

объясняемрф



Продлить молодость: как работает медицина долголетия

Почему люди стареют



Одна из важнейших причин — системное воспаление, не связанное с травмами или инфекциями. Оно протекает практически незаметно на протяжении всей жизни человека.

Системное воспаление постоянно воздействует на иммунную систему. Поэтому с возрастом она ослабевает и борется с повреждениями клеток и тканей всё менее эффективно. Это приводит к риску развития возраст-ассоциированных заболеваний, например болезни Альцгеймера или остеопороза.



Как замедлить старение

РФ

Есть несколько способов, которые помогают уменьшить системное воспаление и продлить молодость. Это здоровые питание и сон, физическая активность, а также снижение уровня стресса.



«Старение — это не просто возраст, а потеря функций. Физическая активность — способ эти функции сохранить», — **поясняет Ирина Стражеско.**

Вместо молодых яблок

РФ

Каким должно быть питание у тех, кто хочет затормозить старение? Лучше всего с этой задачей справляется средиземноморская диета. Она включает овощи, фрукты, рыбу, оливковое масло, цельнозерновые продукты, немного красного вина.

«Такое питание снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, улучшает когнитивную функцию, снижает уровень воспаления и биомаркеры старения», — **отмечает Ирина Стражеско.**



Физическая активность



Это один из самых доступных способов замедлить старение, улучшить работу всего организма.

«Наилучший подход — комбинация разных видов физических упражнений. Например, в неделю рекомендуют сочетать от 150 минут умеренной аэробной активности, две силовые тренировки и ежедневную растяжку», — **отмечает Ирина Стражеско.**



Медицина долголетия



«Задача медицины долголетия — не просто предотвращение болезней, а сохранение высокого качества жизни и функциональности организма в пожилом возрасте», — **рассказывает Ирина Стражеско.**

В основе всех возраст-ассоциированных заболеваний лежат общие биологические процессы. Воздействуя на них, можно отсрочить или предотвратить эти болезни.

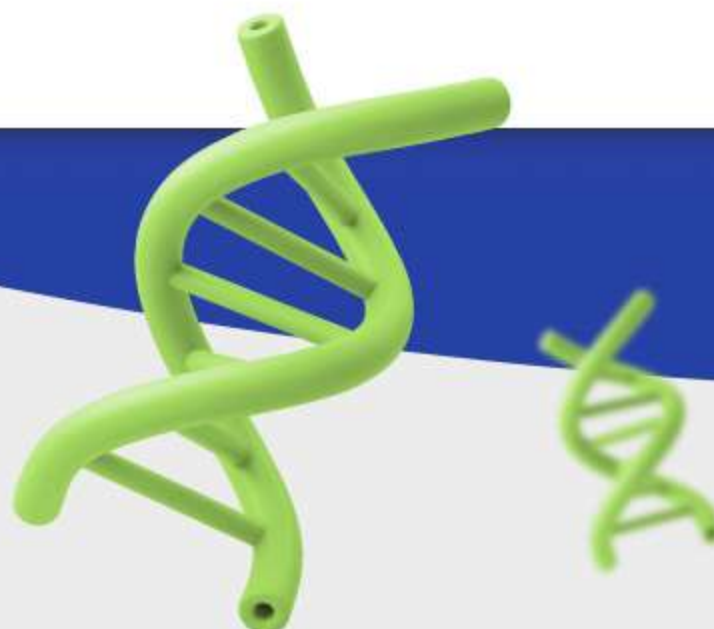


Сколько «лет» вашему телу



На этот вопрос помогает ответить биологический возраст.

«Например, вам 45 лет, но вы регулярно тренируетесь, питаетесь сбалансированно, не курите и хорошо спите. Ваш биологический возраст может быть 38 лет. А если наоборот — хронический стресс, ожирение и гиподинамия, — то биологический возраст может быть 55+, несмотря на паспортные 45», — **рассказывает Ирина Стражеско.**



Зачем измерять биологический возраст



Он помогает спрогнозировать риск развития заболеваний.

«Зная биологический возраст, можно оценить эффективность геропротективных вмешательств, замедляющих процессы старения, — от утренней зарядки и нормализации сна до генной инженерии. Наконец, это мощный мотивационный инструмент. Видимый эффект „омоложения“ стимулирует нас к здоровым привычкам», — **отмечает Ирина Стражеско.**



Как измеряют биологический возраст

Наиболее точный метод — «часы старения», которые создаёт ИИ на основе «больших данных».

«Измерить биологический возраст можно, основываясь на результатах общего и биохимического анализов крови, на основе теста микробиома, функциональных тестов — скорости ходьбы, скорости выполнения когнитивных задач. Есть разные варианты — от самых простых до самых сложных. В перспективе — создание „часов старения“ для каждого органа», — **поясняет Ирина Стражеско.**

