

Dr. Sanjay Gupta

ZACHOVAJTE SI
BYSTROŠŤ



Prenikavý mozog
v každom veku

Vyskúšajte jednoduchý 12-týždňový program

TATRAN

ZACHOVAJTE SI
BYSTROŠŤ

Dr. Sanjay Gupta

ZACHOVAJTE SI
BYSTROŠŤ



TATRAN

Z anglického originálu Sanjay Gupta: KEEP SHARP,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Simon & Schuster, New York 2021,
preložila Veronika Maťušová.
Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2022 ako 5323. publikácia.
Vydanie I.

Prebal a väzbu navrhol Peter Zentko.
Zodpovedná redaktorka Magdaléna Borovcová
Jazykové redaktorky Ivana Fábryová, Zlata Sršňová
Technická redaktorka Eva Zdražilová
Sadzba Leoš Dóra – KACHNA
Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

All rights reserved.

Copyright © 2021 by Sanjay Gupta, MD
Translation © Veronika Maťušová 2022
Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2022

ISBN 978-80-222-1266-3

Venujem svojim trom dievčatám, Sage, Sky a Soleil.

Uvádzam ich podľa veku, aby som sa vyhol budúcim diskusiám o poradí, v akom som ich tu vymenoval. Veľmi vás ľúbim a s radosťou som sledoval, ako ste rástli – rýchlejšie ako táto kniha. Nezabúdajte si vždy vychutnávať prítomný okamih naplno, pretože to je asi najlepší a najradostnejší spôsob, ako si udržať bystrú myseľ a prežiť šťastný život. Ste ešte veľmi mladé, ale už aj tak ste mi darovali celoživotné spomienky. Dúfam, že na ne nikdy nezabudnem.

Mojej Rebecce, ktorej nikdy nechýbalo nadšenie.

Ak sú naše životy napokon len zbierkou spomienok, ten môj je plný tvojho nádherného úsmevu a neochvejnej podpory.

Každému, kto niekedy sníval o lepšom mozgu. Nielen o mozgu bez chorôb či úrazov, ale o takom, ktorý vám umožní čo najlepšie si poskladať a zapamätať príbeh svojho života a odolať životným nástrahám. Každému, kto verí, že mozog nie je nepreniknuteľná a nedotknuteľná čierna skrinka, ale že ho možno vyživovať a starať sa oň, aby sa z neho stalo niečo úžasnejšie, než sme si kedy predstavovali.

Spomínanie na veci minulé nemusí byť
nutne spomínanie na veci také,
aké skutočne boli.

Marcel Proust

Obsah

Úvod: Nie je to žiadna veda	13
Samodiagnostika: Hrozí vám riziko mentálneho úpadku?	31

1. ČASŤ

MOZOG – ZOZNÁMTE SA SO SVOJOU ČIERNOU SKRINKOU

Prvá kapitola: Čo z vás robí <i>vás</i>	41
Druhá kapitola: Nový pohľad na kognitívny úpadok	59
Tretia kapitola: 12 škodlivých mýtov a 5 pilierov zdravia	85

2. ČASŤ

MOZGOVÝ TRUST – AKO NESTRATIŤ HLAVU

Štvrtá kapitola: Zázrak pohybu	105
Piata kapitola: Sila zmyslu života, učenia a objavovania	123
Šiesta kapitola: Potreba spánku a oddychu	139
Siedma kapitola: Potrava pre myseľ	165
Ôsma kapitola: Spájať a chrániť	195
Deviata kapitola: Zrekapitulujme si to (12 týždňov k bystrejšiemu mozgu)	205

3. ČASŤ

DIAGNÓZA – ČO ROBIŤ, ABY SA VÁM DARILO

Desiata kapitola: Diagnostika a liečba chorého mozgu	223
Jedenásta kapitola: Ako zvládnuť finančné a emocionálne prekážky po stanovení diagnózy, so špeciálnym odkazom pre opatrovateľov	257
Záver: Žiarivá budúcnosť	277

Podakovanie 281

Poznámky 283

Register 303

ÚVOD

Nie je to žiadna veda

Mozog je širší ako obloha... (a) ... hlbší ako more.

