

PISUT VANEMAD KUI VABARIIK

Ajaleht „Postimees“ 21.veebruar 2018

PIKK IGA. Rahvastikuregistri andmeil elab Eestis praegu 63 täpselt sama vana inimest kui sel nädalal sajandat sünnipäeva pidav Eesti Vabariik.

Sadakond aastat tagasi oli üle saja-aastane inimene Eestis haruldus. 1922. aasta rahvaloendusel saadi nende arvuks neli. Nüüd on neid üle saja – praeguste andmete kohaselt koguni 131.

Statistikaameti viimase nelja aasta andmete põhjal selgub, et saja-aastaste seisukohalt ei ole meil praegu siiski kuldajad. Parim aeg oli hoopis 2013. aastal, mil saja-aastaseid ja vanemaid inimesi oli Eestis 143.

Rahvastiku absoluutarv ei mängi kõrgeealiste inimeste puhul sugugi kõige tähtsat rolli. Selle tõestuseks on näide 1989. aastast, mil Eestis elas 1,57 miljonit inimest ehk rohkem kui kunagi varem ning saja-aastaseid ja vanemaid oli 70. See teeb 4,5 inimest 100 000 inimese kohta ehk umbes poole vähem kui praegu.

Tallinna Ülikooli rahvastikuteadlase Anne Hermi sõnul tuleb kõigepealt vaadata pikaealiste inimeste sünniaega ehk seda, mis juhtus maailmas sada aastat tagasi. 1914. aastal algas Esimene maailmasõda. Sõjaaja ja sellest tingitud raskuste tõttu sünnitasid naised vähem, teaduskeeles öelduna: sõja-aastate sünnikohordid olid väiksemad.

Ka tabas Esimese maailmasõja ajal sündinud põlvkonda täiskasvanuikka jõudes kõige valusamalt Teine maailmasõda, samuti mõjutas neid väljaränne. Seega osa inimestest, kel oluks potentsiaali saja-aastaseks elada, jäid kas sündimata või surid vägivaldset surma oma parimas eas, või põgenesid sünnimaalt.

Siiski on vastus küsimusele, kas viimastel kümnenditel jõuab inimesi pikaealiste hulka märkimisväärselt rohkem kui pool sajandit tagasi, kindel jah!

«Pikaealisi – teadlased peavad nende all silmas inimesi alates 90-aastastest – on kogu maailmas neli kuni kümme korda enam, kui neid oli 50 aastat tagasi,» selgitas Herm. «See tähendab, et tõenäosus elada saja-aastaseks tõuseb jõudsasti. Euroopas on selles osas silmapaistvad riigid Itaalia, Prantsusmaa ja Šveits. Brasiilias on kõrgeealiste inimeste arv suurenenud koguni 40 korda.»

Maailma kõige eredam näide on aga Jaapan, sest kõik vanimad, kinnitatud sünnidaatumitega mehed ja naised elavad praegu seal. Nii elab Jaapanis 117-aastane naine Nabi Tajima ja 112-aastane mees Masazou Nonaka. «Eestis me nii edukad ei ole,» nentis Herm.

Kõrgeealisuse mõjutajaid on tegelikult palju. Suur mõju rahvastiku eluea pikkusele on imikute suremusel, õigupoolest suremuse vähenemisel. Loomulikult mõjutab eluea näitajaid antibiootikumide kasutuselevõtt, paljude uute ravimite tulek, vaksineerimine

ning üleüldine meditsiini areng, edusammud südame ja veresoonkonna haiguste ennetamisel ja ravis, krooniliste haiguste kontrolli all hoidmine... Aga isegi mitte meditsiini ja teaduse saavutused ei määra veel kõike.

Lihtne talupojamõistus ütleb, et inimeste toitumus on praegu saja aasta taguse ajaga võrreldes kui öö ja päev. Paranenud on keskkonna- ja elutingimused ning hügieenist arusaamine ja hügieenikäitumine. Ka ei tehta kukelaulust päikeseloojanguni enam rasket füüsilist tööd.

Rahvastikuteadlase Hermi sõnul on maailmas avastatud piirkondi, kus inimesed elavad keskmiselt kauem kui mujal. Need on longevity blue zone ehk pikaealisuse piirkonnad. Jutt käib Sardiinia saare Barbagia regioonist Itaalias, Okinawa troopilistest saartest Jaapanis, tillukesest Ikaria saarest Kreekas ning Nicoya poolsaarest Costa Ricas – neis paigus elatakse kaua. Miks ometi?

On leitud, et neid inimesi iseloomustab mõõdukas füüsiline aktiivsus. Samuti lihtne kohalik toit, peamiselt puu- ja aedviljad, eriti kaunviljad, vähesel määral liha, pokaal veini toidu kõrvale, hea seltskond. Ei harrastata ülesöömist ega -töötamist.

Neil inimestel on esikohal pere ja sõbrad ning neid seovad tugevad kogukonnasidemed. See annab neile ühtekuuluvustunde ning ka vastuse küsimusele, miks igal hommikul üles ärgata.

Kõik blue zone'id on päikeselised kohad. Inimesed viibivad palju aega värskes õhus, saavad suure hulga D-vitamiini, mis omakorda annab rõõmsa tuju, hea une, tugeva luustiku ja hea nägemise. Ilmselgelt edendab soe kliima ka pingevaba tööstiili ja ellusuhtumist ning madalamat stressitaset. Näiteks on täheldatud, et okinawalased mõtlevad iga päev mõne minuti oma esivanematele, ikarialastele meeldib teha pärastlõunauinakut, sardiinlased peavad iga päev õnnelikku tundi ja usklikud inimesed palvetavad.