Na každý den mám nachystané své balíčky mikronutrientů podle genetiky a kromě toho užívám další antioxidanty a účinné látky na podporu mitochondrií a imunity. Hlídám si hormonální rovnováhu, abych měl dostatek energie a dostatečnou regeneraci. Pravidelně si nechávám kontrolovat biochemické a mitochondriální parametry, mikrobiom, telomery a další biomarkery. K tomu patří i screening magnetickou rezonancí a kontrola koronárních i karotických cév, pravidelné kontroly ultrazvukem, včetně GIT. Spánek udržuji v rozmezí mezi 6 až 7 hodinami a docela pravidelně si vyrovnávám i hladinu melatoninu. Pokud mám víc stresu, větší zátěž nebo se blíží období infekcí, absolvuji sérii vitaminových infuzí pro lepší tkáňovou saturaci.

Snažím se vyvarovat stresu, ale moc mi to nejde, pořád se to učím, ale i toho pozitivního stresu je kolem člověka občas hodně. Rozhodně mám ale radost z toho, že pracuji s dobrým kolektivem na projektu, který mně i lidem kolem mě dává smysl a naplňuje nás pozitivní energií.

A otázka na závěr. Vaše manželka Margita se úspěšně věnuje kulturistice. Jak jí pomáháte s přípravou na soutěže?

Margita je důkazem toho, že i ženy v pokročilém věku mohou dosáhnout světo-

S dvojnásobným olympijským vítězem Lukášem Krpálkem v roce 2018 v Centru zdravotnického zabezpečení sportovní reprezentace, kde František Zámola odebral Lukášovi vzorky na genetický rozbor jeho predispozic

vých úspěchu, což ona dokázala vrchovatě. Patří mezi nejúspěšnější fitness osobnosti nejen Československa, ale i světa. V posledních několika letech se na nejprestižnější fitness soutěži planety Ms. Olympia umisťovala v top 10. Je známá v USA i v Evropě a v 52 letech je ve vynikající kondici. Nedávno byl zveřejněn na kanálu Youtube hodinový dokument o jejích úspěších a cestě na vrchol Ms. Olympia, kde se o ní s respektem vyjadřují největší osobnosti tohoto sportu. Margita je profesionální trenérka a výživová poradkyně, takže v těchto směrech spíš hlídám, aby nedošlo ke stereotypu a občas navrhnu změnu, ale její tréninkové tempo je někdy zničující i pro chlapy. To, co je pro ni nezastupitelné z mé strany, je hlídání zdravotního stavu a občasný posun hrozící stagnace. Důležité je mít ve stravě i v doplňcích veškeré výživové a ochranné látky, které zabraňují přílišné únavě, zranění a urychlují zotavení po namáhavém tréninku. Pravidelné kontroly biomarkerů, složení těla a kardiovaskulárního systému jsou nedílnou součástí dohledu nad jejím tělem. S největší pravděpodobností to děláme dobře, protože její biologický věk podle více parametrů je mladší o několik let než chronologický.

Mgr. Eva Presová, Edukafarm, Praha
Foto: archiv Františka Zámoly

MUDr. František Zámola

- je ředitelem a spoluzakladatelem Healthy Longevity Clinic, která působí od roku 2021 ve Zlatníkách-Hodkovicích u Prahy
- má více než 30 let zkušeností s profesionálním sportem, zejména s fitness, kulturistikou a atletikou
- jako sportovní lékař i jako autor mnoha odborných článků a přednášek se specializoval na suplementaci, trénink a regeneraci
- pracoval pro řadu mezinárodních farmaceutických společností, nemocnic a genetických laboratoří v České republice i v zahraničí
- vystudoval medicínu na Lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Hradci Králové a paralelně i na Vojenské lékařské akademii, promoval v roce 1993

Budoucnost zdravotní péče

Na základě současných trendů a nových technologií existují podle MUDr. Františka Zámoly některé potenciální směry, kterými by se systém zdravotní péče mohl v blízké či vzdálenější budoucnosti ubírat. Patří mezi ně:

DŮRAZ NA PREVENTIVNÍ PÉČI A WELLNESS:

Místo pouhého léčení nemocí a chorob by se systém zdravotní péče mohl posunout směrem k aktivnějšímu přístupu ke zdravotní péči a zaměřit se na preventivní péči a wellness, aby lidé zůstali zdraví a vůbec neonemocněli.

VĚTŠÍ INTEGRACE TECHNOLOGIÍ:

Pokrok v technologiích, jako je telemedicína, nositelná elektronika a umělá inteligence, má potenciál změnit systém zdravotní péče tím, že zlepší přístup k péči, zvýší efektivitu a umožní individuálnější léčbu.