EMILY DICKINSONOVÁ

Na rozdiel od väčšiny kolegov som nevyrastal s hlboko zakorenenou túžbou stať sa lekárom a tobôž nie neurochirurgom. Najprv som chcel byť spisovateľom, čo zrejme spôsobil fakt, že na základnej škole som sa zamiloval do učiteľky angličtiny. O medicíne som začal uvažovať, keď som mal trinásť rokov a môjho starkého postihla mŕtvica. Boli sme si veľmi blízki a veľmi ma zobralo, keď som videl, ako rýchlo sa mu zmenili mozgové funkcie. Zrazu nebol schopný hovoriť ani písať, ale zdalo sa, že rozumie, čo mu ľudia hovoria, a bez problémov dokázal aj čítať. Jednoducho povedané, vnímal slovnú aj písomnú komunikáciu, ale nedokázal rovnakým spôsobom reagovať. Vtedy ma prvýkrát začalo zaujímať aj fascinovať komplikované a záhadné fungovanie mozgu. Trávil som veľa času v nemocnici a otravoval lekárov nekonečnými otázkami. Keď mi trpezlivo vysvetľovali, čo sa stalo, cítil som sa veľmi dospelé. Dozvedel som sa, že lekári vrátili starkému zdravie tým, že mu v krčnej tepne obnovili prítok krvi do mozgu, aby zabránili ďalším mŕtviciam. Dovtedy som sa s chirurgmi nikdy nestretol, no ich práca ma úplne pohltila. Začal som čítať všetko, čo sa dalo, o medicíne a o ľudskom tele. Neskôr sa môj záujem upriamil na mozog, konkrétne na pamäť. Dodnes ma udivuje, že naše spomienky – tie stavebné bloky našej osobnosti – sa dajú rozmeniť na neviditeľné neurochemické signály medzi malý-

mi oblasťami mozgu. To rané objavovanie sveta biológie mozgu mi osvetľovalo záhady a zároveň ma ohromovalo.

O veľa rokov neskôr, keď som začiatkom deväťdesiatych rokov študoval medicínu, sa napríklad predpokladalo, že mozgové bunky (napríklad nervové bunky, teda neuróny) nie sú schopné regenerácie, že sa rodíme s určitým súborom týchto buniek a tým to hasne – v priebehu života ich postupne strácame. (Strácanie mozgových buniek urýchľujeme zlovykmi ako nadmerné pitie alkoholu alebo fajčenie marihuany – pravda o tom neskôr.) Možno za to môže ten večný optimista vo mne, ale nikdy som neveril, že naše mozgové bunky skrátka prestanú rásť a regenerovať sa. Veď napokon celý život nám napadajú nové myšlienky, zažívame nové zážitky, ukladáme si živé spomienky a učíme sa. Zdalo sa mi, že mozog nezačne len tak chradnúť, ak ho neprestaneme používať. Kým som v roku 2000 ukončil atestáciu z neurochirurgie, existovalo už množstvo dôkazov, že vieme povzbudiť tvorbu nových nervových buniek (takzvanú neurogenézu) a dokonca si zväčšiť mozog. Bola to obrovská zmena vnímania toho, ako vieme ovplyvniť hlavný riadiaci systém nášho tela, a úžasne optimistická. Skutočne, každý deň svojho života môžete svoj mozog robiť lepším, rýchlejšim, zdatnejším, a áno, *bystrejšim*. Som o tom presvedčený. (K zlým návykom sa dostanem neskôr. Nemusia nutne zabíjať mozgové bunky, ale ak im prepadáme príliš často, môžu mozog zmeniť, najmä jeho pamäťové schopnosti.)

