

15 советов по продлению жизни дает известный ученый-геронтолог Алексей Москалев.

В длинные праздничные каникулы многие составляли планы на весь год. Конечно, с экономикой не угадаешь, однако есть задачи, которые можно решать при любой погоде и при любом курсе доллара. Почему бы, например, не попробовать в наступившем году стать здоровее и моложе? Книгу конкретных рекомендаций об этом выпустил **российский ученый Алексей Москалев**, который не только исследует методы борьбы со старением, но и сам следует им, все испытывая на себе.

ПИТАНИЕ: СОКРАТИТЕ КАЛОРИИ НА ЧЕТВЕРТЬ

Режим питания - один из главных доступных методов регулировать скорость старения и продолжительность жизни, напоминает Андрей Москалев.

1. Первым делом - крепиться - придется сократить свой рацион на 25 процентов. Такой способ борьбы с возрастом называется **caloric restriction (ограничение калорий)**. Время от времени можно снижать калорийность дневного потребления даже на 50 процентов (но не чаще, чем 5 раз в месяц). Но есть меньше - не значит хуже.

2. Исключите трансжиры. К сожалению, сегодня правила маркировки в нашей стране не требуют прямо указывать трансжиры в составе продуктов, поэтому эксперты советуют ориентироваться на такие названия: **гидрогенизированные жиры, маргарин, кулинарный жир**. Зачастую трансжиры содержатся в различных спредах и «маслах» для бутербродов.

3. Каждый день ешьте не менее 500 г овощей (не включая картофель), листовой зелени (петрушки, салата). Три раза в неделю старайтесь употреблять жирные сорта рыбы, орехи, семечки (тыквенные, кунжутные, льняные), оливковое и льняное масло.

4. Старайтесь чаще употреблять продукты с антиэйдж-эффектом (замедление старения), содержащие витамины:

- ✓ В₆ (фасоль, грецкий орех, облепиха, говяжья печень),
- ✓ В₁₂ (треска, карп, окунь, говядина),
- ✓ К (шпинат, брокколи, цветная капуста, огурцы),
- ✓ Д₃ (рыбий жир, печень трески, яичный желток),
- ✓ фолиевую кислоту (брокколи, шпинат, цитрусовые),
- ✓ омега-3 (сельдь, скумбрия, льняное масло, грецкие орехи),
- ✓ кальций (творог, кисломолочные продукты),

План на год:

Помолодеть на десять лет!



Вперед, в детство золотое!

■ ИЗ ДОСЬЕ «КП»

Алексей МОСКАЛЕВ родился в 1976 году. Доктор биологических наук, заведующий лабораторией молекулярной радиобиологии и геронтологии Института биологии Коми, заведующий лабораторией генетики продолжительности жизни и старения Московского физтеха. Опубликовал более 80 научных статей и книг в области генетики старения. Недавно вышла новая книга Алексея Москалева **«Как победить свой возраст? 8 уникальных способов, которые помогут достичь долголетия»**.



Личный архив

- ✓ магний (тыквенные семечки, кунжут, гречка, овсянка, грецкие орехи),
- ✓ цинк (гречка, фасоль, горох, тыквенные семечки, кунжут, арахис),
- ✓ селен (бразильские орехи, чеснок, шампиньоны, кукуруза),
- ✓ йод (морская капуста, печень трески, минтай, окунь).

ВИТАМИНЫ: СНАЧАЛА СДАЙТЕ АНАЛИЗЫ

5. Контролируйте свой уровень сахара и холестерина в крови (такие показатели определяются в рамках бесплатной диспансеризации). В идеале хорошо бы периодически сдавать анализ на уровень важнейших микроэлементов в плазме крови: кальция, калий, магний, цинк, селен, йод, фосфор. Без исследования сложно предсказать, как усваивается тот или иной витамин именно у вас в организме. Биодобавки и аптечные витамины рекомендуются применять в крайнем случае - только если нет возможности получить витамины из продуктов. При этом нужно помнить, что избыток витаминов и минералов не менее вреден, чем их

недостаток, подчеркивает Алексей Москалев. Продукты, даже самые богатые витаминами, вряд ли создадут излишек (вы же не будете есть ведрами одни огурцы или печень трески), а вот с биодобавками, то есть, по сути, «концентратом витаминов», риск получить избыток значительно выше.

