

HEALTHY LONGEVITY **aneb ZDRAVÁ DLOUHOVĚKOST**

KONTAKT

VIKTOR HOLÝ | viktor@longevityforum.eu

Viktor Holý

1. Jsem rád součástí inovací a disrupcí které přinášejí pozitivní dopad na společnost, **miluji prostředí technologických startupů** a proto **start-upům rád pomáhám s byznys rozvojem**
2. Spoluzaložil jsem platformu LongevityForum.eu jejíž hlavním smyslem je **budovat povědomí o zdravé dlouhověkosti**
3. Na poli LF pořádáme osvětové semináře, natáčíme podcasty [LongevityTalks](https://LongevityTalks.com) s inspirativními lidmi a organizujeme různé eventy a konference např. [Longevity Leaders Summit](https://LongevityLeadersSummit.com)
4. Zapojil jsem se nyní také do byznys developmentu **globálního projektu HealthyLongevity.café**, restauračního konceptu nabízející superfood pokrmy s přesahem do personalizované přístupu v oblasti optimalizace zdraví.

Co je zdravá dlouhověkost?

- ❑ Zdravá dlouhověkost - odpovídá délce života dožitých v produktivním zdraví a v masové společnosti se často zaměňuje s absolutní dlouhověkostí.
- ❑ Dnešní pojetí vnímání medicíny je z pohledu tzv. “**sickcare**” a přitom pro společnost by bylo výrazně prospěšnější se zaměřit primárně na “**healthcare**”, čili preventivní a personalizovanou medicínu (existují nezávislé studie, které říkají, že když se prodlouží v US ekonomice život ve zdraví o pouhý rok, tak to přinese stovky miliard USD do národní pokladny).
- ❑ Pokud bychom tedy se na to podívali z čistě makroekonomického pohledu tak jakékoliv změny, které povedou k byť **nepatrnému prodloužení aktivního života bez nemocí**, tak tyto posuny mohou přispět k přílivům “nových” peněz jež mohou jít např.do výzkumu a vývoje atd.

Biologický věk a další ukazatele zdraví a proč bychom měli investovat více času do diagnostiky našeho zdraví?

- ❑ Definice **biologického věku** odpovídá tomu v jaké stavu je naše tělo tzn. např. **chronologicky 50-letý člověk může být ve skutečnosti o 10-15 let tzv. biologicky mladší či starší. Je důležitou součástí komplexní diagnostiky těla.**
- ❑ Existují tzv. **biomarkery stárnutí** a např. v našem provedení se měří tzv. “srdeční a arteriální věk” dále pak “plicní věk”, testuje se elasticita kůže a pomocí bioimpedance se měří složení těla. A v neposlední řadě se **sekvenuje DNA a hledají se kritické zdravotní oblasti** např. pro genetické predispozice, dietní/potravinové intolerance, vitamínové a pohybové nedostatečnosti a dále diagnostikuje onen **biologický věk** a to prostřednictvím toho, že se sleduje náš životní styl a jak tento styl ovlivňuje geny prostřednictvím **epigenetické sekvenování**. A poslední agendou je **kompletní krevní panel kde se zkoumá celá sada ukazatelů od množství různých látek v krvi** (minerálů, vitamínů, určitých buněk), funkčnost jater a ledvin a analyzuje se také **9 biomarkerů stárnutí, které právě korespondují s biologickým věkem.**

Jak snižovat náš biologický věk?

- ❑ Pokud budeme znát náš biologický věk a **zjistíme že je vyšší než náš kalendářní, je žádoucí začít ho začít snižovat** a to i přesto, že nás viditelně nic netrápí.
- ❑ Proč? Protože eliminujeme či oddálíme náběh nebezpečných chorob, které v pozdější věku se velmi pravděpodobně mohou objevit (infarkt, cukrovka, mozkové mrtvice, Alzheimer atp.).
- ❑ Jak svůj biologický věk můžeme snižovat? **1. změnou našeho životního stylu**1. v podobě zahrnutí vyváženějšího jídelníčku s eliminací cukrů a nezdravých tuků, zvýšení pohybových aktivit, otužováním. Vše toto společně s kvalitním spánkem nám velmi pomůže se cítit výrazně lépe. **2. pokročilejšími intervencemi spojenými s personalizovanou suplementací**

Megatrendy ovlivňující současnost?

Co postupně přiměje lidstvo zapojení tzv longevity medicíny?

Stárnutí

- Většina světa západního okruhu vymírá
- Se stárnutím populace se objevují nemoce spojené se stářím

Obrovský pokrok na poli vědeckého poznání

- Existuje celá řada nadějných klinických studií, které ukazují, že se dá stárnutí zastavit dokonce i reverzovat

Digitalizace zdravotnictví, AI

- Vlivem technologického pokroku a změn v uvažování politiků se postupně budou měnit priority v léčení, přejde se z tzv, léčení nemocí do modelu prevence a personalizace léčby.

Proč?

Proč světoví lídři jako Jeff Bezos (Amazon), Larry Page (Alphabet), Larry Ellison (Oracle) investují do longevity průmyslu?

1. Protože věří že se dá **ve zdraví žít/dožít výrazně déle než dnes** a chtějí být mezi prvními kdo to dokáže
2. Protože jejich společnosti jsou **technologickými giganty** a v oblasti tech inovací jsou špičkami - mají tedy všechny trumfy
3. Protože mohou **dál rozšiřovat své byznysy a vydělávat i v jiných oblastech**
4. Protože chtějí (nezištně?) **pomocť lidstvu.**

KTERÉ ZEMĚ JSOU ŠPIČKAMI V LONGEVITY? A ČÍM BYCHOM SE MOHLI INSPIROVAT?

Je potřeba to demonstrovat ze **2 pohledů** a tím prvním je tzv. **“life expectancy”**

A tady jsou jasnými premianty země jako Japonsko, HongKong, Singapur, Jižní
Korea

A druhým pohledem nebo měřítkem je úroveň zavádění tzv. **longevity
medicíny a přístupů do praxe a tady jsou hlavními tahouny země jako
Velká Británie, Švýcarsko, Izrael, Singapur.**



Děkuji za vaši
pozornost

Viktor Holý