

Vieillir en bonne santé ; les conséquences naturelles d'une bonne nutrition : Un Rapport de conférence

Healthy Ageing; the Natural Consequences of Good Nutrition: A Conference Report

D. Marsman¹, D.W. Belsky³, D. Gregori³, M.A. Johnson⁴, T. Low Dog⁵, S. Meydani⁶, S. Pigat⁷, R. Sadana⁸, A. Shao⁹, J.C. Griffiths¹⁰

1. Procter & Gamble, Cincinnati, OH, USA
2. Duke University, Raleigh-Durham, NC, USA
3. University of Padua, Padua, Italy
4. University of Georgia, Athens, GA, USA
5. Integrative Medicine Concepts, Tucson, AZ, USA
6. Tufts University, Boston, MA, USA
7. Creme Global, Dublin, Ireland
8. World Health Organization, Geneva, Switzerland
9. Amway/Nutriline, Buena Park, CA, USA
10. Council for Responsible Nutrition - International, Washington, DC USA

Résumé

De nombreux pays sont témoins d'une augmentation marquée de la longévité et du désir de vieillir en bonne santé avec cette longévité accrue. Pourtant, nombreux sont ceux qui souffrent du contraire, y compris la détérioration mentale et physique, la perte de productivité et de qualité de vie et l'augmentation des coûts médicaux. Bien qu'une alimentation adéquate soit essentielle à la bonne santé, on ne sait pas encore quelles répercussions diverses interventions diététiques peuvent avoir sur la prolongation de la qualité de vie. Les études qui portent sur l'âge, la géographie et le revenu suggèrent que l'accès à des aliments de qualité, l'immunité de l'hôte et la réaction à l'inflammation/aux infections, l'altération des sens (c.-à-d. la vue, le goût, l'odeur) ou la mobilité sont autant de facteurs qui peuvent limiter l'apport ou accroître le besoin de l'organisme pour des micronutriments spécifiques. De nouvelles études cliniques sur le vieillissement en bonne santé sont nécessaires et les biomarqueurs quantitatifs sont un élément essentiel, en particulier les outils qui peuvent mesurer l'amélioration de l'intégrité physiologique tout au long de la vie, qui serait un contributeur principal à une vie longue et productive (une « durée de vie » saine). Un cadre de progrès a récemment été proposé dans un rapport de l'OMS, qui s'occupe d'un thème général axé sur la personne et le vieillissement en bonne santé, mettant l'accent sur la nécessité de mieux comprendre la capacité intrinsèque d'une personne, ses capacités fonctionnelles à différentes étapes de la vie et l'impact de la santé mentale et physique et l'environnement où elle vit.

Mots clés Vieillesse ; Biomarqueurs ; Centenaires ; Capacité fonctionnelle ; Géoprotecteurs ; Immunosénescence ; Capacité intrinsèque ; Espérance de vie ; Micronutriments ; Minéraux ; Nutrition ; Qualité de vie ; Vitamines

Conclusion

Le symposium scientifique annuel de CRN-International et le rapport de conférence qui en découle continuent d'explorer et d'affiner les contenus scientifiques liés à la nutrition optimale et à une vie saine. Il est évident qu'ils sont liés, et que la nutrition affecte probablement la durée maximale et atténue le « ... déclin ou la perte d'adaptation avec l'âge croissant... » Bien que les neuf experts spécialisés aient fourni leurs points de vue et, dans certains cas, des points de données de laboratoire applicables au vieillissement sain, il est également évident que le thème a à peine été abordé et que de nombreuses autres définitions, de nombreux résultats et marqueurs du vieillissement peuvent être proposés. Par ailleurs, il y a probablement de nombreuses options de style de vie bien conçues qui peuvent être modifiées pour améliorer la santé et optimiser la durée de vie. Un thème qui résonne tout au long de ce rapport est que le vieillissement n'est PAS une maladie. L'expression « vieillissement réussi » ne rend pas justice à l'opportunité inclusive qui pousse un individu à atteindre sa durée de vie optimale. La qualité est tout aussi importante pour la quantité d'années de vie jugées appropriées pour chaque individu, compte tenu des paramètres à la fois contrôlables et incontrôlables. La plupart des présentateurs ont utilisé des termes comme la capacité fonctionnelle et la capacité intrinsèque ou ont soulevé dans leurs contributions orales et écrites des points tangentiels sur les attributs liés à la santé qui permettent une option de valeur de vie affectée par les facteurs physiologiques et psychosociaux sous-jacents, la santé et les comportements liés au mode de vie, ainsi que la présence/absence de maladie et la fatigue plus omniprésente. Enfin, l'image mentale d'un parcours de vie peut être décrite intuitivement avec des ajustements dans les éléments internes (génétiques) et externes (environnement) pendant la durée de vie affectant la pente et la trajectoire d'une vie, un progrès vers la mort qui est surmonté par des stades de vie débilissants associés aux perceptions d'un « vieil âge » malsain et impitoyable.