



**Международная академия методологии
государственного управления**
МОО

**Международное общественное движение
«Созидание общества социальной справедливости»**
МОО

Геронтологи о раннем старении

Профилактико-превентивный подход

Вып.9

Том 282(324)

Москва - 2020

Научное издание
Международный межведомственный научный сборник

Том 282(324)

Вып.9

Свидетельство о государственной регистрации печатного средства массовой информации:
серия КВ № 6

ББК 67.9 (4 УКР) 672
УДК 343.37 (292)

Рекомендовано к печати
Экспертным Советом
Международной академии методологии государственного управления
13 марта 2020 г., протокол №3

Геронтологи о раннем старении / Долголетие: его геном - взаимообусловленность «БИО» и «СОЦИО» в человеке. Гл. ред. Комарова А.И. Том 282(324). Вып.9. М., 2020.

ISBN978-5-91578-013-277

Для сотрудников государственных и негосударственных органов, общественных организаций и объединений, политиков, ученых, специалистов-практиков, студентов, аспирантов и преподавателей высших и других образовательных учреждений, а также широкого круга читателей, интересующихся вопросами утверждения правового государства, созидания человеческого общества-общества социальной справедливости в России, Украине и в Мире.

©Международная академия
методологии государственного управления, МОО. 2020.
© Международное общественное движение
«Созидание общества социальной справедливости» МОО.
2020.

Настоящий Том 282 (324) – это очередной выпуск 324 - томного Издания, который продолжает ДИАЛОГ – ОБРАЩЕНИЕ к социуму Планеты, государствам и народам - нашим современникам и будущим поколениям - созидателям ИСТИННО ЧЕЛОВЕЧНОГО ОБЩЕСТВА – ОБЩЕСТВА СОЦИАЛЬНОЙ СПРАВЕДЛИВОСТИ.

Основной из принципов нашей активности: «Прогрессивные идеи должны работать – звучать, как колокола, тиражироваться – пока не станут результатом действий государственно-управленческих, политических, научных ...элит, миллионов народных масс».

А.Комарова

Комарова Алина Ивановна – ректор Международной академии методологии государственного управления (МОО), председатель Международного антикоррупционного комитета (МОО), руководитель Международного общественного движения «Созидание общества социальной справедливости» (МОО), руководитель Международного общественного объединения «АНТИРАК» (МОО), академик Международной академии интегративной антропологии, академик Ноосферной общественной академии наук, доктор философских наук, юрист, профессор



«Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в РФ до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 05.02. 2016г».::

«Итогом реализации Стратегии станет сформированная система мер, направленных на повышение благосостояния и социально-культурного развития граждан старшего поколения, укрепление их здоровья, повышение продолжительности жизни и активного долголетия».

Этот Том 282 (324). Вып 9. одной из рубрик ИЗДАНИЯ, которое действует с 1991 года (Москва-Киев).

На 13.03.2020. нас читают более 1 036 000.

Наша деятельность основана на объединении усилий и возможностей ученых и практиков по реализации профилактико-превентивного подхода, мониторинго-экспертных исследований, утверждения и развития принципа ОБЩЕСТВЕННО-ГОСУДАРСТВЕННОГО ПАРТНЕРСТВА в решении проблемы ДОЛГОЛЕТИЯ.

*** * ***

Геронтологи о раннем старении / Долголетие: его геном - взаимообусловленность «БИО» и «СОЦИО» в человеке. Гл. ред. Комарова А.И. Том 282(324). Вып. 9. М., 2020.



Геронтологи рассказали, как предотвратить приближение старости

Ирина Хлебникова

Исследователи назвали пять факторов, которые влияют на раннее старение. Это стресс, плохой сон, вредные привычки, плохая физическая форма и питание. Живя в мегаполисе, отказаться от всего этого практически невозможно. «Вечерняя Москва» поговорила с геронтологами, которые рассказали, можно ли как-то компенсировать или минимизировать воздействие этих факторов.

Стресс

— Стресс — это не то, что действует извне, а то, как человек реагирует на происходящее, — объяснят гематолог и иммунолог, геронтолог, академик РАН, **доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой геронтологии и гериатрии РНИМУ Владимир Шабалин.**

— Необходимо вырабатывать свою внутреннюю психологическую защиту, работать над собой, понимая, что даже в таком вопросе, как подверженность стрессовым состояниям, главное — самодисциплина.

В крайних случаях, по мнению эксперта, можно попытаться прибегнуть к искусственным способам купирования негативных состояний, таким, к примеру, как антидепрессанты. Но нужно понимать, что каждое подобное средство имеет свои побочные эффекты, поэтому необходимо вместе со специалистом взвесить и проанализировать все плюсы и минусы подхода. Да и депрессируется ведь не только очаг, реагирующий на стресс, но и мозг в целом. Так что, если человек сам не в состоянии выработать свой способ борьбы с такими состояниями, лучше обратиться к психологу.

