





שנתחית דלקנותי

איך אתם הולכים להזדקן, ומה אתם יכולים לעשות בנוגע לזה? מחקר ענק וראשון מסוגו שואף לתת לישראלים את התשובה לשאלה הכי מסקרנת וחמקמקה. שרית רוזנבלום עברה בעצמה את התהליך המקיף במרכז החדש לאריכות ימים בבית החולים שיבא, גילתה את ההבדל בין הגיל הגופני לגיל הכרונולוגי ושמעה מהמומחים עד כמה באמת יש לנו שליטה על איך כל זה ייגמר

שרית רוזנבלום
איוו: גיא מורד



3.4

כך דורג החוסן הגופני שלי. כישלון מפואר בכל קנה מידה. או כמו שענית קוץ הפיזיותרפיסטית הנחמ"ד, שהיא כמעט בת גילי אבל שוקלת שני שלישים ממני, טרחה לחדר עבורי: "את הנברקת הגרועה ביותר שהייתה לי". ואם זה לא מספיק משכנע, מתברר שציון ממוצע של מי שמגיע לכאן, כלומר סתם אנשים חביבים מהשורה שמעדיפים גלישה באינטרנט על גלישת גלים, עומד על 7. ספורטאים מקבלים 9.

למרבה התסכול, עברתי קשה כדי להגיע לציון הזה. בין השאר, התרוצצתי במסדרון של מרכז הסוכרת הע"מ של "שיבא" הלוח-חוזר בהליכה מהירה, בעוד היא מודדת לי זמן ומריעה לי כאילו עוד שנייה אני מסיימת מרתון, ולא מובחלת להחייאה במיון הסמוך. "אל תר" צי", חזרה והרגישה כל כמה שניות, כאילו זו הבעיה הכי חמורה שלי כרגע – מוטיבציה בלתי נשלטת לפתוח מבערים ולזנק קדימה. אז הלכתי בדיוק כפי שהורתה לי: הכי מהר שאני יכולה.

בסיבוב השני התפוצץ לי הראש. ברביעי כמעט הת-עלפתי. החורתי לעצמי את הנשימה רק בשכיבה מנחמת בבדיקת צפיפות העצם הפסיבית, שציפתה לי לשמחתי בתחנה הבאה. נשענתי, נמתחתי, רחפתי ולחצתי בכל כוחי על המכשיר שמורד את חוזה הורועות, משוכנעת בכל ליבי שסחיבת עשרות סלי כביסה בשבוע ודאי עושה משהו לשירי הידיים שלי. אבל כל זה לא הספיק, כנראה, כדי לתקן את הרושם הגרוע שעשתה הכנות המופרות שבה עניתי על שאלות כמו "כמה שעות ביום את עובדת בגינה" או "האם את מותשת פיזית בסיום יום עבודה", בשאלון הפעילות הגופנית שנשלח אליי לפני הבילוי כאן. חמושה בהנחיות מקילות להתחיל בפעילות גריאטרית מתונה למתקשים, התחייבתי בפרץ של מוטיבציה, משולבת במבוכה עזה, להתחיל כבר בשבוע הבא. אחרי פרסום הכתבה, הכוונה. אולי בחול המועד פסח.

ה"נכשל" המהדהד והצפוי מראש הזה הצטרף לשור"ר של ציונים טובים יותר ופחות שקיבלתי במרכז הראשון מסוגו בישראל לאריכות ימים, שנפתח בבית החולים "שיבא". יחד עם מאות מתנדבים, שלוקחים חלק באחד המחקרים המרתקים בארץ שמתחיל עכשיו, בדקו אצלי מאות פרמטרים, בשורה ארוכה של תחומים פיזיולוגיים וקוגניטיביים, שאמורים להצביע על הגיל הביולוגי שלי, המבטא את מצב מערכות הגוף, בריאותן ותפקודן, להבדיל מהגיל הכרונולוגי, שכידוע – הוא רק מספר. בעיקר אם עברת את גיל 40.

הבנוס שמצפה למי שמוכן לעבור את מסלול הייסורי זה והסתכן בגילויים מסמרי שיער כמו, נניח, מצב החוסן הגופני שלו, הוא קבלת מרשם מדעי ברזק

ריכות ימים ברחבי העולם הוכפלה בין 2021 ל-2022. 70 אחוז מההשקעה במרפאות כאלה נעשית בארה"ב. לא פלא שבשיבא זיהו את הפוטנציאל האדיר בתחום, החליטו להרים את כפת הלטקס המזוהבת הזו, ולקדם "חיים ארוכים ובריאים באמצעות שימוש בגישות רב-תחומיות בתחום הבריאות והטכנולוגיה, כולל בדיקות גנומיות, תזונה, הודקנות תאי גזע ובינה מלאכותית". או בעברית: לנסות להאריך את חיינו בחסות הרפואה.

