

# Активная старость – не миф, а реальность

Население мира неуклонно стареет. Статистические исследования ООН показывают, что число людей в мире в возрасте 60 лет и старше к 2030 году увеличится на 56% — до 1,4 миллиарда человек. В этом же году число людей пожилого возраста в целом впервые в истории человечества превысит общую численность детей. А к 2050 году в мире будет проживать больше людей в шестидесятилетнем возрасте и старше, чем подростков и молодежи.

О проблемах старения [мы беседуем с доктором медицинских наук, профессором, главным геронтологом Комитета по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга, директором Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии Владимиром Хацкелевичем Хавинсоном.](#)

- На современном этапе популяция людей как вида на земле вступила в этап постарения. Это связано с законами эволюции. Постарение населения идет на всех континентах. Не миновал этот процесс и нашу страну.

**В России лидером по старению населения является Санкт-Петербург. 25% его жителей, а это примерно 1 миллион 200 тысяч человек – пенсионеры.**

Возникает закономерный вопрос – что делать с постарением населения? Искать новые пути, способствующие увеличению активной жизни.

## Главная задача геронтологии

Максимальный предел жизни человека 110 – 120 лет. Рекорд Книги Гиннеса -122 года. В России доказанный рекорд долгожительства — 117 лет. Так что, по крайней мере, 100 лет – это реальный срок верхнего предела жизни.

**Но самым главным является не продление жизни, как таковой, а продление ее трудоспособного периода, чтобы люди могли быть эффективными до 80 — 90 лет. Это главная задача геронтологии.** И, надо заметить, вполне реальная. Потому что в некоторых высокоразвитых странах уже сегодня средняя продолжительность жизни превзошла порог 85 лет и есть много жителей старше 90 лет.

## Роль генетики и эпигенетики

Нам необходимо увеличить период трудоспособности до 80 — 90 лет, то есть добавить лет 20 активной жизни. Как этого достичь? Чтобы ответить на этот вопрос, надо разобраться, от чего зависит старение?

Во-первых, от генетики. От генома старение зависит на 25 – 30%. А остальное – это эпигенетика, куда входит образ жизни, питание, физкультура, экология, работа. Иными словами, это совокупность факторов.

Ведущим фактором является образ жизни. В основе долголетия должно быть разумное отношение к жизни, высокий уровень культуры, воспитания, образования. Образованный человек берет на себя ответственность за свое здоровье, а не уповает на докторов.

А чем здесь может помочь медицина? Прежде всего, своевременной диагностикой. **Желательно, чтобы в перспективе каждый человек имел генетический паспорт – как бы программу его заболеваемости, предрасположенности к болезням: инфаркту, инсульту, сахарному диабету и т. д.** Это все можно выявить на ранних этапах, спрогнозировать. Дальше идет оценка маркеров старения: уровня мелатонина, антиоксидантной, иммунной систем. Всем жителям мегаполиса надо хотя бы раз в год проходить обследование у врача, делать анализы, УЗИ, рентген, чтобы дать оценку здоровью. Это крайне важно для каждого человека. Ведь только в этом случае можно отследить начало патологии и предпринять меры по ликвидации ее развития.

Очень важная роль принадлежит фармацевтике. В основе всего лежит доказательная медицина и научное обоснование применения лекарственных препаратов, БАДов и даже косметики для замедления процессов старения и противостояния вредному воздействию окружающей среды. **Кстати, именно России принадлежит мировое лидерство в разработке препаратов — геропротекторов, замедляющих старение.**

### Разумное питание

Среди технологий торможения старения первое место занимает ограничение калорийности питания. **Научно доказано, что снижение калорийности на 20-30% за счет жирной и сладкой пищи повышает качество жизни примерно на 20%.** Положительную роль играет также снижение объема потребляемой пищи. Привычки к большим порциям абсолютно недопустимы. Ведь человеку необходимо гораздо меньше еды для покрытия потребностей организма. Лишняя пища заставляет дополнительно работать ферментную систему. Переедание – это износ ферментативной системы, клеток желудка, кишечника. Каждый, кто заботится о своем здоровье, может уже сегодня ограничить калории и порции.



**Второй момент – это правильное питание. Есть нужно меньше, но пища должна быть разнообразной.** Известно, что среди вегетарианцев долгожителей нет. Понятно, что чем старше человек, тем меньше ему нужно есть мяса. Но отказываться вовсе от мяса не стоит. Полезным будет употребление курицы, индейки, рыбы, лучше российской речной и озерной. Должны быть в меню всевозможные виды овощей и фруктов, также желательно отечественных. Ведь к экзотическим продуктам, таким, например, как бананы, наша ферментная система исторически не приспособлена.



**Третий момент – применение антиоксидантов. Все они содержатся в основном в свежих фруктах красного цвета, например, в красном перце. Еще красное вино содержит антиоксиданты.** Поэтому небольшие дозы качественного вина тоже являются полезными.



**Четвертый момент — применение витаминов. Например, витамин Д, без которого не образуются половые гормоны.** Лучше получать его не из аптеки, а в натуральном виде – из продуктов. Кстати, никто из долгожителей аптечные поливитамины не употреблял.

#### **Физическая активность и лекарственные препараты**

Нельзя не сказать о роли физической активности в сохранении активного долголетия. **Физкультура – это важнейший фактор активации метаболизма клеток. Но замечу, что не спорт, а именно физкультура, которой заниматься нужно ежедневно.** Что такое физкультура? Это ходьба, лучше скандинавская с палками, плавание, велосипед, то есть посильные виды спорта без резких перепадов нагрузок. Для людей старшей возрастной группы фитнес уже не подходит. Им вредны любые виды спорта, которые требуют резких ускорений, такие как теннис, горные лыжи, так как они ведут к микро травматизму, а значит, к износу.



Говоря о старении, нельзя обойти вниманием использование различных биодобавок и лекарственных препаратов с научно доказанным эффектом и рекомендованные Минздравом. Хорошо зарекомендовали себя отечественные пептидные биорегуляторы – природные вещества, выделенные из органов и тканей животных. Они изначально разработаны были для военнослужащих с целью повышения ресурса жизнедеятельности. Именно пептиды активируют собственные стволовые клетки. Сейчас шесть таких препаратов, улучшающих функцию мозга, сетчатки глаза, иммунной, половой, эндокринной системы, включены в Российскую фармакопею.

**Последнее, что хотелось бы добавить, если человек заинтересован в замедлении процессов старения, продлении активного долголетия, то он должен быть внимательным к своему здоровью, используя грамотный, профессиональный подход.** Поэтому про организацию питания стоит поговорить с диетологом, про физические нагрузки со спортивным врачом или опытным тренером, про использование каких-то препаратов получить консультацию у доктора, а не в интернете. Самолечением заниматься недопустимо.