

Spis treści

1. Wstęp. Rozwój problematyki starości w ujęciu historycznym	7
1.1. Podstawowe definicje	7
1.2. Dane demograficzne	11
2. Podstawy molekularne procesu starzenia się	15
2.1. Wpływ genów na proces starzenia się	15
2.2. Procesy biochemiczne na poziomie komórki	19
2.3. Rola układu endokrynologicznego w procesie starzenia się	23
2.3.1. Cukrzyca typu 2 - możliwości jej zapobiegania	24
2.3.2. Niedobór jodu - profilaktyka jodowa	29
2.3.3. Choroby tarczycy	30
2.3.4. Niedobór hormonu wzrostu	32
2.3.5. Hormonalna terapia zastępcza w niedoczynności gonad	33
2.3.6. Układ kostno-stawowy	35
3. Psychologia procesu starzenia się	37
3.1. Teorie starzenia się	38
3.2. Przebieg procesu starzenia się - rola mózgu	40
3.3. Wpływ stylu życia na proces starzenia się	42
3.4. Upływ czasu w procesie starzenia się	43
3.5. Uniwersytety trzeciego wieku	46
3.6. Rola religii w procesie starzenia się	48
4. Problemy ekonomiczno-społeczne związane z procesem starzenia się... *1	53
4.1. Zabezpieczenia społeczne i socjalne	57
5. Czynniki ryzyka przedwczesnej starości	57
5.1. Zmiany zachodzące w tkankach i narządach	61
5.2. Zmiany w centralnym systemie nerwowym	69
5.3. Stan zdrowia osób w wyższych grupach wieku	71
5.4. Nałogi i uzależnienia	75
5.5. Wpływ stylu życia	76
5.6. Wpływ promieniowania jonizującego i środowiska	78
5.6.1. Fenylketonuria	78
5.6.2. Alkaptonuria	79
5.6.3. Mukowiscydoza	79
5.6.4. Niedokrwistość sierpowatokrwinkowa	80
5.7. Zjawisko kryzysu w wyższych grupach wieku	83
6. Zapobieganie przedwczesnej starości	83
6.1. Zmiana stylu życia	85
6.2. Sposób odżywiania się	87
6.3. Alkoholizm i palenie tytoniu	88
6.4. Wpływ leków..	91
7. Program przedłużania życia	95
8. Streszczenie...	101
9. Wnioski końcowe	103
10. Summary.....	105
11. Piśmiennictwo	
Załączniki	
Załącznik 1 Polska Komisja ds. Kontroli Zaburzeń z Niedoboru Jodu	

(2016)..... 117

Załącznik 2 Uniwersytet Niegasnącej Młodości. Zajęcia
edukacyjne

z podziałem na moduły (2014) 121

Załącznik 3 Edward Czerwiński, Z osteoporozą na ty. Krakowskie
Centrum Medyczne, Kraków 2003 127