"ככל שחקרתי את זה, ראייתי שיש המון מחקר והמון דאטה בנושא אריכות ימים", אומרת פרופ' שטראוס. "חברים אמרו לי 'את יכולה לעשות את זה פרטי', אני שים לוקחים עשרות אלפי דולרים ליום אבחון פחות מעמיק ממה שעושים אצלנו. אבל בסוף אני אקדמאית, ועוסקת במחקר. זה בד"א שלי כרופאה שתמיד עבדה בבית חולים. לעולם לא אציע למטופלים שלי בדיקה או טיפול שהם לא מוכחים וברוקים".

המרכז החדש, שנפתח בתחילת השנה, הוא ככל הנראה המרכז הציבורי הראשון בתחום שהוקם בע"ל. הפרויקט הזה מתנהל בינתיים במסגרת מחקרית, ללא תשלום, ומוזמן אליו כל מי שעבר את גיל 50, ולא סבל בשנתיים האחרונות ממחלה משמעותית שעלולה לשבש את המרדים שלו.

לפני שתגיעו למרכז הזה, שהוא הכלאה בין מר"פאה לספא יוקרתי, כולל העיצוב השקט, העוגיות והמוזלי שתקבלו כאן, תתבקשו למלא שבעה שאלון נים בתחומים שונים, בהם עשרות שאלות על כל תחום בחיכם, כולל האינטימיים ביותר. האם אתה נוהג, מעשך, נחשף לחומרים כימיים, מתנדב, מה מצב בריאותך, מחלות רקע והיסטוריה רפואית משפחתית, האם אתה מתאמץ או מוזיע בעבודה, האם אתה עוסק בספורט בזמן החופשי ועוד. בשאלון שעוסק בדיכאון תתבקשו לדרג את עוצמת העצב והיאוש שאתם חשים, ולענות אם אתם חשים כישלון או אשמה, וכי חלק על אכילה אינטואיטיבית, השם המכובס ונעדר השיפוטיות לאכילה רגשית, תצטרכו להתוודות אם אתם מרבים לבקר במקור כאשר אתם מדור כאים, חרדים או בודדים.

בשאלון גיל המעבר, לעומת זאת, כבר תיכנסו לעובי הקורה ממש, שלא לומר לעומקה, מבעיות בתפקוד המיני, דרך בעיות בשלפוחית השתן ויובש וגינאלי. ליי העיסוק בסקס כמפתח לאריכות ימים חוזר על עצמו באופן עקבי בכמה תחנות פה. "סקס מניע את

שטראוס, הוגת המרכז הזה והמנהלת שלו. "יש קשיים שמבילים עד היום האחרון לחייהם", היא אומרת. "גשים ששותות קפה עם חברות ומשחקות ברידג' עד שהן מתעייפות קצת ומתות. אם את שואלת אותי, ככה אני רוצה. לעשות חיים עד גיל 90, 95, ללכת לישון ולא להתעורר, אחרי שבי-48 השעות הקורמות הייתי פיקס. להיות ויטאלית עד הסוף, וברגע אחד טראה, יורד השאלטר".

אבל ברוב המקרים, השאלטר שלנו לא יורד במכה. הסוף, למרבה הצער, נראה יותר כאילו הוא נשלט בדי-מר: דעיכה איטית לאורך תקופה, שבה אנחנו מאבדים בהדרגה את היכולות שלנו והופכים תלויים יותר ויותר באחרים.

אף אחד לא רוצה להזדקן. חוסר ההשלמה האנושי עם המגבלה הבסיסית ביותר שלנו – החיים שלנו פשוט נגמרים בנקודה מסוימת – וגם ההיבטים שגורם לנו לחשוב שיש לנו את הכלים לעצור, או לפחות להאט מאוד את התהליך הטבעי הזה, הולידו תעשייה עולמית של מרפאות לאריכות ימים, שמתחייבות לסייע למטור פלים שלהן לחיות יותר.