Hneď na úvod chcem povedať jedno: rozhodne veľmi fandím vynikajúcemu vzdelaniu, ale o tom táto kniha nie je. Skôr je o tom, ako môžete svoje mozgové bunky rozmnožiť a vyťažiť čo najviac z tých, čo máte, než o zvyšovaní inteligencie a IQ. Nejde až tak o to, aby ste si lepšie zapamätali zoznamy vecí, vynikajúco zvládali skúšky alebo šikovne riešili úlohy (hoci s lepším mozgom to všetko bude ľahšie). V tejto knihe sa naučíte vybudovať si mozog, ktorý prepája vzorce, čo by možno iným ušli, a ktorý vám umožní lepšie sa orientovať v živote. Váš mozog bude schopný prepínať medzi krátkodobým a dlhodobým pohľadom na svet a, čo je možno najdôležitejšie, bude veľmi odolný voči životným skúsenostiam, ktoré by iného možno ochromili. Túto *odolnosť* v knihe presne definujem a naučím vás, ako si ju vypestovať a rozvíjať ju. Odolnosť bola kľúčovou zložkou môjho vlastného osobného rozvoja.

Keď hovoríme o niečom takom dôležitom ako funkcia alebo dysfunkcia mozgu, na kontexte záleží, a náš pohľad na kognitívny úpadok sa v priebehu času dramaticky zmenil. Prvé zmienky o demencii pochádzajú minimálne z roku 1550 pred Kristom, keď egyptskí lekári prvý raz opísali túto poruchu v takzvanom Ebersovom papyruse, stodesaťstranovom zvitku, na ktorom je zaznamenaná staroveká egyptská medicína. Pomenovanie *demencia*, čo v latinčine doslova znamená „mimo mysle“, však tento stav dostal až v roku 1797. Termín zaviedol francúzsky psychiater Philippe Pinel, považovaný za otca modernej psychiatrie vďaka svojmu úsiliu o ľudskejší prístup pri starostlivosti o psychiatrických pacientov. Spočiatku však slovo *demencia* označovalo ľudí s intelektuálnym deficitom („chybou myslenia“) bez ohľadu na vek. Až koncom devätnásteho storočia sa začalo používať výlučne pre ľudí so špecifickou stratou kognitívnych schopností. V tom storočí britský lekár Dr. James Cowles Prichard prvýkrát použil termín *senilná demencia* vo svojej knihe *A Treatise of Insanity* (Rozprava o šialenstve). Slovo *senilný*, čo znamená starý, sa vzťahovalo na akúkoľvek duševnú poruchu vyskytujúcu sa u starých ľudí. Keďže strata pamäti patrí k najvýraznejším príznakom demencie, začalo sa toto slovo spájať najmä s vysokým vekom.

Starí ľudia s demenciou sa dlho považovali za prekliatych alebo nakazených infekciou podobnou syfilisu (pretože symptómy syfilisu bývajú podobné). Slovo *demencia* sa teda považovalo za pejoratívne a používalo sa ako nadávka. Keď som svojim deťom prvý raz spomenul, že píšem túto knihu, spýtali sa, či bude o *dementoroch*, temných bytostiach z Harryho Pottera, ktoré vysávajú duše. Na tomto mieste sa hodí spomenúť, že o demencii, čo v skutočnosti nie je jedna konkrétna choroba, ale skupina symptómov spojených so stratou pamäti a zlým úsudkom, sa ešte stále uvažuje v takomto negatívnom kontexte.

Je pravda, že vedci a lekári používajú toto slovo ako medicínsky termín, a tiež, že pacienti a ich blízki nie vždy vedia, čo si pod ním majú predstaviť, najmä keď sa dozvedia takúto diagnózu. V prvom rade je dosť nepresné. Demencia sa pohybuje na spektre od miernej po závažnú a niektoré jej prípady sa dajú úplne zvrátiť. Takmer všetka pozornosť sa venuje Alzheimerovej chorobe, ktorá predstavuje

viac ako polovicu prípadov demencie, preto sa termíny *demencia* a *Alzheimerova choroba* často zamieňajú. No nemali by sa. Slovo *demencia* sa však už zaradilo do nášho bežného slovníka, rovnako ako jeho asociácia s Alzheimerovou chorobou. V tejto knihe používam oba termíny a dúfam, že táto diskusia a slová, ktorými opisujeme rozsiahly stav kognitívneho úpadku, sa časom zmenia.

