

Posledních deset let života nemusíme strávit v chronické nemocnosti, když se o své zdraví začneme starat včas

 radiouniversum.cz/knobloch-frantisek-2d-poslednich-deset-let-zivota-nemusime-stravit-v-chronicke-nemocnosti-kdyz-se-o-sve-zdravi-zacneme-starat-vcas

2. listopadu 2024

František Knobloch Díl 2/2

Text 2.11.2024 26 min Přehrát

#Zdraví

Milí posluchači Rádia Universum. Tady Helena Neumannová při další Laskavé sobotě. Dnešní téma „dlouhověkost“ budeme rozebírat s člověkem, který říká, že žijeme déle, ale jsme nešťastní. Jsme nemocní. Jsme obézní. Máme duševní potíže. Máme psychické potíže a často nám chybí smysl života. To, jak docílit dlouhověkosti kvalitně ve zdraví a v radosti, budeme probírat s Františkem Knoblochem, molekulárním biologem a biochemikem, nutričním poradcem a také konzultantem dlouhověkosti. Mezi námi také Mužem roku.

Helena Neumannová: Mluvíš s velkou úctou o vědě a výsledcích, které ti byly předávány v univerzitách, které jsi vystudoval, a ještě stále se studiu věnuješ. Přesto vidíme, že věda je tak trochu v krizi. Například matematik Tomáš Füst říkal tady na Rádiu Universum, že věda byla vždycky v krizi, a jeho slavná věta, že počet vědeckých koncensů se rovná počtu vědeckých omylů, je něco, co nám je velmi přirozené, jako člověku. Přesto v případě medicíny se ta věda stala velmi často sluhou špatným pánům, řekneme-li to slušně. Jak ty se bráníš těm fake news a i velmi často zmanipulovaným klinickým studiím a vědeckým výzkumům, o kterých víš, že to nemůže být vlastně pravda, a už tam cítíš to, že to něčemu konkrétnímu slouží, protože je řečeno A, toto byste neměli, ale B, toto byste měli, protože...

Jak se na to dívá takhle mladý člověk jako ty? Jak se tomu bráníš a jakým způsobem to dokážeš říct svým klientům, kteří přijdou naprosto zmateni z ulice a jsou to laici? Nestudovali medicínu, nebo vůbec lidské tělo, jako my. Jakým způsobem jim dokážeš poradit, jak se zorientovat v těch fake news? Jak se zorientovat nejenom v šarlatánství a farmakomafii? Já jsem se tomu věnovala i ve své knížce, ale všeobecně tomu, kolik toho v těch lifestylových magazínech a online dennodenních, řekněme, vzkazech, je reálného? Co si z toho brát a kde zapojovat svůj „selský rozum“ a možná i v případě tebe, jako poradce dlouhověkosti, kam až jít v naslouchání svého těla, svých potřeb?

František Knobloch: To je bohužel opravdu jedno z těch nejproblematictějších témat, protože opravdu na internetu je možné najít v podstatě všechno od těch nejextrémnějších názorů z jedné strany do nejextrémnějších názorů z druhé strany. Udělal bych krok zpátky ještě k tomu, že my tomu můžeme částečně vzdorovat jako společnost tím, jakým způsobem financujeme vědu. Pokud budeme vědu financovat nezávisle, tak budeme přispívat do toho prostředí kvalitně dělané vědy. Pokud budeme dobře ohodnocovat někoho, kdo nemá finanční zájem na tom, aby ten výsledek dopadl tak nebo onak.

Helena Neumannová: Kdo by to mohl být? Lze to? Existuje takový institut? Pokud je to stát, jak se ukázalo v době covidu – i stát má své zájmy své lobbisty, své rodiny, které potřebují nakrmit, řekneme-li taktně. Kdo by to měl být? Zkus mi odpovědět, jestli znáš odpověď, protože já ji neznám.