למען המטרה הנכספת הזו, הכוללת מניעת מחד לוח ושיפור המצב הבריאותי לשנים קדימה, ומובטחת לעיתים בשורת אמצעים מפוקפקים ביותר שיעילותם של המדעית מוטלת בספק, מנסילות כמויות עצומות של ויטמינים ותוספי תזונה משונים עד קבלת עירווי דם מתורמים צעירים, תשלמו בארה"ב מאה אלף דולר ויותר בשנה. מדענים ורופאים מזהירים מפני רמאויות שונות שמבטיחות להשאיר אותנו צעירים באמצעות טכניקות שאין שום הוכחה שיעזור



פרופ' שטראוס:

"אם הורייך חיו עד גיל מאה זה נחמד, אבל זה לא מספיק. לסביבה יש השפעה משמעותית על הדנ"א שלנו. מה אנחנו אוכלים ושותים והסטרס שאנחנו חיים בו קובעים אילו גנים שלנו, כולל אלה שקשורים לזקנה, יופעלו ואילו יושתקו. יש עבודות שמראות שהשפעת הסביבה מתחילה כבר ברחם"

לנו, במקרה הטוב, ובמקרה הגרוע, יותר עלולות לגרום נזק של ממש, אבל הציבור, לפחות החלקים העשירים שלו, מצביע ברגליים: ההשקעה הפרטית במרפאות לא-

לא רק למה טעון תיקון אצלו, אלא איך בדיוק הוא יכול לשפר כמו ידיו (ורגליו) את סיכויי להגיע לגיל מופלג. כמה מופלג בדיוק? על זה אפשר להתווכח.



זה לא רק הגיל אלא גם התרגיל, טוענת פרופ' ציפי



אם חשבת שהבדיקות הן החלק המפחיד בתהליך הבריור היסודי שעשית בשיבא, טעיתי בגדול. החלק המפחיד יותר הוא יום קבלת התוצאות ועימן רגע האמת: קבלת הגיל הביולוגי שלי. השעון הזה, שאין עדיין דרך מדויקת לקבוע אותו, ויש הטוענים בכלל שכל איבר שלנו מזדקן בקצב שונה, קשור לא רק למועד שבו נסיים את חיינו, אלא גם להתפתחות מחלות שונות



אם נרמה לכם שזה מזכיר במשהו את בדיקות הסקר השנתיות שכל ארגון מציע לעוברי, אתם לא טועים. "מי שמגיע לסקר רוצה לראות שכל הערכים בבדיקות הם נמצאים באמצע ואין לו התחלה של סוכרת, לחץ דם או סרטן", אומרת שטראוס. "כשהתוצאות תקינות אתה מסמן את ה'ז' השנתי, ובוה נגמר הסיפור. אצלנו מבצעים את הבדיקות הפונקציונליות, שנועדו לבדוק מה הסטטוס הפיזיולוגי בכל המערכות שלנו – בזיכרון, בקונגניציה, בשריר, בעצם, בשינה ובמצב הרוח. אנחנו כאן במטרה להשתפר".

אז ציון ממוצע במו 75, לדוגמה, זה טוב או רע לנו? "יש כאלה שאומרים 'זה הציון הכי טוב שקיבלתי בחיים', אבל 75 לא מספיק. כאן נחשוב יחד איך מגיינים עים ל-95 או 100. קחי לדוגמה את מסת השריר שלנו, שמעל גיל 50 יורדת כל שנה באחוז אחד עד שניים. תוך עשר שנים אנחנו מאבדים 20 אחוז ממנה. זה משמעותי. יש גיל שצריך להחליף את הפעילות לזו שאנחנו עושים. מה שנכון לגיל 30 לא בהכרח נכון לגיל 60-50".



אם יש מישהי שנראית כאילו היא באמת מסוגלת לנצח את הזמן, זו שטראוס. בגיל 53, עם לוק בלוונדיני ני ודקיק, בעל בשם עדי שטראוס – הבן הצעיר לאימפריית החלב הלאומית, וחמישה ילדים, היא לא רק נאה דורשת אלא גם מקיימת: מגנת בסקסופון ("הילדים שלי

העולם", אומרת פרופ' שטראוס, כשאני מתעניינת מה בין חיי המין שלי לזקנה. "הוא קשור להורמונים ולליבידו, והוא גם מהווה מדרג לחיוניות מסוימת. יש לו המון יתרונות, פיזיולוגיים ונפשיים. גם בתחום הזה אפשר מאוד לעזור. לנשים אפשר לתת הורמונים, ויש לנו גם מרפאת חשק".