Myslím si, že keď sa hovorí o tejto rozsiahlej poruche, kladie sa priveľký dôraz na Alzheimerovu chorobu, a práve to prispelo k strachu, že s vekom sa strate pamäti nedá vyhnúť. Dokonale zdravých tridsiatnikov a štyridsiatnikov vydesia bežné výpadky pamäti, napríklad keď si nemôžu spomenúť, kam položili kľúče, alebo zabudnú niečie meno. Tento strach je neopodstatnený a onedlho sa dozviete, že strata pamäti nie je vopred určenou súčasťou starnutia.

Keď som cestoval po svete a propagoval túto knihu, uvedomil som si niečo neobyčajné. Podľa výskumu AARP (bývalá Americká asociácia dôchodcov, American Association of Retired Persons) takmer každý Američan vo veku tridsaťštyri až sedemdesiatpäť rokov (93 percent) rozumie, že zdravie mozgu je životne dôležité. Tí istí ľudia však zväčša netušia, ako si ho možno zlepšiť, dokonca ani to, že sa to dá. Väčšina ľudí považuje tento záhadný orgán chránený kosťami za akúsi čiernu skrinku, nedotknuteľnú, bez možnosti zlepšenia. To však nie je pravda. Mozog sa počas života môže neustále a pravidelne zušľachťovať bez ohľadu na vek či prístup k zdrojom. Tú čiernu skrinku som otvoril, dotkol som sa ľudského mozgu, a v tejto knihe vám o tých výnimočných zážitkoch porozprávam. Po štúdiu medicíny a desaťročiach ďalšieho vzdelávania som presvedčený viac ako kedykoľvek predtým, že mozog sa dá konštruktívne meniť – posilňovať a vylepšovať. Len si to predstavte! Možno tak uvažujete o svaloch alebo o srdci, tiež svale. Ak čítate túto knihu, zrejme patríte k ľuďom, ktorí sa aktívne starajú o svoje fyzické zdravie. Nastal čas uvedomiť si, že to isté je možné aj s mozgom. Svoje myslenie a pamäť môžete ovplyvniť oveľa viac, ako si uvedomujete. Drvivá väčšina ľudí sa o to ani nepokúsi. Kniha *Zachovajte si bystrosť* vám pomôže vyskladať si vlastný program pre bystrý mozog, ktorý ľahko zaradíte do svojho každodenného života. Sám to robím a veľmi rád vás to naučím.

Dôležitou súčasťou mojej práce akademického neurochirurga,

lekára, reportéra a spisovateľa je vzdelávať a vysvetľovať. Naučil som sa, že ak má môj odkaz zaujať, nestačí vysvetliť čo a ako, ale aj prečo. V tejto knihe teda objasňujem, *prečo* mozog funguje práve takto a *prečo* niekedy neplní vaše očakávania. Keď pochopíte tieto vnútorné mechanizmy, porozumiete aj konkrétnym návykom, ktoré odporúčam, a s väčšou pravdepodobnosťou sa stanú prirodzenou súčasťou vášho denného režimu.