PÉČE ZALOŽENÁ NA HODNOTĚ:

Současný model úhrady zdravotní péče založený na poplatcích za služby je stále více zpochybňován ve prospěch péče založené na hodnotě, která se zaměřuje na úhradu za výsledky, nikoli za počet poskytnutých služeb. Tento posun by mohl pomoci snížit náklady a zároveň zlepšit kvalitu péče.

VĚTŠÍ DŮRAZ NA DUŠEVNÍ ZDRAVÍ:

Pandemie covidu-19 zdůraznila význam duševního zdraví a stále více se uznává potřeba dostupnějších a cenově přijatelnějších služeb v oblasti duševního zdraví. Systém zdravotní péče by mohl upřednostnit duševní zdraví a poskytnout více prostředků na řešení této problematiky.

VĚTŠÍ SPOLUPRÁCE A KOORDINACE:

Systém zdravotní péče je roztříštěný a na poskytování péče se podílí mnoho různých subjektů. Větší spolupráce a koordinace mezi těmito subjekty by mohla pomoci zlepšit celkovou kvalitu péče a snížit neefektivitu.

VĚTŠÍ DŮRAZ NA POSÍLENÍ POSTAVENÍ A ZAPOJENÍ PACIENTŮ:

Pacienti se stále více aktivně podílejí na své zdravotní péči a systém zdravotní péče by mohl tento trend podpořit tím, že poskytne více zdrojů, které pacientům pomohou činit informovaná rozhodnutí o jejich zdraví a péči.

VĚTŠÍ POZORNOST VĚNOVANÁ ZDRAVOTNÍM NEROVNOSTEM:

Systém zdravotní péče by se mohl zaměřit na řešení zdravotních rozdílů tím, že zvýší přístup k péči pro komunity s nedostatečnou péčí a zlepší výsledky zdravotní péče pro marginalizované skupiny.

Tipy na zpomalení stárnutí podle MUDr. Františka Zámoly

PRAVIDELNĚ CVIČTE:

Pravidelné cvičení pomáhá udržovat tělo v dobré kondici a může zpomalit proces stárnutí. Po většinu dní v týdnu se snažte o alespoň 30 minut středně intenzivního cvičení.

JEZTE ZDRAVĚ:

Vyvážená strava s dostatkem ovoce, zeleniny, bílkovin a celozrnných výrobků vám pomůže udržet tělo zdravé a snížit riziko nemocí souvisejících s věkem.

ZŮSTAŇTE HYDRATOVANÍ:

Pití velkého množství vody a udržování hydratace pomáhá udržovat mladistvý vzhled pokožky a předcházet zdravotním problémům souvisejícím s dehydratací.

SPĚTE DOSTATEČNĚ:

Nedostatek spánku může urychlit proces stárnutí a zvýšit riziko zdravotních problémů. Snažte se spát 7–8 hodin denně.

ZVLÁDEJTE STRES:

Chronický stres může přispívat ke stárnutí a zdravotním problémům. Cvičte techniky zvládání stresu, jako je meditace, hluboké dýchání a jóga.

PŘESTAŇTE KOUŘIT A KONZUMOVAT ALKOHOL:

Kouření a alkohol může urychlit proces stárnutí a zvýšit riziko onemocnění souvisejících s věkem.

CHRAŇTE SVOU POKOŽKU:

Chraňte svou pokožku před sluncem a dalšími zdroji UV záření, abyste snížili riziko poškození kůže a předčasného stárnutí.

UDRŽUJTE SOCIÁLNÍ KONTAKTY:

Udržování sociálních kontaktů může pomoci snížit riziko zhoršení kognitivních funkcí souvisejících s věkem a udržet si mladistvý a angažovaný pocit.

PEČUJTE O SVÉ DUŠEVNÍ ZDRAVÍ:

Psychické problémy mohou zvýšit riziko zhoršení kognitivních funkcí a zdravotních problémů souvisejících s věkem. Pokud máte problémy s duševním zdravím, vyhledejte pomoc.

ZŮSTAŇTE ANGAŽOVANÍ A AKTIVNÍ:

Věnujte se činnostem, které vás baví, a udržujte svou mysl aktivní, abyste snížili riziko poklesu kognitivních funkcí a zdravotních problémů souvisejících s věkem.

„Abychom vám ušetřili čas, nejjednodušší je se objednat na naší klinice, kde vám uděláme kompletní diagnostiku a pak navrhneme program proti stárnutí na míru, přímo na základě zjištěných biomarkerů a informací o aktuálním stavu vašeho těla," dodává autor těchto tipů, lékař a ředitel Healthy Longevity Cllinic František Zámola.