

# Кто стареет быстрее: совы или жаворонки

**«Комсомолка» выясняла правду вместе с российскими учеными**



Fotolia/PhotoPress.ru

Тем, кто поздно засыпает, бальзамом на душу легла новость: якобы корейские ученые установили, что совы выглядят лучше и моложе жаворонков.

Верно ли это, мы спросили нашего эксперта, известного геронтолога, одного из ведущих экспертов по генетике старения и долголетия Алексея Москалева.

## Время для омоложения

После изучения первоисточника ученый развел руками: все-таки нет подтвержденных данных в пользу большей свежести и молодости сов. На самом деле специалисты из Сеула пытались определить, к каким болезням и прочим нарушениям здоровья склонны представители того или иного хронотипа (хронотип - типичный для человека характер суточной активности). На основе этого и других исследований профессор Москалев пояснил, что происходит в нашем организме в зависимости от режима сна:

- С 12 часов ночи до 5 утра - пик выработки мелатонина - гормона, который регулирует работу эндокринной системы, иммунитета, обмен веществ и другие процессы. Мелатонин называют гормоном молодости: исследования показали, что его дополнительный прием тормозит старение и омолаживает организм (пока правда, это подтверждено лишь на животных).

- Также во время ночного сна вырабатывается гормон роста, у него пик приходится на время с 11 вечера до 2 часов ночи, - продолжает ученый. - Этот гормон помогает клеткам делиться, происходит регенерация тканей, и, что особенно важно, идет рост мышечной ткани.

## Полуночники - слабаки?

А если в такие часы человек бодрствует? Тогда, как правило (об исключениях см. ниже), организм недополучает важных гормонов, происходят сбои в различных системах. В итоге люди, пропускающие сон в указанные часы, имеют повышенную предрасположенность к ожирению, диабету и слабости из-за потери мышечной массы (по-научному саркопения).

## ПРОВЕРЬ СЕБЯ

Попробуйте в течение одного месяца ложиться и вставать в заданное время - скажем, в 11 - 12 ночи и 7 - 8 утра соответственно. Если к концу месяца привыкания не произойдет и организм будет рваться к прежнему режиму с более поздними засыпанием и подъемом, значит, вы, скорее всего, генетическая сова.

Есть и медицинская процедура, которая помогает определиться, есть ли у вас генетическое отклонение сна. Называется полисомнография. Исследование выполняется в стационаре в течение 7 - 8 часов и стоит около 15 тысяч рублей.

Последнее - характерный признак старения. Из-за слабых мышц быстрее «летят» суставы, повышается риск остеопороза. Словом, старость и дряхлость приближаются быстрее.

- Кроме того, есть данные, что среди людей-сов чаще распространены депрессии, раздражительность, тревожность, - добавляет Алексей Москалев. - А у жаворонков чаще наблюдается оптимистический настрой.

Но не расстраивайтесь раньше времени, если вы считаете себя совой! Ведь само по себе деление на хронотипы, с одной стороны, довольно сложное, а с другой - весьма условное. И связано это с генетикой.

- У человека есть внутренние (молекулярные) часы, которые работают на уровне генов, - поясняет врач-генетик биомедицинского холдинга «Атлас» Ирина Жегулина. - В определенной степени их работа связана с окружающей освещенностью и темнотой, влияющими на активность выработки мелатонина. Но есть и более глубокие механизмы, внутренний хронометр. Именно он регулирует время сна и подъема в любой обстановке.

## Все дело в мутациях

- Если человек ложится спать в 10 - 11 часов вечера и встает в 6 - 7 утра либо ложится в 12 - 1 час ночи и встает в 9 - 10 утра, то все это считается разными вариантами нормы, и деление на сов и жаворонков будет условным, - продолжает Ирина Жегулина. - Значит, организм в состоянии смещать режим в ту или иную сторону и продолжать комфортно жить.

Но у некоторых людей - таких от 5 до 15% - встречаются изменения в генах, при которых внутренний ритм смещается. Может развиваться как синдром задержки фазы сна (СЗФС) - когда засыпание и пробуждение стойко смещены на более позднее время, так и синдром преждевременного периода сна (СППС) с очень ранними отходом ко сну и подъемом.