אם אחרי שסיימתם להתוודות על כל החטאים הב-ריאותיים שלכם עוד נשאר לכם חשק למשהו חוץ מל-שבת בצד ולהתבייש בכל מה שלא עשיתם למען הגוף שלכם עד עכשיו, תזמנו ליום בדיקות ארוך, שבו יבדקו אתכם מכף רגל ועד ראש. תעברו כל בדיקה שיש לה משמעות ידועה, וגם כמה כאלה שלא, אבל יש סיכוי סביר שיום אחד יאפשרו לכם לדעת על עצמכם יותר, כמו אורך קצוות הגנים שלכם. בינתיים, הן מועילות בעיקר למרע.

זה מתחיל בבדיקות דם ושתן, שבהן נמדדים מאות פרמטרים שונים שמהווים מדרג לבריאות תקינה. אחרי שתפרדו ממכות דם כזו שתשאיר אתכם מסוחררים, תוכלו להתנהם בקפה ובמאפה בפנינת ההמתנה של המרפאה. מכאן תעברו במהירות וביעילות בין התחנות השונות: חוסן גופני; בדיקות ראייה ושמיעה; בדיקת ריח שבה תתבקשו להריח ולזהות עשירות טושים בריחות מלאכותיים משונים, מקפח ועוד עד ציפורן, שנועדה לזהות פגיעה אפשרית בחוש הריח שעלולה להיות סמן מקדים למחלות כמו פרקינסון ואלצהיימר; צילומי רני טגן להערכת צפיפות העצם; אק"ג, מדידת זרימות דם בעורקי הגפיים, והציפור לנשים; בדיקת גינקולוג. בה משך תקבלו שעון שינטר את איכות השינה שלכם, ויב-דקו את חיידקי המעינים שלכם. לא נגלה מהיכן בדיוק תילקח הדגימה.

במסגרת ההערכה הקוגניטיבית, או כפי שהיא מכור-נה כאן: בריאות המוח, תתבקשו לצייר שעה מסוימת בשעון, להעתיק ציור ולבצע עשרות משימות לבר מול המחשב. למרות שזה נשמע קל, ברנעי לחץ, תחת עיניו הבוחנות של הפסיכולוג שבודק אתכם, תתפלאו כמה מהר תשכחו דברים שבשגרה אתם יודעים מתוך שינה, כמו, למשל, מילים שמתחילות באות ב'ת".

להרפתקנים מציעים כאן גם בדיקה בשם דלפי, שמי-שלת טכנולוגיה מתקדמת של גרייה מגנטית מחוץ לגולגולת עם EEG, שנועדה לאתר שינויים קוגניטי-ביים באמצעות בחינת התגובה המוחית הישירה לגירוי חיצוני מרויק. הבדיקה הוו, שהיא מאושרת FDA למי שנמצא בסיכון לפתח מחלות של המוח, כמו דמנציה, עדיין אינה משמשת לאבחון לזיהוי ירידה ביכולות החשיבה והזיכרון באוכלוסייה הכללית, אבל כאן כבר משתמשים בה כדי לעקוב אחרי השינויים בתגובות המוח שלכם לאורך זמן.

"הבדיקה נמצאת שתי רמות מתחת לסף הכאב", מבטיחה ד"ר אביגיל גושן, האחראית על המחקר במר-רכז, "לא תרגישי אותה". אבל המציאות, לפחות אצלי, שונה. אחרי הליך הכנה ארוך ומייגע, שכולל חיבור של עשרות אלקטרודות לגולגולת, מריחת הקרקפת בג'ל וסירוק קפדני של השיער כדי לוודא שהשערות לא משבשות את ההולכה של האותות החשמליים, אני מתבקשת לשכב על מיטת בדיקה ולהרים את היד הימנית כדי לאתר את אזור התנועה במוח. הטכ-נאית שולחת גירוי חשמלי קל, שאמור לגרום לתזוזה של אצבעות כף היד שלי ולסמן לה שהמקום הנכון נמצא. בפועל, נדרשים לא מעט גירויים כאלה עד שהאצבעות שלי, דרך פלא, קופצות לשבריר שנייה מעצמן. אבל בניגוד למובטח, זה מורגש לגמרי: כל פיפס מהיר כזה שולח זץ חשמלי מטריד לתוככי הגו-לגולת שלי. כמו הכלבים של פבלוב, מהר מאוד אני לומדת לחשוש מהפיפס הבא.

