

# Obsah

Stárnutí a zdraví	7
I. Kdo je starý	9
II. Demografická hlediska stárnutí	13
Perspektivy demografického vývoje	22
III. Proč stárneme	26
Působení genetických faktorů	26
Uplatnění činitelů působících v průběhu života	29
Spolupůsobení vrozených faktorů a vlivů uplatňujících se během života	32
IV. Jak se s věkem měníme	34
Změny smyslové	
Zrak	34
Sluch	38
Chuť	41
Čich	41
Hmat	42
Nervový systém	42
Oběhová soustava	43
Dýchací ústrojí	47
Trávicí ústrojí	47
Pohybové ústrojí	48
Močové ústrojí	49
Kůže a celkový vzhled	50
V. Sex i ve stáří?	52
Statické a dynamické pojetí sexuality	52
Sexuální problémy stárnoucích a starých mužů	53
Sexuální problémy stárnoucích a starých žen	55

VI. Duševní život ve vyšším věku	58
Změny k horšímu	58
Změny k lepšímu	60
Příklady aktivního stáří	64
Rady pro uchování duševní svěžesti	65
VII. Zdravá výživa	70
Omezování energetického příjmu	71
Poznámka pro hubené	76
Bílkoviny	77
Tuky	80
Sacharidy	82
Vitaminy	85
Nerostné látky	94
Všestranná potravina – sója	98
Stručné shrnutí zásad zdravé výživy ve vyšším věku	99
VIII. Pohybová aktivita ve stáří	101
Pokyny pro cvičení	102
Sport ve stáří	104
Užitečná pohybová aktivita	106
IX. Příprava na třetí věk	107
Formy a etapy přípravy na stáří	107
Působení na širší veřejnost	109
Aktivity ve stáří	109
Akademie a univerzity třetího věku	110
Životní styl starého člověka	112
X. Několik úsloví o stáří	114
Seznam vyobrazení	117
Seznam tabulek	118