František Knobloch: Já bych řekl, že by to mohla být skupina odborníků na to téma, kteří se tomu dlouhodobě věnují, a budou udělovat granty těm, co se budou těmi otázkami zabývat. Takže je velmi těžké tento systém nastavit, aby to fungovalo bezproblémově. Ale je možné se to snažit posouvat správným směrem. Je nutné u studií deklarovat konflikty zájmů, což je jeden z těch parametrů, které je potřeba u studií sledovat, kdo studii financoval a jestli je tam

nějaký deklarovaný střet zájmů. To může být to první vodítko, které můžeme uplatnit, jak moc té studii mám přikládat pozornost.

U spousty témat máme studií, řekněme, spíše přebytek a jedna studie přestává mít význam, pokud ji vytrhneme z kontextu. Takže my musíme často už vážit studie mezi sebou, které poskytují lepší data ohledně toho, co my sledujeme, a vážit, kam se přiklání celkový přebytek důkazů v odpovědi na konkrétní otázku. Co se týče toho, jak se v tom orientuji já. Snažím se právě sledovat přesně tyto parametry a oddělovat to, co píší autoři studie do svých závěrů, a to, co oni nasbírali za data, která oni sdíleli. Takže já často zkoumám ta data jako taková a sleduji, jestli se shodují se závěry autorů, a ono často ne.

Helena Neumannová: Často ne. To je velice hezká pomůcka. Moc se mi to líbí, protože to by mám mohlo pomoci i u autorů článků. Velmi často se stává, že lidé vůbec nedbají toho, z jakého magazínu či vydavatelství ten autor přichází. Jestli takhle náhodou majitel toho média nevlastní něco, co je mu vlastně podsouváno. A to si myslím, že je naprosto prioritní pomůcka k tomu zorientovat se, kdo mě oslovuje, čím mě oslovuje a proč mě tak oslovuje. Stejným způsobem se tomu přibližuješ ve vědě.

Krásně jsi mi nahrál na další téma. Podle Evropské agentury, která se má zabírat výzkumy, studii a analýzy Eurostate v roce 2017, byl v Evropě průměrný věk úmrtnosti 81 let. Muži 78 let. Ženy 83 a půl let. Je zajímavé, že v době, kdy mi ctíme, a bylo o tom natočeno mnoho dokumentů o takzvaných „blue zone,“ modré zóny, které určitě znáš, kde máme údajně vysoké číslo věku, kdy se lidé dožívají tedy radostného života. Nikoliv toho života, o kterém specialista dlouhověkosti říká „co je to za život, když žijeme a žijeme v nemoci, nezdraví a neradosti“, tak víme, že mezi tyto zóny patří například Kypr nebo Itálie, Řecko. Jak je to tedy, že se nakonec v tom průměrném výzkumu Eurostatu objeví Řecko na horším místě než my Češi, kteří bojujeme s obezitou, duševními poruchami s alkoholismem, ale dokonce i Dánové jsou na tom lépe, než třeba

Kypr nebo Řecko nebo taková Itálie, která svou Sicílií patří do těchto zón? Řekni mi: Čím to je dáno a není potom taková studie trochu legrační, protože víme, že jsou konkrétní oblasti, kde je tomu naprosto naopak. To by znamenalo, že ve vnitrozemí Itálie se žije do 60, 70? Řekni: Čím to je?

František Knobloch: Já bych v podstatě se pokusil pro posluchače oddělit dva typy studií, kdy jedny jsou takzvané observační nebo se jim říká epidemiologické, kdy my se díváme na určité jevy a snažíme se je dát do souvislostí. A pak studie, kde děláme experiment. Kde my se snažíme opravdu zjistit, co je příčinou čeho. A upozornil bych na to tyto studie, že mají velmi odlišnou váhu a že v některých případech se právě opravdu může stát, že ty observační studie přichází, řekněme, až s legračními výsledky. Což se v některých případech stává, a proto je potřeba ty výsledky brát v potaz, ale brát je s velkou rezervou.

