

Kuidas pikendada eluiga?

Pärt Peterson

Kui kaua ma elan – see on küsimus, mida igaüks meist aeg-ajalt endale esitab. Inimeste eluiga näitab kasvutrendi ja üle 100 aasta elanud arvatakse maailmas olevat juba üle poole miljoni. Sellegipoolest on kõrge vanuseni elavate inimeste osakaal väike ja keskmine eluiga lühem. Hästi toimiva tervishoiusüsteemiga riikides ulatub see enamasti 80ndate eluaastateni ja on naistel keskmiselt neli kuni üheksa aastat meestest pikem.

Vananemisbioloogia teoreetikud on pakkunud inimese maksimaalse vanuse piiriks 120–130 aastat. Maailma pikima elueaga Jeanne Louise Calmenti vanuseks loeti 122 aastat ehk ta oli lähedal teoreetilisele rajale. Väidetavalt söi ta kilo šokolaadi nädalas, sõitis jalgrattaga 100 aasta vanuseni ja loobus suitsetamisest 117-aastaselt.

Kõrge eani elanud vanemate lastel on tõenäosus kauem elada – siiski peamiselt neil, kelle vanemad elasid vähemalt 90 aastani. Muus osas on geenide mõju elu pikkusele tagasihoidlik – 500 000 inimese seas tehtud uuringu järgi vaid kaks protsenti. Geenidest mõjutab inimese vanust enim APOE-nimeline geen, mis on seotud Alzheimeri haigusega. Suurem mõju on eluviisil. Keskmine eluiga on pikem neil, kes ei suitseta, on füüsiliselt aktiivsed, majanduslikult paremas olukorras ja kellel on elukaaslane. Aitab ka elamine tervisele soodsas kliimas, näiteks on Euroopa Liidus keskmine vanus kõrgeim Hispaanias ja Itaalias.

Vananemise uuringutes kasutavad teadlased sageli DNA muutustel põhinevat, nn bioloogilise kella mõõtmist, mis erinevalt passis olevast vanusest kuvab täpsemalt tegelikku iga. Nii leiti, et sagedad äärmuslikud, üle 30-kraadised kuumaperioodid kiirendavad eakamate inimeste vananemist. Tõenäoliselt suurendavad kuumaperioodid stressiseisundit. Stressi mõju vananemisele on leitud inimestel, kes peavad kodus hoolitsema dementse elukaaslase eest, ja mõned uuringud on leidnud, et vähene või katkendlik uni seondubaju kiirema vananemisega.

Kuidas siis kaua elada? Õigemini huvitavad meid rohkem tervelt elatud aastad kui pelgalt pikk eluiga. Lihtne praktiline vastus on, et tuleb vältida vananemisega seotud haigusi. Viimaste aastakümnete terviseprobleemiks on muutunud metaboolne sündroom. See on ainevahetuse häire, mida iseloomustavad kõrge vererõhk, veresuhkur ja kolesterooli- või triglütseriiditase ning liigne kehakaal. Nendega kaasnevad südamehaiguste, insuldi ja teist tüüpi diabeedi riskid. Ei ole ju uudis, et ülekaal on riskifaktor tervisele ja kiirendab vananemist.

Teadlased on leidnud, et söödud kalorikoguste piiramine pikendab enamiku katseloomade eluiga ja mõjub tervisele hästi. Võimalik, et mitte ainult katseloomade, sest regulaarne paastumine vähendab kehakaalu ja parandab ka inimese tervise seisundit. Kuigi tulemused katseloomadega saadi juba aastal 1935, on toidupiirangute pikaajaline uurimine inimeste seas olnud keeruline. Uuringus, mille eesmärk oli piirata kahe aasta jooksul tervete inimeste toidukogust 25 protsenti, toimus kehakaalu langus ja metaboolsete näitude paranemine, kuid osalejate dieedil püsimine oli ebaühtlane ja mõju

bioloogilisele kellale jäi oodatust väiksemaks.

Mõneti on oodatav, et inimese üldist tervist parandavad ravimid pikendavad ka eluiga. Viimastel aastatel on huviorbiidis olnud kehakaalu alandavad diabeediravimid. Enam kui kolme aasta jooksul läbi viidud uuring makaakidega näitas diabeediravimi metformiini kasulikku toimet, mis aeglustas mitme organi vananemist ja noorendas loomade ajurakke kuue aasta võrra. Kuigi otsest kinnitust metformiini mõjust inimese eluea pikendamisele ei ole, on nii USAs kui ka Hiinas töös pikaajalised uuringud eluea pikendamise kohta. Hiljuti on veresuhkru kontrollimiseks edukalt kasutusele võetud diabeediravimid (Ozempic jt), mis jäljendavad GLP-1-nimelist hormooni, vähendavad kehakaalu, kardiovaskulaarseid surmasid ning võivad kaitsta Alzheimeri ja Parkinsoni tõve vastu. Jaanuaris avaldatud, 2,4 miljoni inimesega tehtud uuringus hinnati GLP-1 ravimite riske ja eeliseid ning leiti, et 175 analüüsitud tervisenäitaja seas vähenes risk 42 puhul – ehk ligikaudu veerandi ulatuses. Teises, üle 17 000 inimest haaravas uuringus leiti, et GLP-1 ravimid vähendasid vanemate inimeste puhul nakkushaigustega seotud surmasid. Seejuures ei ole vähetähtis ka kaalulanguse positiivne mõju elukvaliteedile ja emotsionaalsele heaolule.

Uute ravimite kasutuselevõtt võtab sageli aega suurte kulude ja mahukate regulatsioonide tõttu. Samas ei osanud me veel isegi kümme aastat tagasi ette kujutada tänaseid ravimeid, millel on sedavõrd ulatuslik mõju vananemisega seotud haigustele ning mis pakuvad lootust ka eluea ja tervelt elatud aastate pikenemisele.

[Ilmunud ajalehes Postimees 19. aprillil 2025](#)