Aj pri verejných diskusiách o fyzickom zdraví sa veľmi málo hovorí o tom, ako telo skutočne funguje a ako by mohlo fungovať lepšie. Ešte horšie je, že ani zdravotnícki pracovníci sa nezhodnú na tom, čo by sme mali jesť, akým aktivitám by sme sa mali venovať, či koľko spánku naozaj potrebujeme. Aj preto nájdete toľko protichodných rád. Káva je jeden deň superpotravinou, druhý deň potenciálny karcinogén. O lepku sa vedú nepretržité búrlivé diskusie. Kurkumín, ktorý sa nachádza v kurkume, sa propaguje ako zázračná korenina pre mozog, ale čo to vlastne znamená? Statíny akoby mali rozdvojenú osobnosť, teda aspoň vo vedeckých kruhoch: niektoré štúdie tvrdia, že statíny znižujú riziko demencie a zlepšujú kognitívne funkcie, iné zas pravý opak. Doplňky stravy s obsahom vitamínu D sú tiež často pod paľbou – niektorí ľudia na ne nedajú dopustiť, ale výskum za výskumom neukazuje žiadne prínosy.

Ako má teda bežný človek rozumieť takým protirečivým informáciám? Takmer všetci sa zhodnú, že toxíny a patogény od ortuti po pleseň človeku škodia, ale čo určité umelé prísady alebo dokonca voda z kohútika? Nová kanadská štúdia dokázala, že ak tehotné ženy prijímajú fluorid obsiahnutý vo vode z vodovodu, môže to spôsobiť mierny pokles IQ dieťaťa neskôr v živote.¹ Fluórovaná voda však zároveň preukázateľne prospieva zdraviu ústnej dutiny a naďalej ju odporúčajú najprestížnejšie zdravotnícke združenia. Ako sa v tom má človek vyznať? Navyše, takmer každá prehliadka u lekára sa končí všeobecným, štandardným odporúčaním „oddychujte, zdravo jedzte a hýbte sa“. Znie vám to povedome? Iste, je to dobrá rada, ale problém je v tom, že sotva existuje zhoda, čo to vlastne znamená z praktického každodenného hľadiska. Aká je ideálna strava a ako sa líši od človeka k človeku? A čo pohyb? Intenzívny alebo skôr pomalý a dlhodobý? Potrebuje každý v noci spať sedem až osem hodín alebo niektorým ľuďom stačí aj oveľa menej? Prečo?

Ktoré lieky a doplnky výživy by sme mali zvážiť vzhľadom na svoje špecifické rizikové faktory? A zdraviu mozgu rozumejú pacienti aj zdravotníci ešte menej. Radil vám niekedy lekár, aby ste sa dobre starali o svoj mozog, okrem toho, že vám pripomenul, aké je dôležité nosiť pri jazde na bicykli prilbu? Pravdepodobne nie.

Nuž, tento lekár vám povie, čo potrebujete vedieť, a ukáže vám, ako na to. Ak vám to už teraz pripadá zložité, nebojte sa. Povediem vás krok za krokom. O svojom mozgu sa dozviete viac ako kedykoľvek predtým a kým dočítate knihu, spôsoby, ako ho udržiavať v zdraví, vám budú dávať dokonalý zmysel. Považujte to za rady, ako si zlepšiť mozog, ktorý vám otvorí dvere k hocičomu, po čom v živote túžite – vrátane toho, aby ste boli lepší otec, matka, dcéra či syn. Môžete byť produktívnejší a veselší a viac vnímať každého, s kým prídete do styku. A získate aj tú najdôležitejšiu zložku, odolnosť, aby optimalizáciu vášho mozgu nevykoľajili každodenné problémy. Tieto ciele sú prepojené oveľa viac, ako si možno uvedomujete.

