





KONFERENCJE

# MEDYCINA STYLU ŻYCIA DLA DŁUGOWIECZNOŚCI

## BLUE ZONES INSPIRACJE

W dniach 23–24 maja 2024 roku na naszym uniwersytecie odbyła się po raz drugi Konferencja Naukowa Medycyna Stylu Życia dla Długowieczności. Blue Zones inspiracje.

TEKST: DR AGNIESZKA PLUTO-PRĄDZYŃSKA, PROF. GRZEGORZ DWORACKI

Dwa obszary badawcze pokazują ażymut na dobre zdrowie i aktywną długowieczność, a opierając się na interwencjach, stylem życia można to osiągnąć. Inspiracje warto czerpać od osób zdrowych i długo żyjących w naszym otoczeniu, a także z badań nad wyjątkową długowiecznością w obszarach występowania wysokiego odsetka stulatków – w tzw. Błękitnych Strefach, ang. Blue Zones.

Konferencja rozpoczęła się w czwartkowe popołudnie 23 maja 2024 roku dwoma wykładami otwartymi i dostępnymi dla każdego z tłumaczeniem na język polski. Mogliśmy usłyszeć absolwentkę Centrum Kształcenia w Języku Angielskim Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu lek. Jennifer Baker-Porazinski. Uzyskała ona dyplom nr 1, gdyż rozpoczęła studia 30 lat temu z pierwszą grupą amerykańskich studentów. W wykładzie odniosła się do 20-letniej historii i podstaw medycyny stylu życia (MSŻ), która skupia dziś wielu specjalistów i prawie 7 tys. lekarzy na świecie, w tym wielu w Polsce. W wystąpieniu nt. „Medycyna stylu życia: Wybierając profilaktykę ponad leczenie chorób” prelegentka podzieliła się też swoimi doświadczeniami. Po ponad 20 latach pracy jako lekarz rodzinny, szkolny i w domu opieki w stanie Nowy Jork aktualnie pracuje jako lekarka MSŻ w ośrodku, którego działalność opiera się na zasadach tej dyscypliny medycznej, w Wellness Resorts, Health Spas, & Retreats, Canyon Ranch, Tucson, USA.

Podobnie jak w ubiegłym roku spotkanie zaszczylił wykładem twórca konceptu stref stulatków – Blue Zones – prof. Michel Poulain, z którym znajomość przyczyniła się do pomysłu zorganizowania tej konferencji. Obecnie emerytowany profesor Uniwersytetu w Louvain w Belgii i Uniwersytetu w Tallinnie w Estonii, początkowo specjalizował się w astrofizyce na Uniwersytecie w Liège (ULg), a następnie uzyskał

doktorat z demografii na Université Catholique de Louvain (UCL). Po dziś dzień jako demograf specjalizujący się w badaniach długowieczności poszukuje i skrupulatnie definiuje nowe jej obszary. W wykładzie o przewrotnym tytule „Jak zostać stulatkiem w 4 tygodnie? Lekcje z Blue Zones o wyjątkowej długowieczności” pokazał zarówno sposób walidacji wieku, jak i wiele przykładów oraz doświadczeń obecnych stulatków. Prowadzone są badania diagnostyczne przez zespoły naukowe z różnych krajów i wciąż toczy się dyskusja specjalistów, którzy starają się dociec, co jest podstawowym źródłem długowieczności. Czy jest to bardziej genetyka, czy może jednak warunki środowiskowe i styl życia przyczyniają się do tej wyjątkowej długowieczności? Dlaczego w niektórych wioskach badanych regionów ludzie żyją zdecydowanie dłużej? Opisano wiele czynników, w tym: spożywanie prostych potraw przygotowanych z produktów z własnych farm i ogrodów, brak cukru rafinowanego w diecie, praca wymagająca dużego wysiłku fizycznego i przemieszczania się po górzystym terenie oraz silne więzi rodzinne. Można mieć nadzieję, że wdrażając podobne prozdrowotne nawyki, część z nas zyska szansę na powiększenie grona stulatków w przyszłości. Główną propagowaną ideą prof. Poulaina nie jest przenoszenie się do Błękitnych Stref, ale wdrażanie stylu życia, który sprzyja długowieczności. Badania naukowe dotyczące tego tematu są zebrane na stronie [longevitybluezone.com](https://longevitybluezone.com).