אחרי שמרכזי התנועה עבור שתי הידיים נמצאים מתחילה הבדיקה עצמה, שמסגרת סדרה של כמה עש-רות זצים כאלה, בעוצמה נמוכה יותר, לכל צד של הגו-לגולת. בהזדמן להם שעת מנוחה במיטה באמצע היום, גברים, מספרת הבודקת, נוטים לנמנם כאן וצריך לה-עיר אותם, כי הבדיקה מתבצעת במצב של ערות. אני, לעומת זאת, סופרת את השניות עד שהסיט הזה ייגמר.

צילומים: שאטרסטוק, מתוך אתר "שיא גנים"

שונאים את זה", לומדת איתלקית, כדי לשמור על המוח, ועוסקת בספורט אינטנסיבי כדי לשמור את הגוף. ואם כל זה לא מספיק כדי לפתוח עליה עין, במי-קור הסופר-זיומן הנמרצת הזו היא בכלל נאונטולוגית, מומחית לרפואת פגים, ועד לאחרונה מנהלת הפגייה בשיבא. כשהיא לא חוקרת איך לדאוג לנו לחיים ארו-כים יותר, היא מצילה את חייהם של תינוקות זעירים שנולדו טרם זמנם.

המעבר שלה מרפואה של תחילת החיים לצד השני, כלומר לסופם, נולד כשהגוף אותה לה שלמרות המא-מצים שהיא משקיעה, היא עצמה כבר דוהרת בדרך לשם. "זה התחיל לקראת גיל 50 ממיני-מנופאוזה שחוויתי, התחלה של סימפטומים של גיל המעבר", היא מספרת. "לקח זמן עד שהבנתי במה מדובר. כשה-תחלתי לקרוא על הנושא הגעתי לתחום של הבלרוון, האזורים בעולם שתוחלת החיים בהם ארוכה במיוחד, ולכל הנושא של צומות לסירוגין. גם בעלי היה מאוד בעניין. הוא הכניס אותי להתנסות בסאונות ואמב-טיות קרח, וכשהתחלתי ללמוד את התחום ראיתי שזה מרתק ונשאבתי לזה. אמרתי למנהל בית החולים, פרופ' איציק קרייס, 'בוא נעשה משהו כזה'".

אחרי שקיבלה אור ירוק לפרויקט מהנהלת בית החולים, יצאה שטראוס לברוק מה יש לקולגות שלה בעולם להציע. "פגשתי את כל המומחים הגדולים בתחום, חוקרים רמי מעלה, שפירסמו מאמרים בכל העיתונים החשובים", היא מספרת. "אבל כשבדיקתי לראות מה היישום הקליני של זה, כלומר איך משת-משים בידע הזה על בני אדם, גיליתי ששירות כזה מוצע רק במרפאות פרטיות. אחרי שהתנסיתי בהן וקיבלתי תוספים כמו גוג' ברי ואבקות למיניהן שאין שום עדות ליעילות שלהן, החלטתי לעשות את זה כמו שצריך".

בשנה הקרובה יבדקו כאן 1,500 איש, שלא ית-בקשו לשלם על התענוג. הם יתחלקו לשתי קבוצות: קבוצה התערבות וקבוצת בקרה. במשך שנתיים עד שלוש יעקבו אחריהם כדי לגלות אם בעקבות פעולות מסוימות שנקטו חל שיפור במצבם. "המטרה היא לב-דוק האם אנחנו באמת יכולים להשפיע על אבני הדרך של ההודקות. יש לנו שורת תוצאים שנבדוק אותם כל תקופה, כדי לראות אם ההתערבות שהמלצנו עליה הובילה לשיפור. בגלל שהמרכז עוסק במחקר, נאסוף הרבה דאטה על הנבדקים האלה. אנחנו מקימים מסד נתונים שלא קיים בעולם, עם אלפי מרדים, מאיכות השינה, דרך הזיכרון, מצב הרוח, רמות ההורמונים, חיידקי המעי, מסת השריר ועוד אחוזי שומן. אנחנו מקיימים שיתופי פעולה עם אוניברסיטת תל-אביב ומכון ויצמן, ועם חברות נוספות בארץ ובחו"ל. אחת המטרות שלנו היא לברוק האם תרופות מסוימות באמת משפיעות על אייג'ינג. גם לקבוע שלא זה חשוב, כי אנשים לוקחים כל מיני תרופות וחושבים שהן לא יזיקו. אבל אני מראה להם שיש רמות ויטמי-נים, למשל, שעלולות להיות רעילות".

