

70 Yaş Gerçekten Yeni 60 Yaş mı Oldu?

İnsanlar daha iyi yaşıyor ama hepsi değil.

Eğitimli olmak büyük fark yaratıyor.

Kaynak: Claudia Wallis, Scientific American, Jan 2021, <http://www.scientificamerican.com/article/is-70-really-the-new-60/>

Hazırlayan: Ramazan Gök, Şubat 2021



Sık sık 60 yaşının yeni 50, 70 yaşının da yeni 60 olduğunun söylendiğini duyuyoruz. Eski fotoğraflar da bunu destekliyor. Hemen anneanne ve dedenizin veya onların ebeveynlerinin resimlerine göz atın. Henüz 60 yaşlarındayken, kamburlaşıklarını, amorfleştiklerini, yüzlerindeki kırışıklıkları ve nasıl sandalyeye nasıl bağımlı olduklarını görürsünüz. Bugünün canlı, spor yapan altmışlıklarından ne kadar farklılar!

On yıl arayla doğanları karşılaştıran son çalışmalar, yaşlandıkça oluşan gerçek fiziksel ve zihinsel farkları ortaya koymak için bu görüntülerin arka planına baktılar. Bu araştırmalarda, belirli gelişme alanları tanımlandı. Fakat bu kazanımların tüm insanları kapsamadığı, buna karşın toplumsal, davranışsal ve ekonomik etkenlere bağlı oldukları görünüyor.

Finlandiya'dan gelen ve biri fiziksel yaşlanmaya ve diğeryse bilişsel yaşlanmaya odaklanan iki çalışma kuşak değişimine bağlı bazı ayrıntıları çarpıcı biçimde gösteriyor. Jyväskylä Üniversitesi'nden

gerontolog (yaşlılık bilimleri uzmanı) Taina Rantanen'in nezaret ettiği araştırmada, 1910 ve 1914'de doğan yetişkinler yaklaşık 30 yıl sonra doğanlarla karşılaştırılıyor. İlk grup, 1989 ve 1990'da, ikinci grup ise 2017 ve 2018'de değerlendirildi. Çalışmanın güzel yanı, iki gruptakilerin her birinin de 75 ve 80 yaşındayken, aynı altı fiziksel testle ve aynı beş bilişsel kritere göre incelenmesi olmuştur. Oysa, pek çok grup çalışmasında daha dar bir kriter aralığına yoğunlaşılır ve çoğunda da kişilerin kendi kendilerini değerlendirmesi esas alınır.

Daha geç doğumlulardan oluşan grubun daha hızlı yürüyebildiği, daha güçlü biçimde el sıkışabildiği ve baldırlarına daha fazla güç verebildiği görülmüştür. Bilişsel testlerde de, daha sonraki gruptakilerin sözel anlatımının daha akıcı olduğu (üç dakikada K ile başlayan daha çok kelime bulabiliyorlardı), karmaşık bir parmak-hareketi talimatına daha hızlı tepki verdiler ve sayıları sembollerle eşleştirme testinde daha yüksek başarı elde ettiler.

Fakat nesiller değiştikçe her şey de değişmedi: Akciğerlerin fonksiyonu, beklenenin tersine değişmedi ve sayı dizilerinin hatırlanmasına yönelik kısa vadeli bellek egzersizlerinde de gelişme gözlemlenmedi. Araştırmacılar, bunda, son birkaç on yılda ezberleme faaliyetine okullarda daha az önem verilmesinin rolü olabileceğinden kuşkuluyorlar.

Bu bulguların çoğu, denek gruplarıyla yapılan diğer çalışmalarıyla uyuyor. Örneğin, 2018'de Hollandaca dilinde yayınlanan ve yaşlanmanın bilişsel boyutunu ele alan bir çalışma, 1931'de ve 1941'de doğan yaşlı yetişkinlerin bilişsel becerilerinin, 1920'lerde doğan aynı yaştaki kişilerinkinden üstün olduğunu, ama bu üstünlüğün, kısa vadeli bellek söz konusu olduğunda ortadan kalktığını gösterdi. 2013'te Danimarka'da yapılan bir çalışma, doğum yılına bağlı farklılıkların çok ileri yaşlarda da devam ettiğini gösterdi. 1915'te doğan 95 yaşındaki yaşlıların performansı, 1905' de doğan 93 yaşındakilerden daha yüksekti. 1915 yılında doğan Danimarkalı grup yürüyüş hızı ve sıkma kuvveti ölçümlerinde daha iyi değillerdi; fakat, belki gelişmiş bilişsel durumlarının daha iyi olmasından dolayı banyo yapmak ve giyinmek gibi günlük etkinliklerde daha becerikliydiler.

İnsanların daha sağlıklı yaşlanmalarının, gelişmiş tıbbi bakımı ve sigaranın bırakılmasını da içeren bir çok nedeni vardır; fakat Fince dilinde yayımlanan çalışmanın başyazarı Kaisa Koivonen olasılıkla daha iyi beslenmenin etkisiyle daha yüksek fiziksel aktiviteye ve daha iri gövdelere sahip olduklarını söylüyor (1943'de Finlandiya, okullarda ücretsiz öğle yemeğini gerçekleştiren ilk ülkesi olmuştur). Beyin fonksiyonu konusunda anahtar ögenin daha uzun eğitim süreleri olduğu anlaşılıyor.

ABD Yaşlılık Enstitüsü'nün bilimsel direktörü olan Luigi Ferrucci yaşlanma ve sağlık üzerinde epitemin güçlü bir etken olduğunu söylüyor. "Daha fazla eğitim, daha fazla gelire sahip olmanıza hizmet eder. Dolayısıyla, doktora gidebilmeniz, daha iyi beslenmeye sahip olmanızın ve vücudunuzu yıpratmayan bir işe sahip olmanızın olasılığı artar." Gelişmiş ülkelerde, bu avantajlar sayesinde, yalnızca uzayan yaşama süresine sahip olmak değil; fakat büyük olasılıkla sağlık içinde daha çok yaşamak da garantilenmiş olur.

Ferrucci, refahın sağladığı faydanın ABD halkına dağılımının Finlandiya ve Danimarka'daki kadar eşit olmadığını söylüyor. Mississippi gibi fakir bir bölgedeki ortalama yaşam süresinin Kaliforniya gibi daha zengin bir bölgedekinden yedi yıl daha kısa olduğuna dikkat çekiyor. "Burada, karşılığını ödeyemedikleri için ihtiyaçları olan ilaçları alamayan, halen çok insanımız var." diyor ve ekliyor "Onlar sağlıklı gıdalara, egzersiz yapma ve öğrenme olanaklarına erişemiyorlar. Kısaca, bizlerin bir çoğu için 70 yaş yeni 60 yaş olabilir; fakat herkes için değil.