СОН: НЕ ЧИТАЙТЕ С ЭКРАНА НА НОЧЬ

6. Важнейший регулятор скорости старения и продолжительности жизни - сон. Старайтесь поддерживать постоянство суточных ритмов. В идеале нужно спать не менее 7,5 часа в день.

7. Купите ортопедическую подушку. При этом спать лучше на боку, а не на спине. Как показали исследования, именно в такой позе активнее всего идет отток из мозга вредных белков бета-амилоидов. Их накопление способствует развитию болезни Альцгеймера, а во время сна на боку бета-амилоиды эффективно удаляются из мозга через так называемую лимфатическую систему (это есть сеть каналов, по которым цир-

кулирует спинномозговая жидкость).

8. Полезнее всего ложиться спать до 12 часов ночи, когда максимален пик выработки мелатонина (гормона сна) при условии полной темноты. Мы живем в условиях сильного светового загрязнения (уличные фонари, свет в окнах соседей, световая реклама), поэтому стоит закрывать окна ночью плотными шторами. Старайтесь не сидеть у телевизора, компьютера, не пользоваться планшетами и мобильными телефонами хотя бы за 30 минут до отхода ко сну. Искусственный свет от экрана сдвигает начало выработки мелатонина.

ДВИЖЕНИЕ: СЛЕДИТЕ ЗА ВЕНОЗНЫМ ОТТОКОМ

9. Еще один «кит» долголетия - физические нагрузки. Давайте себе умеренные кардионагрузки и периодические силовые тренировки, больше ходите. Это позволит избежать проблем с венозным оттоком в ногах и повысить чувствительность мышечных клеток к инсулину (повышение такой чувствительности является важнейшим средством профилактики диабета, избыточного веса и других нарушений).

НАГРУЗКА ДЛЯ МОЗГА: УЧИТЕ ЯЗЫКИ, КОПИТЕ НОВЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

10. Давайте себе регулярную умственную нагрузку - общайтесь, следите за новостями, решайте сложные задачи, погружайтесь в изучение но-

вых тем, языков. Это замедлит ухудшение когнитивных (мыслительных) функций.

11. Больше путешествуйте - выезжайте на экскурсии в другие города. Избегайте депрессивных мыслей и раздражительности, учитесь управлять своим стрессом. Длительный или сильный стресс ускоряет старение.

ВНЕШНИЙ ВИД: МОЛОДИТЕСЬ - НЕ ЛЕНИТЕСЬ

12. Старайтесь выглядеть хорошо. Это придает уверенности в себе, создает ощущение, что тебе столько лет, на сколько ты выглядишь. Такое ощущение стимулирует нейроэндокринную регуляцию процессов жизнедеятельности и замедляет старение!

ЗДОРОВЬЕ: ВОСПАЛЕНИЕ - ВАШ ГЛАВНЫЙ ВРАГ

13. Не переносите простуду на ногах и вовремя лечите осложнения. Чем реже ваш организм испытывает воспаление, тем медленнее старение.

14. Не используйте без крайней необходимости стероидные препараты. Консультируйтесь по поводу приема этих лекарств с врачом.

15. Постарайтесь контролировать хотя бы самые доступные биомаркеры старения (полный список всех биомаркеров - в книге Алексея Москалева). Это специфические показатели состояния организма, которые на сегодня, увы, не поддаются под бесплатную диспансеризацию. Поэтому сдавать такие анализы для профилактики придется в платном порядке. При этом трактовкой результатов должен заниматься специалист (нормы могут отличаться в зависимости от возраста, пола, веса и других критериев).

На практике удобнее всего обратиться на прием к врачу-терапевту: он выдаст направления на анализы и расшифрует результаты. Напомним: в случае платного обращения пациент вправе заказать любые обследования, даже не имея никаких жалоб, - в порядке профилактики.

ВАЖНО

Алексей Москалев советует проверять следующие основные биомаркеры старения: жесткость стенок кровеносных сосудов, уровни гомоцистеина, гликированного гемоглобина в крови, показатели гормонов, регулирующих метаболизм: IGF-1, лептин, кортизол.