**Špatná strava snižuje soběstačnost seniorů**

Jedí méně, ale neznamená to, že zdravě. Řeč je o křehkých seniorech, kteří podle odborníků zařazují do svého jídelníčku mnohem méně bílkovin, než kolik potřebují. Co to vůbec znamená, křehký senior? Je to starý, vetchý člověk, kterému zlomíme kosti při podání ruky? Nikoli. Situace je mnohem složitější.

Označení „křehký“ se mezi odborníky vžilo pro seniory, kteří se vyznačují vyšší mírou zranitelnosti vůči stresovým podnětům. Když třeba dostanou chřipku nebo zánět močových cest, zotavení trvá déle. Bývají obecně náchylnější k nejrůznějším onemocněním, rekonvalescence se významně prodlužuje. Křehkost se ale projevuje i jinak.

Jak poznáme křehkého seniora?

Obvykle trpí nedostatkem pohybu, bývá unavený, jde dolů s váhou. Vytrácí se vitalita, klesá výkonnost a soběstačnost. Chybí mu síla, běžné, rutinní úkony v domácnosti zvládá s většími a většími problémy a někdy to dojde tak daleko, že se neobejde bez cizí pomoci.

Křehký senior je geriatrický syndrom a jde o definici zdravotního stavu, souvisejícího s procesem stárnutí. Každého asi napadne, že stárnutí je přirozený děj, tak proč tomu dávat nějaké nálepky? Pravda je, že nemládneme. To ale neznamená, že v pokročilém věku musí senior rezignovat a potýkat se s nepříjemnými syndromy křehkosti. Naopak! Když už tato situace nastane, jde naštěstí relativně snadno zvrátit. Vědci zjistili, že při správném stravování a přiměřené tělesné aktivitě může senior získat vitalitu a soběstačnost zpět.