Людам с такими отклонениями, особенно с задержкой фазы сна,

бывает очень трудно вписаться в существующий ритм жизни. В таких случаях СЗФС может быть признан медицинским диагнозом, который пытаются лечить - снотворными, антидепрессантами и другими средствами.

Но если человек является генетической совой и ему удастся наладить

## В ТЕМУ

### Спать, чтобы оставаться молодым

- Старайтесь проводить в постели то время, на которое приходится пик выработки гормонов, сохраняющих молодость: мелатонина (с 12 ночи до 5 утра) и гормона роста (с 11 вечера до 2 часов ночи), - советует Алексей Москалев.

- Если вы генетическая сова, то намного более позднее время засыпания и просыпания организму, скорее всего, не повредит, ведь внутренний хронометр смещен и время пика выработки важных гормонов также изменяется, - поясняет Ирина Жегулина.

Плюс-минус пара часов в ту или другую сторону - и у сов, и у жаворонков - организму не навредят при условии регулярности режима.

Если генных мутаций, характерных для генетических сов, у человека нет, но он постоянно ложится намного позднее нормы, то есть после 1 часа ночи, то даже при условии 8 - 9-часового сна повышается риск неблагоприятных изменений в организме.

свою жизнь в таком режиме - найти работу, строить отношения в семье и т. д., - то неблагоприятных изменений в организме не будет и в лечении нет необходимости, отмечает Ирина Жегулина.

Анна ДОБРЮХА.

## ПОМОГИ СЕБЕ САМ

### 5 способов обмануть грипп Как уберечься от опасной инфекции

Сезон гриппа и ОРВИ начал свое шествие по стране. Роспотребнадзор прогнозирует, что в феврале заболевших станет только больше. И что же делать тем, кто не успел привиться осенью? Глава ведомства Анна Попова дала полезные советы по профилактике:

1 Беременные женщины, маленькие дети, люди с соматическими заболеваниями (сердечно-сосудистые, диабет) попадают в зону повышенного риска. В ближайшие недели им без надобности лучше из дома не выходить. Если приходится, то защищайте себя медицинскими масками.

2 Постарайтесь на улице, на работе и в транспорте не касаться лица руками. Случайно попавшие на слизистые глаз или носа вирусы очень быстро способ-

ны проникнуть в организм. Обязательно несколько раз в день мойте руки, лицо. Можно промыть нос соленой водой, прополоскать горло настоем ромашки.

3 Протирайте каждый день гаджеты (планшеты, телефоны, клавиатуры и мышки) дезинфицирующими салфетками. Также не забывайте об очках. На них вирусы легко оседают и живут достаточно долгое время.

4 Старайтесь есть мед, у него хорошие защитные свойства. Не вредно будет пропить витаминные комплексы.

5 Как можно чаще проветривайте помещения, проводите влажную уборку. Если заболел кто-то из членов семьи, выделите ему отдельную комнату, протирайте поверхности рядом с ним водой с дезинфицирующими растворами или дезинфицирующими салфетками.

## КСТАТИ

### А как же лук и чеснок?

Мы привыкли к старым добрым советам: заболели - нарежьте и разложите вокруг лук и чеснок, чтобы фитонциды убивали вирусы.

- На самом деле фитонциды, которые отдают лук и чеснок в воздух, распространяются не дальше нескольких сантиметров и максимум 5 минут, - рассказал в эфире Радио «КП» д. м. н., врач-иммунолог Владислав Жемчугов. - А потом остается только запах без всякой пользы, ведь фитонциды в сочетании с кислородом окисляются и исчезают. Поэтому лучше просто есть лук и чеснок сырыми - для профилактики.

А в качестве спасателей от вирусов лучше использовать эфирные масла. Запахи герани, эвкалипта, иланг-иланга, мяты, гвоздики, можжевельника, каеупута действительно способны создать вокруг нас защитную ауру. Тем более сейчас выпускаются противопростудные аромакомпозиции (например, «Дыши»), в которых уже собраны противовирусные запахи. Их можно носить с собой во флакончиках и время от времени капать рядом с собой или на верхнюю одежду. Тем более что целебные запахи эфирных масел также способны снять головную боль и заложенность носа.