Existují určité skupiny lidí, které se dlouho věnovaly studiu těch konkrétních modrých zón. Je velmi pozoruhodné, že v některých těch modrých zónách ti lidé, kteří se dožívají velmi vysokého věku ve zdraví, tak nemají příliš zdravý životní styl z našich hledisek, které posuzujeme jako zdravé. Spoustu lidí, kteří se dožívají 100, 105, 110 let, tak jsou obdařeni určitou kombinací genetických faktorů, která v kombinaci často s některými parametry životního stylu vede k jejich dlouhému životu. To, že nějaká určitá skupina, i přestože malá se kvůli kombinaci genetických faktorů a kombinaci enviromentálních faktorů dožívá vysokého věku, tak se velmi těžko kamkoliv přenáší. Kamkoliv extrapoluje na celé státy nebo i jen třeba menší skupiny lidí.

Helena Neumannová: Nepopíráme teď výsledky epigenetiky, když víme, že náš genom tvoří pouze 5 % zdraví? Nezahráváme si s ohněm? Tady je vidět, jak si věda nerozumí. Jak si protiřečí, ale to je na ní to krásné. Pochybovačný vědec je nejlepší vědec, jaký může být. Možná teď přišla ta doba, kdy bych ráda zmínila jednu dvojitě zaslepenou studii, která si tady zaslouží svoji pozornost.

Nedávno proběhla analýza, hovoří o ní krásně náš fyzik, kvantový vědec Václav Němeček, kdy u 398 případů s rakovinou střeva oddělili tyto pacienty na dvě skupiny. Jedna skupina 50 % lidí odešla domů s klasickou medikací, cytostatiky a tak dále. Dál se o ně pečovalo jako doposud. Řekněme podle tabulek lékařské nebo tedy školské medicíny. Druhou skupinu poslali domů s tím, že jim vůbec nic nebylo řečeno, přesto jim byla snižovaná dávka. Ani lékařům ani pacientům nebylo sděleno, že bylo vybráno 25 nezávislých lidí, kteří se denně po dobu jednoho měsíce za tyto pacienty modlili. Nikdo o tom nevěděl. Pouze ti neznámí lidé, kteří se modlili. Pro nás něco, co naprosto nepochopíme. Jak je možné, že 80 % z této druhé skupiny lidí se buď úplně vyléčilo anebo se jejich zdraví výrazně zlepšilo? Je zde poznámka až o 75 %. Já to nevím. Ty to nevíš. Nevíme to nikdo.

Jak se stavíš k těmto, řekněme, nedefinovatelným zatím naším mozkiem neprobádaným neuchopitelných výsledků, které jsou ale dané. Dělal to skupina vědců, kteří to zkoumali, a obsahovala kvantové fyziky, matematiky, lékaře, biochemiky i biology, a nikdo z nich nedokáže dodnes vysvětlit, jak je to možné. Je to to naše podvědomí a vědomí. Je to to, že kvantová fyzika říká, abyste se ji ve škole také určitě dotkli, že jsme součástí jakéhosi celku vesmíru. Že ty naše mitochondrie s tou tisíciletou životností jsou součástí buněk vesmíru. Přesto my se tady snažíme o to, kolik vody vypijeme denně. Kdy se otužovat. Jak jíst, jak mít pozitivní mysl, jak se mít rád. Co všechno udělat pro to, kolik se hýbat denně. Co všechno udělat pro to, abych žila radostný a zdravý život. Kde tam je tohle? Kde tam je to podvědomí a vědomí? Jak ho vnímáš ty jako biochemik, jako biolog, jako nutriční poradce a jako specialista pro dlouhověkost?

František Knobloch: Co se týče těchto výsledků, tak jsou pro mě opravdu nepochopitelné a nevysvětlitelné. Je ale něco, za co bývám občas kritizován, že já některé věci, které nechápu, tak přesto uznávám...

Helena Neumannová: A za to jsi kritizován.

František Knobloch: Ano, protože někteří lidé jsou věcem, které jsou nevysvětlitelné i působí, že jsou nesmyslné, tak jsou jim velmi uzavření.

Helena Neumannová: Ano. Speciálně vědci. To je pravda.