🔗 Zobacz w Internecie:  
strona Longevity Blue Zones  
<https://longevitybluezone.com>

▲ Jedną z pięciu stref blue zone –  
Península de Nicoya – półwysep  
w północno-zachodniej Kostaryce



▲ Od prawej: pomysłodawczyni i organizatorka cyklu konferencji Medycyna Stylu Życia dla Długowieczności. Blue Zones inspiracje dr Agnieszka Pluto-Prądyńska, absolwentka Centrum Kształcenia w Języku Angielskim UMP lek. Jennifer Baker-Porazinski, opiekun naukowy konferencji prof. Grzegorz Dworacki

Drugi dzień konferencji to wielu wyjątkowych gości i równie ciekawe tematy wystąpień, którym towarzyszyły długie dyskusje. Ponownie wśród wykładowców obecni byli członkowie Zarządu European Lifestyle Medicine Organization (ELMO): prezydent lek. Ioannis Arkadianos, który tym razem mógł przyjechać osobiście, i wiceprezydent lek. Ioan Hanes. Pierwszy z nich w sesji poświęconej żywieniu zaprezentował przypadki swoich pacjentów chorych metabolicznie, głównie osób z cukrzycą, nadciśnieniem tętniczym i otyłością. Pokazał wymierne efekty leczenia tych problemów poprzez zmiany nawyków, w tym przez zmianę sposobu odżywiania i wdrożenie aktywności fizycznej. Okazuje się, że interwencje te przynoszą korzyści i trwałe efekty powrotu do pełnego zdrowia. Ponadto dr Arkadianos opowiedział o bieżących aktywnościach ELMO i zasadach certyfikacji. Docenił też tę konferencję jako aktywną formę promocji MSŻ w środowisku naszego uniwersytetu. Wyraził także nadzieję na podpisanie porozumienia pomiędzy UMP i ELMO i zawarcie długofalowej umowy o współpracy.

Warto przy tej okazji podkreślić, że MSŻ została ujęta w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 13 czerwca 2023 roku w sprawie umiejętności zawodowych lekarzy i lekarzy dentyistów wśród umiejętności zawodowych, w których lekarz i lekarz dentyista mogą uzyskać certyfikat umiejętności zawodowej (kod 032). Wspomniała o tym kolejna prelegentka, lek. Alicja Baska, pełniąca funkcję dyrektora w Polskim Towarzystwie Medycyny Stylu Życia, którego

historię i aktywną działalność zaprezentowała. Ponadto w swoim wystąpieniu poruszyła ważny temat zanieczyszczenia środowiska dysruptorami endokrynnymi i omówiła działania możliwe do podjęcia, by zmniejszyć ich udział w codziennym życiu i otoczeniu.

Duże uznanie zdobyła dietetyk kliniczna Martyna Mrozik z Łódzkiego Uniwersytetu Medycznego, która poruszyła kwestię wpływu diet roślinnych na zdrowie, metabolizm i długowieczność. Okazuje się, że ten sposób żywienia niewłaściwie stosowany może przynieść skutek odwrotny do zamierzonego. Dyskusja pokazała wartość korzystania z dostępnej wiedzy naukowej i pomocy specjalistów.

Bardzo ciekawe tematy prezentowano również w sesji poświęconej aktywności fizycznej. Mieliśmy tu okazję wysłuchać kolejnego absolwenta naszej uczelni, który ukończył rehabilitację w programie anglojęzycznym, mgr. Ora Hevera, bardzo utalentowanego mówcy i trenera motywacyjnego, którego można było też usłyszeć tydzień wcześniej podczas Impact24. Prelegent pokazał efekty wdrożenia dopasowanych do stanu zdrowia i wieku interwencji w stylu życia u swoich pacjentów. Potrafił też zachęcić wszystkich uczestników do ćwiczeń podczas aktywnej przerwy. Jego wystąpienie o treningu dla długowieczności doskonale uzupełniła prof. Anna Kopiczko z AWF w Warszawie, prezentując ogrom wiedzy na temat kości. Pokazała, na co należy zwrócić uwagę i jak właściwie





▲ Współzałożycielka i dyrektor organizacyjna Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia lek. Alicja Baska

dobierać ćwiczenia w zależności od struktury, konstytucji i poziomu zmineralizowania.

Wśród wykładowców znaleźli się także pracownicy naszej uczelni, m.in. lek. Hanna Chowaniec z Zakładu Immunologii UMP. Prelegentka zwróciła uwagę na kontakt człowiek – zwierzę i na poprawę zdrowia psycho-emocjonalno-fizycznego osiąganą dzięki posiadaniu psa. Następnie reprezentantki koła naukowego funkcjonującego na AWF w Gorzowie Wielkopolskim Patrycja Dymarczyk i Klaudia Radomska zaprezentowały zalety i wady morsowania. Dr Małgorzata Jusiakowska-Piputa z Collegium Witelona w Legnicy, badaczka AMH, zauważyła, jak istotne jest wykorzystanie czynników stylu życia, w tym aktywności fizycznej, jako wsparcia płodności u kobiet. Następnie dr Agnieszka Pluto-Prądyńska, kierownik pracowni MSŻ na naszej uczelni, zaprezentowała wyniki badania pilotażowego na grupie kobiet ćwiczących gimnastykę słowiańską w ramach projektu prowadzonego w Zakładzie Immunologii przed pandemią. Wydaje się, że te zrekonstruowane i ułożone w spójny system ćwiczenia mogą być wsparciem dla zdrowia współczesnych kobiet. Jako ostatni w tej sesji wystąpił dyr. Longevity Clinic lek. Robert Jarema, który pokazał stosowaną diagnostykę i interwencje służące poprawie zdrowia, wyglądu i długowieczności. Sprawowana tu opieka nad pacjentem dotyczy wszystkich aspektów życia, w tym zdrowia psychicznego i emocjonalnego.