המרכז קיים רק חודשיים, ושמו כבר עובר מפה לאוזן. עד היום נבדקו כאן 100 איש, ו-500 נוספים כבר נמצאים ברשימת המתנה. כדי להשיג את התו-צאות המבוקשות, הושקעו מיליונים רבים בציוד מת-קדם, בהעסקת כוח אדם איכותי ובפיתוח אלגוריתמים שיאפשרו הסקת מסקנות ברורות מכמויות המידע העצומות שייאספו כאן. אפליקציה שגם היא פותחה במיוחד תשמש את הנחקרים לשיפור יכולותיהם ותתמרץ אותם להגיע להישגים.

שטראוס גם פועלת לכתבת פרוטו-קולים וסטנדרטים בינלאומיים מחייבים, במטרה לתת גושפנקה מדעית לתחום שיש לו מוניטין מפוקפק "כדי שזה לא יישאר ברמת הגימיק האלפיון העליון. שבינו שזו לא רפואת ממבו ג'מבו. אף רופא לא שואל את הפציינט שלו איך הוא



שלהן ובמסת השרירים.

× × ×

אם חשבתי שהבריכות הן החלק המי פחד בתהליך הבירור היסודי שעשיתי בשיבא, טעיתי בגדול. החלק המפחיד יותר הוא יום קבלת התוצאות ועימן רגע האמת: קבלת הגיל הביולוגי שלי. השי עון הזה, שאין עדיין דרך מדויקת לקבוע אותו, ויש הטוענים בכלל שכל איבר שלנו מזדקן בקצב שונה, קשור לא רק למועד שבו נסיים את חיינו, אלא גם להי תפתחות מחלות שונות. אם נרע למדוד את גיל האיברים שלנו נוכל בעתיד אולי למנוע התפתחות מחלות כמו התקפי לב ודמנציה, אבל כל זה עדיין רק בגרד משאלת לב.

"הגיל הביולוגי הוא לא גימיק", טוענת שטראוס. "בזכות ראטה של מיליונים

שנאספה במרכז לבקרת מחלות בארה"ב, בשילוב עם בינה מלאכותית, כל אחד יכול להבין איפה הוא נמצא ביחס לבני גילו. בדיקות דם הן פרוקסי של מערכות הגוף. אם המודדים טובים מאוד, הגיל הביולוגי יהיה יותר צעיר. אם לא, הגיל יעלה."

אבל חלק גדול מהמודדים שהשעון הביולוגי נסמך עליהם עכשיו, כמו רמות שומנים בדם ואפילו סוכר, ניתנים לשינוי די מהר באמצעות דיאטה למשל. את מאמינה שזה באמת יכול לעצור את הזמן?

"זה נכון שאם מאוד שמרת על דיאטה והורדת את הכולסטרול הגיל הביולוגי שלך יירד, ואם תתפרעי הוא שוב יעלה. יש היום ניסיון לפתח עוד שעונים, שהם קצת יותר מדויקים, כמו שעונים שמבוססים על חיידקי המעי



שית הנדירה שקיבלנו ממנו.

מחקרים שנערכו בשנים האחרונות מראים כי שגרה בריאה, כמו שנת לילה מספקת, התעמלות ותזונה טובה, עשויה לסייע לנו לחיות יותר שנים בבריאות טובה, אבל בכל הנוגע לאריכות ימים ממש, מגיל 90 ומעלה, הגנים משחקים תפקיד משמעותי. אם רק 25 אחוז מהיכולת שלנו להגיע לגיל 90 נקבעת על ידי הגנים, נראה שאצל 50 אחוז ממי שמגיעים לגיל 100 הגנים משחקים תפקיד משמעותי, וכך גם אצל 75 אחוז ממי שחיים יותר מזה.

