

ŻYC SZYBKO, UMRZEĆ MŁODO?

Poznajcie Steve'a. Chociaż Steve nie istnieje, wszyscy go znamy. Ten facet ma mnóstwo znajomych. Nie dba o siebie za bardzo. Widzimy go, gdy ma dwadzieścia lat i zaczyna pierwszą pracę, a wraz z nią – niezdrowe życie pod ciągłą presją. Wszyscy tego doświadczyliśmy – ciężka praca, twardzi zawodnicy, bogate życie towarzyskie, mniejsza niż kiedyś aktywność fizyczna, siedzenie do późna, coraz większy stres. Ale Steve ma wciąż mnóstwo energii. Jest dumny, że radzi sobie ze wszystkim, a inni z wyścigu odpadają.

Nie mija wiele czasu, nim Steve dostaje awans. Żeni się, kupuje dom i rodzi mu się dwójka dzieci. Ma dobre życie – wszystko jest tak jak trzeba.

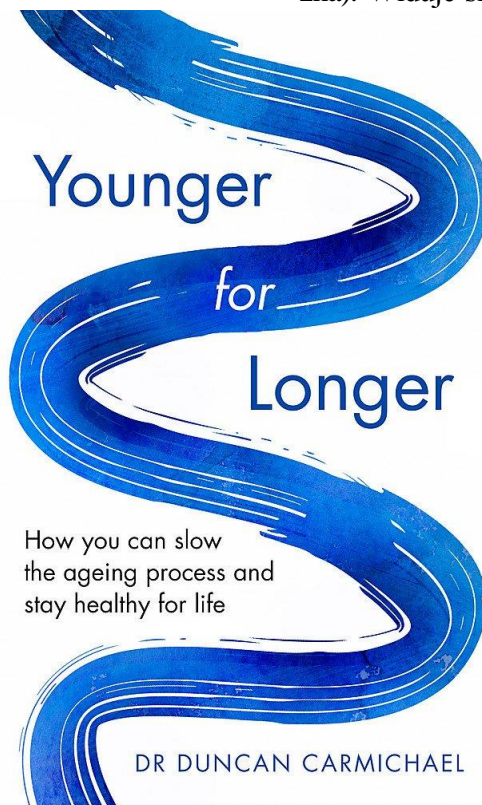
Dziesięć lat później Steve wciąż funkcjonuje na pełnych obrotach i prze do przodu. Wie, że nigdy nie będzie go stać na jacht, o którym zawsze marzył i – mimo, że jest rozwiedziony – raczej nie ożeni się z gwiazdą filmową, w której się kochał dwie dekady wcześniej. Martwi go nieco, że zaczyna tyć – nie za dużo, mówi sobie, lecz wie, że nie wygląda już jak dwudziestolatek.

Prze przez życie (w jedynej wersji, jaką zna). Widuje się z dziećmi co drugi weekend.

Ciągle pracuje. Ciągle na pełnych obrotach. Gdy Steve'owi stuknęła czterdziestka, lekarz daje mu pierwsze ostrzeżenie: ma podwyższone ciśnienie krwi i cholesterol. Doktor uspokaja go jednak, że jest to przede wszystkim skutek stresu. Jeśli zrzuci nieco wagi i będzie się więcej ruszał, wszystko powinno być dobrze. Steve zapewnia lekarza, że się posłucha i zmieni styl życia. Co prawda moment na to nie jest najlepszy, ale gdy tylko w pracy się uspokoi, na pewno weźmie

się za siebie.

Gdy Steve ma pięćdziesiąt parę lat, wciąż przedkłada pracę nad zdrowie – ostatecznie zostało mu tylko dziesięć lat do emerytury, dzieci są na studiach i trzeba płacić alimenty. Wyraźną nadwagę widać z daleka. Brakuje mu czasu, by więcej ćwiczyć – a gdy już zacznie, nie sprawia mu to żadnej przyjemności. Po długim dniu pracy woli się zrelaksować, wypić parę piw i zapalić papierosa. Obecnie regularnie przyjmuje już cały zestaw leków: na ból stawów, na cholesterol, na zbyt wysokie ciśnienie. Nie sypia już dobrze, a na seks nie ma najmniejszej ochoty. Irytują go korki – kiedyś były mniejsze. Tęskni za upojnymi czasami studenckimi, gdy mógł imprezować w każdy weekend.



Dziś te dwa dni przerwy ledwie pozwalają mu się pozbierać po wyczerpującym tygodniu pracy.

Gdy Steve kończy sześćdziesiąt lat, zaczyna czuć się stary i przygnębiony. To go przeraża. Jest zawstydzony widokiem siebie w lustrze. Zastanawia się, co osiągnął dzięki swojej ciężkiej, wyczerpującej pracy. A skoro już o tym mowa, gdzie się podziały te wszystkie lata? Steve zgodnie z zaleceniem lekarza ogranicza cukier, bo coś jednak z tą nadwagą trzeba zrobić. Coraz rzadziej pije kawę, bo nadciśnieniowe bóle głowy, jakie pojawiają się już po małej filiżance, są nie do zniesienia. Zdesperowany Steve próbuje posłuchać rad, jakich mu udzielono dwadzieścia lat wcześniej. Jednak gdy zaczyna ćwiczyć, pojawiają się zawroty głowy i bardzo źle się czuje – stwierdza więc, że sport nie jest dla niego. Szerokim łukiem omija duże lustro – zmiana tej trasy pozwala mu nie zauważać złogów tłuszczu wokół bioder.

W wieku sześćdziesięciu pięciu lat Steve przechodzi na emeryturę. Wolność od pracy zbiega się jednak z bólem przy poruszaniu się. Świat staje się bardziej ograniczony. Nasz niegdyś towarzyski przyjaciel nie mieszka już w wymarzonej krainie przygody. Jest przygnębiony i wściekły – nie to mu przecież obiecywano, gdy jako młody wilk przychodził do firmy czterdzieści lat temu. Ostatnie osiem czy dziewięć lat upływa mu pod znakiem pogarszającego się zdrowia, łykanych garściami tabletek, problemów ze snem i ze wstawaniem – a także braku energii, której mu wystarcza co najwyżej na wybranie się do lekarza. Ostatnie lata spędza w domu spokojnej starości. Dzieci odwiedzają go rzadko.

I tak, czekając na śmierć, Steve mógłby powtórzyć ostatnie ponoć słowa Winstona Churchilla: „Jakże zdziwiło mi się to wszystko.”

Jeśli was to przygnębia, nie powinno. Gdyby tylko Steve zmienił kilka rzeczy, gdy miał te trzydzieści parę czy czterdzieści parę lat, sprawy wyglądałyby zupełnie inaczej. Dobrą wiadomością jest to, że nie jest to wcale trudne. Pewne badania z 2009 roku pokazały, że gdyby Steve trzymał się czterech prostych zasad, mógłby znacząco ograniczyć ryzyko tak nieszczęśliwego końca. Te dwa nakazy i dwa zakazy dla kobiet i mężczyzn nie powinny być niespodzianką:

- Jedz zdrowo.
- Uprawiaj sport przez trzy i pół godziny w tygodniu.
- Nie pal.
- Nie tyj.

Stosowanie się do tych zasad ograniczyłoby ryzyko cukrzycy u Steve’a o 93%, zawału serca o 81%, udaru o połowę, raka o około jedną trzecią. Steve po pięćdziesiątym i sześćdziesiątym roku życia mógłby oczekiwać witalności podobnej do tej, jaką cieszył się jako dwudziestolatek.