František Knobloch: Já jim jsem otevřený i přesto, že jim naprosto nerozumím a nedokážu si je vysvětlit žádným způsobem. Co se týče ale efektu víry jednotlivce a známého placebo efektu a tak podobně, tak mechanismy těchto efektů se začínají na určitých úrovních objasňovat, a těm už věřím i z důvodu, že začínám malinko rozumět tomu, jak můžou fungovat, a to skrze naše vědomé struktury mozku. To, že já něčemu věřím, a to že já o něčem vím, tak může ovlivňovat parametry mojí biologie, protože můj mozek komunikuje s těmito centry.

Takže to je něco, čemu už začínáme malinko rozumět a víme, kolik propojení má náš mozek s různými oblastmi našeho těla, a že to, že já něčemu věřím nebo to, že já se o něčem dozvím, že já něco vím, jak funguje, tak může opravdu ovlivnit ty parametry měřitelným způsobem. Takže to je něco, čemu nejenže jsem otevřený, ale tomu přímo věřím, že to funguje, a myslím si, že funguje placebo efekt, na tom v podstatě není... O tom v podstatě není spor.

Helena Neumannová: Jednoznačně placebo efekt funguje i u ibalginu, jak víme. Takže tam žádný vědec asi si nedovolí něco podobného zpochybňovat. Řekni mi teď na závěr: Když bychom se dotkli takového toho tématu, protože mě se nesmírně líbilo, když jsme se poznali, že jsi chtěl být součástí toho našeho světového unikátu a podporovat něco dobrého a pomáhat našim Čechům a lidem, kteří tady trpí různými nemocemi. Tak my víme, že v poslední době nás nejvíce trápí, nebo především tedy mladé a naše děti duševní onemocnění. Opět je to tenký led. Je to téma, které doposud bylo tabu.

V posledních dvou letech bijeme na poplach. Najednou zjišťujeme, že nemáme odborníky. Zjišťujeme, že nemáme centra pro tyto lidi. Zjišťujeme, že si neumíme pomoci ani přírodou, protože jsme si v podstatě zakázali si jí pomáhat v takovýchto případech. Ta Evropská unie tomu napovídala. Teď samozřejmě otvírá dveře a říká, dobře, dobře pojďme s tím dědictvím něco dělat. Přesto se zeptám: Jako formou by specialista dlouhověkosti pomohl, a to opravdu připouštíme, že o duši a naší mysli zatím víme velmi, velmi málo.

Já říkám, vím, že nic nevím. Jakou formou bys dokázal poradit a pomoci například ženě, která přišla o své dítě? To znamená, jedná se o absolutní emoční šok, kdy my víme, že ta žena, dejme tomu, doposud sportovala, skvělým způsobem se starala o své zdraví. Má vynikající práci, baví ji její profese. Má láskyplný vztah. Má milující rodinu a zemře jí dítě. Velice těžké téma pro veškerou škálu odborníků, která se o ni může v ten moment postarat. Přesto specialista dlouhověkosti, a speciálně ty se k tomu chceš vyjadřovat a věnovat se tomu ve všech souvislostech. Tedy ta duše hraje obrovskou roli. Jak bys k tomu přistoupil a co bys takovým lidem poradil?

František Knobloch: K takovýmto tragédiím je velmi těžké přistoupit jakýmkoliv způsobem. Taková žena, pokud bude mít problémy s psychickým zdravím, což by bylo relativně pochopitelné, tak by samozřejmě měla hledat odbornou pomoc. Někoho, kdo ji bude vést, co se týče té stránky psychologické a psychiatrické. Doporučil bych to, že by neměla měnit svůj zdravý životní styl, protože zdraví těla bude mít na její psychiku opravdu velký vliv. I přestože se takovému člověku velmi těžko pomáhá, radí a tak podobně, tak věřím, že by neměla přestávat s věcmi, které jí přišly důležité a které jí pomáhaly se cítit dobře před tím, než se to stalo.

