



## Sisällys

Lukijalle . . . . .	13
---------------------	----

### Osa 1 Miten vanhenemme?

1 Arvoituksellinen vanheneminen . . . . .	19
Mistä vanheneminen johtuu? . . . . .	19
Kuinka nopeasti vanhenemme? . . . . .	23
Harmaantuva ihmiskunta . . . . .	26
2 Oppia satavuotiailta. . . . .	31
Millaisia ovat satavuotiaat? . . . . .	32
Supersatavuotiaat . . . . .	35
Mihin satavuotiaat kuolevat? . . . . .	37
Pitkän terveen elämän salaisuus – onko sitä? . . . . .	38

### Osa 2 Terveysten ja elinikään vaikuttavia tekijöitä

3 Perintötekijät . . . . .	45
Koe-eläimille lisää elinikää geenimuuntelulla . . . . .	45
Onko ihmisellä pitkäikäisyysgeenejä? . . . . .	47

4 Elinympäristö . . . . .	49
Vanheneminen alkaa jo kohdussa . . . . .	49
Pieni syntymäpaino ja sepelvaltimotautikuolleisuus . . . . .	49
Raskaudenaikaisen nälänhädän vaikutuksia. . . . .	51
Asuinpaikka . . . . .	53
Missä elävät pitkäikäisimmät? . . . . .	53
Maailman ja Suomen vanhimmat . . . . .	55
Miten suomalaisten elinikä on muuttunut? . . . . .	60
Suomalaisetko huonokuntoisia? . . . . .	62
5 Sukupuoli ja hormonit . . . . .	67
Naiset elävät kauemmin . . . . .	67
Lisääntyminen ja elinikä . . . . .	69
Raskauksien ja synnytysten vaikutus äidin elinikään. . . . .	69
Myöhäinen synnytys – pitempi elämä . . . . .	74
Lastenhoito ja elinikä . . . . .	75
Vaihdevuodet ja vanheneminen . . . . .	76
Hormoneistako nuoruutta ja pidempää ikää? . . . . .	79
Estrogeenit ja vanhenemismuutokset . . . . .	79
Testosteroni . . . . .	86
DHEA – nuoruuden lähde vai heijastumaa vanhenemisestä? . . . . .	90
Melatoniini . . . . .	92
D-vitamiini . . . . .	94
6 Ravinto ja elintavat . . . . .	97
Ravinnon terveysvaikutukset . . . . .	97
Suomalaisten ruokatottumukset . . . . .	97
Välimeren dieetti . . . . .	100
Vihreä tee – pitkäikäisten juoma . . . . .	103
Ravinto ja syövä . . . . .	104

Vitamiinipillereistäkö voimaa ja terveyttä? . . . . .	107
Niukka ravinto antaa pidemmän elämän . . . . .	110
Koe-eläintutkimuksista lupaavia tuloksia . . . . .	110
Ihmistutkimuksista . . . . .	112
Lihavuus vaaratekijänä . . . . .	117
Lihavuus maailmanlaajuisena ongelmana . . . . .	117
Vatsaontelon rasva vaarallista . . . . .	119
Mikä on terveellinen paino? . . . . .	120
Vanhuksilla ylipaino voi suojata sairauksilta . . . . .	123
Miten välttyä syömästä liikaa? . . . . .	124
Lihakset tulevat ja menevät, mutta läski on ikuista . . . . .	126
Liikunta – ihmelääkettä ilmaiseksi. . . . .	128
Paljonko liikuntaa on tarpeeksi? . . . . .	128
Aivot ja liikunta. . . . .	131
Pidetäänkö liikunta elinikä? . . . . .	132
Voiko liikunnasta olla haittaa?. . . . .	135
Miksi ikäihmiset eivät liiku? . . . . .	137
Elintavat ja elinikä . . . . .	138
Unen merkitys . . . . .	141
Normaali uni. . . . .	141
Unettomuuden syyt . . . . .	142
Univaje . . . . .	143
<b>7 Sosioekonomiset, sosiaaliset ja psyykkiset tekijät. . . . .</b>	<b>145</b>
Sosioekonomisten erojen vaikutus elinikään. . . . .	146
Kahden kerroksen väkeä. . . . .	146
Vaaralliset ammatit . . . . .	151
Tähdet elävät kauan . . . . .	153
Saavatko naiset huonompaa hoitoa kuin miehet? . . . . .	156
Sosiaalinen osallistuminen ja elinikä . . . . .	159

Vanhusten yksinäisyys – aikamme suuria haasteita . . . . .	162
Stressin vaikutus terveyteen ja elinikään . . . . .	166
Mitä on stressi? . . . . .	166
Työstressi . . . . .	167
Stressi ja verenpaine . . . . .	170
Stressi ja syöpä . . . . .	173
Psyykkinen stressi voi murtaa sydämen . . . . .	176
Vanhentaako stressi? . . . . .	178
Piilekö pitkän iän salaisuus pään sisällä? . . . . .	180
Ikä kutistaa aivoja – miehillä enemmän kuin naisilla . . . . .	180
Henkinen suorituskyky iäkkäillä naisilla ja miehillä . . . . .	182
Ikäistään vanhemmaksi kokeminen lisää kuolemanriskiä . . . . .	183
Miksi jotkut näyttävät ikäistään vanhemmilta? . . . . .	186
Tappava pessimismi vai elämää suojaava optimismi? . . . . .	188
Kestävätkö miehet huonommin surua? . . . . .	190
Onnellisuuden merkitys . . . . .	192
Kel onni on? . . . . .	192
Tanskako onnena? . . . . .	196
Onnellisuus, terveys ja elinikä . . . . .	201

## Osa 3 Tavoitteeksi hyvä elämä

8 Ei elämästä selviä hengissä . . . . .	205
Muuttuvat kuolinsyyt . . . . .	205
Elinikää lyhentäviä uhkatekijöitä . . . . .	210
Lihavuusepidemia . . . . .	210
Infektiotaudit . . . . .	211
Elinympäristön muutokset . . . . .	214
9 Kuka haluaa elää ikuisesti? . . . . .	217
Voidaanko ihmisen elinikää pidentää keinotekoisesti? . . . . .	217
Historiaa . . . . .	217
Aineenvaihdunnan säätely . . . . .	221
Geenitekнологia . . . . .	222
Kantasolut . . . . .	223
Nanotekнологia . . . . .	225
Onko ihmisen elinikä vielä pitenemässä? . . . . .	228
Viimeiset vuodet . . . . .	231
Kirjallisuutta . . . . .	237
Kirjoittaja . . . . .	245