Плохой сон

Когда мы спим, вырабатывается гормон мелатонин, который, помимо всего прочего, стимулирует иммунную систему и оказывает антиоксидантное действие. Уменьшение его уровня в организме ведет также и к появлению внешних признаков старения.

Если вы плохо спите, не можете уснуть по причинам, не связанным с внешними факторами, лучше не откладывать и обратиться за помощью к врачу: расстройства сна многообразны, и необходимые меры сможет назначить только квалифицированный специалист.

— В случае, когда причиной недостатка сна является, скажем, работа, ее нужно менять, — считает Владимир Шабалин. — Хотя у нас есть теория катастроф, которая говорит о том, что человек подходит к какой-то границе, преодолевает препятствия, и на одних этот процесс действует укрепляюще — они приобретают резистентность к подобным раздражителям, а другие ломаются. Так что, если подобный режим сказывается на вас отрицательно, его необходимо менять. Какие бы химические средства компенсации вам ни советовали, все равно впоследствии это будет вести к разрушению.

Вредные привычки

Здоровый образ жизни составляет более 50 процентов вклада в долголетие. Курящие, алкоголики долго не живут. Онкологические заболевания легких, например, практически всегда встречаются только у курильщиков. О том, как влияют на организм вредные привычки, плохая физическая форма и питание и можно ли как-то компенсировать вред, наносимый этими факторами, рассказал доктор медицинских наук, профессор кафедры геронтологии и гериатрии ФПДО МГМСУ, врач-кардиолог, геронтолог, гериатр Юрий Конев.

— Пытаться как-то компенсировать, минимизировать этот вред, ссылаясь на невозможность избавления от привычки... Ну, не бывает так, что человек не может что-то преодолеть, зная, что это необходимо! — возмущается геронтолог. — Вот скажут вам: «Умрешь завтра, если не бросишь курить!». Конечно, бросите. А вся эта любовь к сентенциям, разговоры о том, что не все, мол, могут справиться, — пустое.

Кстати, говоря о вредных привычках, все почему-то забывают о кофеине, а это ведь настоящее убийственное трио: сигареты, алкоголь и кофе. Он вызывает привыкание, как и наркотическое вещество, нарушает регуляцию сосудистого тонуса. Постоянная стимуляция приводит к изменениям сосудистого тонуса, которые отрицательно скажутся на продолжительности жизни.

Плохая физическая форма

— Тот, кто сидит за рулем, чаще всего едет в могилу, — говорит Юрий Владимирович. — Объем движений у молодых людей должен составлять в среднем 10–12 тысяч шагов в день, у зрелых это число немного снижается, но все равно остается не ниже 5–6 тысяч. Сейчас это очень легко контролируется: можно скачать себе на телефон приложение-шагомер, которое будет обнуляться раз в сутки и показывать режим вашей активности.

Компенсировать недостаток активности, сидя в офисе и выполняя упражнения за столом, к сожалению, по мнению специалиста, нельзя. Современные исследования говорят о том, что объем мышечной массы необходимо сохранять до конца жизни. Тогда человек в меньшей степени будет подвержен нейродегенеративным заболеваниям, которые особенно неприятны в старших когортах. Лучшими альтернативами тренажерному залу врач считает активную ходьбу и плавание.

Плохое питание

Пищевые волокна должны составлять значительную часть питания. Они содержатся в зелени, овощах, фруктах. Можно также принимать специальные добавки, благотворно влияющие на кишечник, проблемы с которым особенно остро стоят у пожилых людей.

— А в остальном пока что ни одно лекарственное средство не смогло продлить жизнь человеку. Все эксперименты проводятся на модельных животных, — объясняет эксперт.

— У геронтологов любимое — мушки дрозофилы, потому что они много плодятся и можно проследить сразу множество поколений. Ну и разумеется, крысы, мыши, свиньи в лучшем случае. Сегодня ни одно лекарственное средство, ни один витамин жизнь человеку не продлят — а какая нам разница, сколько там прожила какая-то мушка? Все потуги, которые сейчас идут на мировом рынке, носят в основном коммерческий характер, и во все группы витаминов, особенно популярных, входят тонизирующие добавки — они-то и создают иллюзию улучшения состояния. Так что компенсировать неправильное питание приемом витаминов и волшебных пилюль нельзя, увы.

Юрий Владимирович отметил, что в мире существуют так называемые голубые зоны, где среднеожидаемая продолжительность жизни немного выше: юг Италии, Окинава, Южная Америка. Эти три места особенно выделяются, хотя отклонения не так велики. И работает это только для населения, которое родилось и проживает там постоянно, так что переехать туда на склоне лет в надежде стать долгожителем не получится.