Je velmi dobře známo, jaký efekt má například pohyb na mentální zdraví. Jaký efekt má například kvalitní strava na mentální zdraví. Dá se k tomu přistupovat více způsoby. Dá se k tomu přistupovat

i skrze fyziologické uklidnění těla skrze dechové techniky. Ty se zdají hrozně banální v porovnání s tragédií, která se udála, ale ony mohou mít určitý vliv na to, aby došlo k tomu uklidnění mysli, protože zpomalení dechu může přímo vést k stimulaci parasympatické nervové soustavy. K tomu, že se uklidní srdeční tep a náš mozek to potom vyhodnocuje, tyto uklidňující signály, a může se uklidnit i samotná mysl. Takže i přesto, že je velmi těžké radit pomoc, tak teoreticky kombinace více věcí může vést k tomu, že se takový člověk vyrovná s tím traumatem, ale určitě bych doporučil odborníky, co se týče právě vyrovnávání se s traumaty. Jsou lidé, kteří se specificky tomuto tématu věnují, a mohou přinést určitou odbornou pomoc. Jako poslední věc bych ještě zmínil k tomu, o čem jsme se bavili. Co se týče té epigenetiky, tak že v podstatě ve většině případech se ukazuje, že nemůžeme rozlišit vliv genů a vliv prostředí. Ony jsou tak propojené, že rozlišit je v podstatě nejde. Skoro ve všech případech je to určitá kombinace, kde se mění pouze zastoupení vlivu genů a zastoupení vlivu prostředí.

Když se bavíme o barvě očí, tak tam to může být kolem 100 % ve prospěch genetiky, ale u většiny faktorů je to někde uprostřed, a například co se týče těch mentálních a psychických onemocnění, tak to většinou je kombinace nějaké zranitelnosti vůči těmto onemocněním a nějakému negativnímu stresu. Říká se mu distress, což je stres bez vlivu na okolnosti. Takže to je nějaký stres, když já jsem v podstatě bezmocný. Tak ta kombinace té náchylnosti a kombinace nějakého trauma, distressu a tak podobně, tak může vést k tomu, že se člověk dostane do tohoto stavu, který je i tak řešitelný, ale třeba kdyby byl méně zranitelný nebo kdyby měl lepší sled událostí, které by v něm nezpůsobovaly trauma, bezmoc a tak podobně, tak by v obou případech mohly obě strany mince vést k tomu, že to duševní onemocnění může nebo nemusí propuknout.

Helena Neumannová: Je to i o tom, ty jsi to tady vlastně zmínil, ruku v ruce ty naše geny s vlivem prostředí a stresových faktorů. Já možná to ukážu i na tvém případě, kdy mě to nesmírně zaujalo. Kdy

vědec, konzultant, člověk, který je nesmírně vyrovnaný, má zdravé sebevědomí. Má před sebou zdárnou budoucnost, a přesto si našel odvahu jít do soutěže „Muž roku“. Bylo tvojí motivací jakási sonda společnosti nebo to bylo, že ty sám chtěl jsi sáhnout, jak se říká na to, kam až bych byl ochoten jít. Co jsem ochoten sdělit veřejnosti a jakým způsobem jsem schopen se vyjadřovat ve všech směrech a faktorech, abych si dokázal říci ano, toho jsem schopen či nejsem schopen. Co tam u tebe bylo tím hnacím motorem a co jsi vlastně zjistil?

František Knobloch: Ve skutečnosti v tomto případě byla moje motivace výrazně víc plytká. Mě do této soutěže ponouknul můj děda a já jsem s tím souhlasil, řekněme, z takového toho důvodu, protože proč ne? A že to vyzkouším a uvidím, co z toho vznikne.

Helena Neumannová: Čili udělat radost dědečkovi. Svým způsobem.

František Knobloch: Ano, a také zkusit něco nového, co jsem nikdy nezkusil. A hlavně jsem zjistil, že mě to bude stát, řekněme, sedm dní celkového života. Celá ta soutěž a že co z toho můžu získat je velmi nejisté, ale že třeba něco ano.

Helena Neumannová: A získal jsi? Kromě toho, že jsi se stal tedy „Mužem roku“?