Viera, že zajtra môžete byť lepší, je odvážny spôsob, ako sa dívať na svet, ale mne pomohol sformovať môj život. Od puberty som vždy usilovne pracoval na svojom fyzickom zdraví. Chcel som mať silnejšie a rýchlejšie telo, odolnejšie voči chorobám a úrazom. Myslí si, že každého motivuje k starostlivosti o svoje zdravie niečo iné. Mnohí z nás sa chcú cítiť lepšie, byť produktívnejší a lepšie sa starať o deti. Iným ide o dosiahnutie určitého fyzického vzhľadu. Ako starneme, inšpiruje nás k tomu často aj dotyk s vlastnou smrteľnosťou a to, aký je život krehký. Tak to bolo aj u mňa. Keď mal môj otec iba štyridsaťsedem rokov, na prechádzke ho zrazu prepadla zvieravá bolesť v hrudi. Spomínam si na tú paniku v maminom hlase, keď mi telefonovala, a na hlas operátora núdzovej linky, s ktorým som sa rozprával o niekoľko sekúnd neskôr. O niekoľko hodín otec podstúpil urgentný bypass na štyroch srdcových cievach. Celá rodina to intenzívne prežívala a všetci sme sa báli, že operáciu neprežije. Bol som vtedy medik a bol som presvedčený, že som zlyhal. Mal som predsa vidieť varovné signály, poradiť mu, ako žiť zdravšie, a pomôcť mu vyhnúť sa srdcovej chorobe. Našťastie otec prežil a to, že len o vlások unikol smrti, mu kompletne zmenilo život. Schudol takmer pätnásť kíľ, začal si dávať pozor na stravu a z pravidelného pohybu si urobil prioritu.

Dnes som sám v tom veku a mám vlastné deti. Učím sa nielen predchádzať ochoreniam, ale aj pravidelne prehodnocovať, či využívam svoje schopnosti naplno. Posledných niekoľko desaťročí som sa venoval skúmaniu prepojenia srdca a mozgu. Je pravda, že to, čo prospieva jednému, prospieva aj druhému, no dnes už verím, že všetko sa začína práve v mozgu. Čoskoro sa dozviete, že keď váš mozog funguje dobre, všetko ostatné bude dobré tiež. Budete sa lepšie rozhodovať, budete odolnejší a optimistickejší a zlepši sa aj vaše fyzické zdravie. Výskumy tiež dokazujú, že sa vám zvýši prah bolesti, zníži potreba liekov a urýchli sa hojenie rán. Takmer každý lekár, s ktorým som sa rozprával o tejto knihe, tvrdil viac-menej toto: Ak sa chcete čo najlepšie starať o svoje telo, musíte sa v prvom rade postarať o svoju myseľ. S tým súhlasím. A najlepšie na tom je, že to vôbec nie je ťažké. Berte to ako pravidelné malé úpravy a vylepšenia, nie generálnu opravu svojho života.

Skôr ako vysvetlím, aké úpravy mám na mysli a prečo fungujú, predstavím vám filozofiu tejto knihy. Počas života som pôsobil v rozličných oblastiach: ako akademický neurochirurg na univerzitách, štátny úradník v Bielom dome, novinár v mediálnych domoch, manžel a otec troch silných, múdrych a krásnych dievčat. V každej z týchto úloh som sa držal zásady, ktorú som sa naučil už v mladom veku: Nemotivuj ľudí strachom. Nefunguje to dobre a nevydrží to. Keď niekoho vystrašíte, aktivujete jeho amygdalu, teda emočné centrum v mozgu. Nasleduje rýchla a prudká reakcia, ako vždy, keď človek čelí nejakej hrozbe. Problém spočíva v tom, že činnosť (akcia – reakcia) vychádzajúca z emočných centier v mozgu obchádza oblasti zodpovedné za úsudok a konanie. Výsledkom môže byť okamžitá a intenzívna, no často aj nekoordinovaná a dočasná reakcia. Ak teda človeku poviete, že pravdepodobne dostane infarkt, ak neschudne, môže to viesť k jednému intenzívnemu týždňu diéty a cvičenia, po ktorom nasleduje rýchly návrat k starým zlým návykom. Reakcie založené na strachu nikdy nepovedú k dlhodobu účinnej stratégii, pretože tak skrátka nefungujeme. Nikdy to nie je dôležitejšie ako vtedy, keď niekomu poviete, že ho môže postihnúť Alzheimerova choroba.

Mnoho prieskumov verejnej mienky ukazuje, že ľudia sa boja straty zdravej mysle viac ako čohokoľvek iného, dokonca viac ako