MSŻ obejmuje także właściwe relacje społeczne i ich wpływ na zdrowie człowieka

i społeczności, w tym na sferę mentalno-emocjonalną. Podczas konferencji poświęcono tym zagadnieniom ostatnią sesję, która wzbudziła wiele emocji. Jako pierwszy wystąpił prof. Piotr Rzymiski z Zakładu Medycyny Środowiskowej UMP. Prelegent odniósł się zarówno do zagrożeń, jak też w niektórych przypadkach możliwych pozytywnych efektów wynikających z korzystania z pornografii on-line. Z kolei kierownik Katedry Patomorfologii i Immunologii Klinicznej UMP prof. Grzegorz Dworacki w swoim wystąpieniu odniósł się do mechanizmów immunologicznych rządzących doborem ludzi w pary. Prelegent wskazał na badania pokazujące, że dobór ludzi w pary jest oparty na biologicznym poszukiwaniu różnorodności genów HLA. Zagadnienia związane z intymnością, która może pełnić ważną funkcję w uzdrawianiu traum, w tym traum wojennych tak wyraźnie obecnych w naszym otoczeniu w ostatnim czasie, poruszył w prezentacji pt. „Czy intymność jest tylko o seksie?” lek. Ioan Hanes, który specjalizuje się w zdrowiu seksualnym i pracuje w Szpitalu Wojskowym w Brukseli. Niezwykle silne wrażenie wywarło też wystąpienie lek. Lindy Mizun ze szpitala w Sheffield, UK, która pokazała ogromną korzyść z budowania relacji społecznych dzięki programowi „Hero of Health” i dedykowanej mu aplikacji. Prelegentka stwierdziła, że niezwykle rezultaty, jeśli chodzi o poprawę zdrowia, można osiągnąć głównie dzięki „wyrwaniu” pacjentów z samotności i zachęceniu ich do zmiany nawyków i do podjęcia aktywności fizycznej w grupie



sąsiadów. Pokazane przez nią dane były spektakularne, podobnie jak we wcześniejszym wystąpieniu lek. I. Arkadianosa.

Konferencję podsumowała Anna-Barbara Patallas, pokazując sens wykorzystania interwencji we wszystkich obszarach, do których odwołuje się MSZ, a którymi są: dieta, aktywność fizyczna, sen, relacje społeczne, stres i używki. Prelegentka słusznie zauważyła, że nasza relacja z sobą i to, jak zadbamy o swoje zdrowie i relacje z innymi, może w dużym stopniu zadecydować o zdrowej długowieczności lub wesprzeć ją. Później prof. Michel Poulain wyraził opinię, że ta konferencja z sesją poświęconą relacjom społecznym była bardzo ważna i w pełni oddała ideę przyświecającą naszemu spotkaniu, jak też wzmocniła przekaz o intymności budującej siłę relacji, czego przykładem są dożywający razem 100 lat małżonkowie w obszarach Blue Zones.

Zainteresowaniem cieszyły się też warsztaty: mgr Marlena Mielcarek z Centrum Sportu UMP poprowadziła hatha jogę, natomiast psycholożka w biznesie i coach motywacyjna Anna Dąbrowska pokazała wartość dbania o równowagę między życiem prywatnym a zawodowym. Podczas konferencji była też możliwość prezentacji plakatów, z czego skorzystali studenci naszego uniwersytetu, ukazując swoje zainteresowania badawcze.

Z szansy spotkania na żywo korzysta coraz liczniejsze grono uczestników naszej konferencji. Cieszymy się z tego wzrostu frekwencji. Przyczyniają się do niego znamienici prelegenci i inspirujące wykłady, które stanowią podstawę do dyskusji i rozmów w kulisach.

Już dziś serdecznie zapraszamy do udziału w kolejnej, 3 Konferencji Naukowej „Medycyna Stylu Życia dla Długowieczności. Blue Zones Inspiracje”, która odbędzie się w dniach 23–24 maja 2025 r. w CKD UMP w Poznaniu. ■



👉 Zobacz w Internecie:  
zaproszenie na konferencję  
[http://www.lm4l-poznan2024.bok-ump.pl/teksty\\_eng.php?plik=eng\\_konferencja\\_2025.php](http://www.lm4l-poznan2024.bok-ump.pl/teksty_eng.php?plik=eng_konferencja_2025.php)

◀ Od góry: prof. AWF dr hab. Anna Kopiczko i dr Małgorzata Jusiakowska-Piputa  
Prezydent European Lifestyle Medicine Organization lek. Ioannis Arkadianos  
Twórca konceptu stref stulatków – Blue Zones – prof. Michel Poulain