František Knobloch: Nemám pocit, že bych tím úplně získal, kromě pár věcných cen a drobností, tak...

Helena Neumannová: Pro tvoji profesi třeba nic?

František Knobloch: Já nemám pocit, že by to mělo nějaký úplně zásadní vliv, protože zaprvé soutěže krásy a podobné věci nejsou poslední dobou příliš oblíbené, ani příliš zajímavé.

Helena Neumannová: Ale „Muž roku“ není o kráse. Tam zase bych ti oponovala, že „Muž roku“ by měl vlastně být jakýmsi znakem toho, že jsi skutečný muž, gentleman, vzdělaný člověk. Že máš určité

charisma. Tudíž já, jako klient, bych vlastně měla mít chuť k tobě jít pro konzultaci proto, že asi to máš v hlavě a mysli a duši srovnané?

František Knobloch: Ano, ale velmi špatně se to porovnává například s vysokoškolskými tituly a něco podobného, kdy ta moje přidaná hodnota by měla být moje odbornost, na čemž soutěž „Muž roku“ nic moc nemění, a pro některé lidi to může být, řekněme, spíše legrační a mohou se mě ptát, proč jsem se vlastně do toho pustil. Proč jsem se do toho přihlásil. A já právě říkám, že v podstatě jenom to vyzkoušet.

Helena Neumannová: Františku já ti moc děkuji. Přeji ti, aby se ti nesmírně dařilo. Dlouhověkost je nádherné téma, určitě předáš, zlepšíš a zdokonalíš spoustu životů, a nejenom svůj samozřejmě. Těším se i na naši spolupráci, a jestli chceš, je nějaká jedna, dvě věty jako poselství pro dlouhověkost z tvé strany? Máš příležitost jako naše nadějná generace mladá, o které se velmi často hovoří, jako že tedy to s vámi je strašné a těžké. Já jsem strašně šťastná, že tady vidím takhle úžasného člověka, jako jsi ty, a strašně fandím takovým lidem a věřím, že ještě naše země o tobě uslyší. Ne-li i další země.

František Knobloch: Já bych řekl možná to, že s věnováním se dlouhověkosti je možné začít opravdu kdykoliv a že začínají se objevovat opravdu velmi zajímavá data o tom, že i ve velmi pozdějším věku se dají dělat velké změny a že takové to, že na konci života se zpomalil metabolismus a že už mi to nepůjde a že když jsem nezačal v mládí, tak že už je pozdě.

Ukazuje se, že to z velké části není pravda. A je možné se do toho kdykoliv pustit, a že čím víc toho budu o tom tématu vědět, tím menší bude šance, že budu v této společnosti ovládaný, manipulovaný, a že já budu dělat ta správná rozhodnutí, informovaná rozhodnutí ohledně svého zdraví. A zdraví je opravdu důležité, a pokud chceme ty nejposlednější chvíle našeho života strávit ve funkčním stavu, ve šťastném stavu a užít si ty poslední

chvíle našeho života, řekněme posledních deset let, které často trávíme v ne úplně dobrém stavu. Pokud chceme toto paradigma zrušit, že musíme strávit těch posledních deset let v chronické nemocnosti, což podle mého názoru a některých dalších odborníků nemusíme, tak pro to můžeme začít dělat kroky v podstatě v jakékoliv fázi našeho života.

Helena Neumannová: Já ti děkuji. Milí posluchači, já se s vámi loučím u další Laskavé soboty. Já myslím, že je to jako s láskou. Na lásku a na zdraví, tedy i na dlouhověkost není nikdy pozdě, a já si myslím, že to je krásné poselství pro naši sobotu. Mějte se krásně. Žijte s chutí a s radostí. Vaše Helena Neumannová.

Všechny příspěvky s František Knobloch

Diskuze:

Napsat komentář

E-mailová adresa nebude publikována.

Laskavé soboty

František Knobloch Díl 1/2



Ultra zpracované potraviny jsou designované pro maximalizaci zisku výrobců, nikoliv pro podporu našeho zdraví

26.10.2024 31 min

Text Přehrát