— Мы просто не доживаем до 115–117 лет, которые на самом деле отвела нам природа. Из-за внешних факторов. Из-за отсутствия активности, из-за никотина, алкоголя, кофеина, плохого питания, — заключил геронтолог.

<https://vm.ru/health/753871-vrach-gerontolog-my-prosto-ne-dozhivaem-do-115-117-let-otvedennyh-nam-prirodoj>.

Геронтолог рассказал, как замедлить старение

Наталья Белова

Диетологи сегодня не только помогают пациентам поддерживать стройную фигуру, но и активно советуют чудодейственные продукты, способные отсрочить старение. Например, они предложили сосредоточиться на антиоксидантах: пить зеленый чай, есть облепиху, потреблять кисломолочные продукты. «Вечерняя Москва» решила выяснить, что на самом деле влияет на старение, когда оно начинается и как замедлить его процесс. Об этом рассказал кандидат биологических наук, геронтолог, сотрудник Института биохимической физики РАН Валерий Мамаев.

— Этому вопросу будет посвящен целый форум в Научном центре акушерства, гинекологии и перинатологии, который называется «Продуктивное долголетие: доказательная медицина и трансдисциплинарный синтез». В чем изюминка, суть этого форума? Решение проблемы старения очень сложное, и желательно, чтобы за нее взялась

команда людей самых разных специальностей: социологи, психологи, биологи, химики, физики и другие. Когда они объединятся, многое прояснится.



— Что можно сделать на данном этапе, когда такой команды еще нет?

— Что такое старение в принципе? Его все видят, но никто не понимает. Из опыта, который есть у человечества, оказывается, что наиболее эффективные средства связаны с поднятием защитных систем организма. Мы очень ранимы, нас очень легко сломать, и поэтому природа вложила в нас огромное количество защитных систем — их нужно знать, им нужно помогать. Но как? Сегодня уже есть определенные средства, но их необходимо тщательно изучать, в том числе их дозировки и методы применения, а сделано это плохо — клинического опыта практически нет. Потому что врачей-геронтологов мало, их никто не учит, никто не готовит, а ведь без профильных знаний решить многие проблемы, связанные со старением, практически невозможно. Например, многие из нас больше всего боятся, что с возрастом начнет хуже работать мозг. Значит, необходимо следить за адекватным его кровообращением, питанием, а выстроить этот баланс сможет только узкий специалист.

— С какого возраста запускаются процессы старения?

— Очень рано — лет с 15, а то еще и до этого. Видимые изменения начинаются примерно с 30 лет, когда у женщин, к примеру, появляются первые морщинки — кожа теряет эластичность. В более раннем возрасте процесс тоже идет, но он менее заметен, помощь организму не так эффективна, потому что системы и так хорошо работают, а вот после 30 такая поддержка уже становится ощутима. Конечно, желательно, чтобы осуществлялась она под контролем мудрых врачей. Безусловно, важно, как питается

человек, не потребляет ли он плохие продукты. Нужно добавлять определенные микроэлементы, антиоксиданты, но соизмеримо с состоянием организма, которое определяет геронтолог. И, разумеется, все функции нашего тела должны работать, потому что именно так они сами себя восстанавливают. Если вы занимаетесь умственной деятельностью — активно работает и самоисцеляется мозг. Также, и когда мы спим, организм восстанавливается. Недавно видел у вас в газете материал, где красивая девушка говорит: «Сон — для слабаков». Это огромная ошибка. Все должно быть в меру, организм загнать очень легко, и когда человек стремится к какому-то рекорду, часто за этим следуют неприятные последствия. Скажу банальную вещь: свое тело надо любить. Оно дано вам природой, это уникальное образование, ухаживать за ним нужно, как за любимой машиной, вовремя убирать неполадки, иначе все пойдет вразнос.

— Какие первые признаки старения?

— Все очень индивидуально, каждый организм старится по-своему. В этом, кстати, причина того, что никогда не появится никакой волшебной таблетки от старости, которая подходит всем. Важно определить слабую точку — именно на нее придется первый удар. У кого-то это суставы, у кого-то мозг.

— Кто старится быстрее? Мужчины или женщины?

— Опять же в среднем женщины начинают раньше — примерно с 20 лет, мужчины — с 30. Зато потом стареть они начинают быстрее, и к 50 годам мы видим, что мужчины становятся куда более хрупкими, старыми, чем их спутницы. Поэтому и умирают раньше. Хотя тому есть много причин. Дело в том, что в человеческом теле есть два начала: одно — постоянное изменение и совершенствование, другое — сохранение базовых ценностей, которые уже получены. Женщины реализуют в себе сохранение, мужчины — совершенствование. Так что не нужно удивляться, что женщина начала стареть раньше, — мужчина ее догонит, и все усреднится.

<https://vm.ru/science/752900-gerontolog-obuyasnil-mehanizmy-stareniya-organizma>.