אם כך, אולי בכלל כל המאמץ שלנו לחיות יותר נועד לכישלון והכל כתוב מלמעלה? שטראוס סבורה שלא. "אם הורייך חי עד גיל מאה זה נחמד, אבל זה

ישן, למרות ששינה טובה, של שבע-שמונה שעות בלילה, היא אחד הכלים הכי משמעותיים למניעת מחלות לב וכלי דם. בסוף, אנחנו רוצים שכל רופא משפחה בישראל יסתכל על מסת השריר ועל מדדים נוספים שקשורים להזדקנות אצל המטופלים שלו, כדי שנוכל להאריך את חייהם ולהביא ליותר שנים בריאות. כבר היום כמעט עשרה אחוז מאוכלוסיית העולם מבוגרת מגיל 65, ותוך 20 שנה צופים שתגיע ל-25 אחוז. גם הנטל הכלכלי שכרוך בהזדקנות עצום: ההוצאה על בריאות בעשור האחרון לחיים מונקת פי שבעה מכל עשור קודם. חייבים לחשוב איך מונעים את ההידרדרות הזו. בסוף, הכוונה היא לא לחזור לגיל 20, אלא לעשות כל מה שאפשר כדי להבטיח שגם בוקנה נוכל לסחוב את המזוודה שלנו בעצמנו, לרוץ אחרי הנכדים ולזכור איך קוראים לילדים שלנו. כדי להגיע לשם צריך להתחיל להשקיע בגיל צעיר."

× × ×

אם תברקו באינטרנט, תמצאו שלל טיפים מופרכים יותר ופחות להארכת החיים, משתיית שייקים מעורבים מעשים מעשבים שלא שמעתם את שמם מעולם, דרך נטילת תוספי תזונה שונים ואפילו ישיבה ושינה על הרצפה הקרה. אבל למרבה הצער, גם אם תברקו בהם בפנאטיות של בריאן ג'ונסון, המיליונר האקסצנטרי שמקדיש את חייו ואת כל הונו כדי לעצור את תהליך ההזדקנות שלו עצמו, בסוף היעילות של כל אלה מוגבלת. נהוג לחשוב שהגיל המקסימלי שאליה יכולים בני אדם להגיע עומד על 115, אבל יש כמה בני-ימול – או אומללים, תלוי איך מסתכלים על זה – שהצליחו לחיות יותר. האישה הוקנה ביותר בעולם, ג'יין לואיס קלמנט מצרפת, מתה ב-1997 בגיל 122 ו-164 ימים, למרות שהייתה מעשנת כבדה. עד אז טענה שהיא חיה יותר בזכות תזונה המבוססת על שמן זית, יין פורט ושוקולד.

בדצמבר 2023 מתה האישה השנייה הוקנה ביותר בעולם, בגיל 116. פוסה טסונאמי, אשת איכר שנולה דה ב-1907 וילדה שלושה ילדים, מתה בביתה שבק שיווארה, יפן, אחרי שאכלה את הקינוח החביב עליה: ג'לי בטעם שעועית. היא מעולם לא חלתה או נפצעה באופן משמעותי ועבדה שעות ארוכות בשדות האפר-סקים ובכרמים הסמוכים לביתה. את התוצרת שקטפה סחבה בסלים כבדים על גבה.

גם היום אוחות אישה בתואר האדם המבוגר ביותר בעולם: מריה ברניאס מקליפורניה, בת 117, שזכתה בתואר בשנה האחרונה אחרי שאחותה הגדולה, בת ה-118, הלכה לעולמה. לפני ארבע שנים זכתה בשיא עולמי נוסף: האישה המבוגרת ביותר שחלתה בקורונה והחלימה ממנה. כשנשאלה למה היא מייחסת את גילה המופלא, ענתה שהיא מתרחקת מאנשים רעילים.

מחקר הולנדי שפורסם בחודש מרץ ועקב אחרי 75 אלף איש שמתו בשלושת העשורים האחרונים טוען כי הגיל המקסימלי לנשים הוא 115.7 ואילו לגברים הוא עומד על 114.1 שנים בלבד.

סבא שלי, ד"ר פרידריך רייכנשטיין ז"ל, שנפטר טר ארבעה חודשים אחרי יום הולדתו ה-111, היה אחד האנשים המבוגרים ביותר בישראל. זה לא נפל עליו מהשמיים. הגנים אולי עזרו לו להגיע לגיל הבחתי נתפס הוזה, אבל כל חייו הוא עבד קשה מאוד, בפרנסיות יקית קיצונית, כדי לשמור על עצמו: התעמל, אכל במתינות ולא הפסיק להפעיל את המוח. כמעט עד מותו היה צלול לגמרי, אופטימי, סקרן ותאב חיים. כמו בעסקים משפחתיים רבים, הדור השלישי שי, כלומר אנחנו הנכדים, חירב את המורשת שלו: אורח חיים יושבני, חיבה יתרה למסכים וגרגרנות מותחים עד הקצה את המתנה הגנ

בשנה הקרובה יבדקו כאן



1,500 איש. במשך שנתיים עד שלוש יעקבו אחריהם כדי לגלות אם בעקבות פעולות מסוימות שנקטו חל שיפור במצבם. "המטרה היא לבדוק האם אנחנו באמת יכולים להשפיע על אבני הדרך של ההזדקנות", אומרת מנהלת המרכז, "אנחנו מקימים מסד נתונים שלא קיים בעולם"

או על תפקוד הלב. עדיין, יש לנו 400 נתונים שאספנו עלייך. זה המון. כרופאה יש לי יכולת מוגבלת לעבוד על כל הדפים האלה וללמוד מה יש בהם. בזכות האל-גוריתמים שאנחנו משתמשים בהם אנחנו מתכללים את כל הפרמטרים האלה, ומקבלים תמונה מאוד יפה על כל נבדק. בעיניי זה עוד נדבך שצריך להיכנס היום לעולם הרפואה. אני כבר חושבת איך אפשר להשתמש בשיטות האלה בעולמות אחרים, כמו הפגייה."

עד שיימצא המכשיר שימדוד אותנו במדויק, אני נאלצת לסמוך על האלגוריתם שישקלל את כל הנתונים מהבריכות שערכו לי כדי לקבל את ההחלטה המכרעת: בת כמה אני באמת. המחשב מעניק לי ציון בכל הפרמטרים שנבדקו: חוסן גופני, לב וכלי דם, שינה, חילוף חומרים, חושים, גיל המעבר, בריאות המוח והר-גלי חיים. כל ציון מוסבר ומנומק היטב ובסדרת גרפים פשוטה אפשר לראות בדיוק איזו תוצאה הורידה ואיזו העלתה את הציונים שלי. אם להאמין לבינה המלאכר תית שהתעמקה בבריכות שביצעתי, בריאות הלב והמוח שלי משביעת רצון. הבריאות המטאבולית שלי, לעומת זאת, די מקרטעת. בשורה התחתונה, לפי בדיקות הרם, אני צעירה בשנים ספורות מגילי הכרונולוגי, 54. אבל אליה וקוץ בה: לפי התוצאות האלה, גם אם אפשר את כל הטעון שיפור אצלי, אוכל טוב, אתעמל בלהט ואבלע כל ויטמין שחסר לי, אוכל, כך לפי המחשב, להחזיר את הזמן לאחור רק בשנה אחת נוספת. חזרתי הביתה להטי

ביע את יגוני בקופסת גלידה, מול הטלוויזיה.

sarit_r@netvision.net.il

לא מספיק. לסיבבה יש השפעה משמעותית על הרנ"א שלנו. מה אנחנו אוכלים ושותים והסטרס שאנחנו חיים בו קובעים אילו גנים שלנו, כולל אלה שקשורים לזקנה, יופעלו ואילו יושקו. יש עבודות שמראות שהשפעת הסביבה מתחילה כבר ברחם."

איך שלא תהפכו את זה, בסוף אם אתם רוצים להאריך ימים, לא משנה עד איזה גיל, תצטרכו לזוז הרבה ולאכול טוב. עד היום לא נמצא שום גורם בעל השפעה גדולה כל כך על הבריאות שלנו כמו פעילות גופנית. תרגול יומי עשוי להפחית את הסיכון לפתח מחלות תלויות גיל כולל אלצהיימר, סרטן וסוכרת.

מחקר שפורסם לפני חודש והכה גלים בכל העיר-לם, מגלה שנשים שעושות תרגילי כוח פעמיים-שלוש בשבוע מגדילות את הסיכוי שלהן לחיות יותר, ומקטינות את הסיכון למוות ממחלת לב, בהשוואה למי שמעדיפה, כמוני, לתרגל את שריריה בריצה. מתוך 400 אלף איש שהשתתפו במחקר, רק אחת מחמש נשים ביצעה אימוני משקולות, שהם בעלי השפעות מיטיבות על העצמות, הפ-רקום וחילוף החומרים שלנו, באופן סדיר, אבל אלה שדבקו בשגרה הזו ראו תוצאות אדירות: התמותה שלהן ממחלות לב וכלי דם ירדה ב-30 אחוז. נשים גם נזקקות לפחות אימון נים כדי להשיג את התוצאות המיטיבות, בהשוואה לגברים. או במילים אחרות: נשים שיתעמלו כמו גברים ייהנו מיתרונות גדולים משלהם, ככל הנראה בגלל ההבדלים בגודל הפיזי



