



Индекс долголетия

В СУТКАХ 24 ЧАСА, А ЭТО 1440 МИНУТ ИЛИ 86 400 СЕКУНД – И ЭТИ ЦИФРЫ ОДИНАКОВЫ ДЛЯ ВСЕХ. НО ВОТ СКОЛЬКО ЛЕТ ПРОДЛИТСЯ ЖИЗНЬ, ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, НА ЧТО МЫ ТРАТИМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

текст: Ольга Секисова

Ученые всего мира пытаются найти ответ на волнующий всех вопрос: как жить дольше? Многочисленные исследования подтверждают, что человек может жить 120–140 лет, а то и более. Не хватает одного – точной и детальной «инструкции по эксплуатации тела». И все же некоторые законы долголетия ученым удалось вывести. Продлить жизнь хотя бы на 10–15 лет вполне реально.

ПРОГУЛКИ + ЗАРЯДКА = ПЛЮС 4,5 года

Ежедневная часовая прогулка или легкий фитнес в течение того же времени поможет продлить жизнь на 4,5 года. Ученые из Гарвардской медицинской школы проанализировали распорядок дня и состояние здоровья 650 тысяч американцев старше 40 лет за десятилетие. Людей разделили на группы по трем показателям: индексу массы тела, возрасту и объему выполняемых физических нагрузок. Сравнительный анализ показал: те, кто делал зарядку или гулял 2,5 часа в неделю, в среднем жили на 3,4 года дольше. А вот увеличение активности до 7,5 часа – неважно, прогулки это или легкие физические упражнения, – приносило дополнительные 4,5 года жизни. И все это вне зависимости от массы тела. Исследование показало, что стройные пассивные люди жили на 3 года меньше, чем полные, занимавшиеся спортом.

➔ **Факт в тему:** еще на 1,5 года можно продлить жизнь, если сократить время просмотра телевизора до 2 часов в день.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ + НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС = ПЛЮС 7 лет

Канадские ученые пришли к выводу, что правильный рацион может продлить жизнь на 7 лет. Они протестировали разные типы питания, и оказалось, что люди, предпочитающие диету, близкую к средиземноморской (с обилием овощей, фруктов, орехов, рыбы и кисломолочных продуктов), меньше подвержены онкологическим и сердечно-сосудистым заболеваниям. Японские ученые 12 лет наблюдали 50 тысяч человек в возрасте от 40

до 79 лет и пришли к выводу, что масса тела играет ключевое значение в продолжительности жизни. Они заметили, что те, у кого к 40 годам появляется небольшой избыток веса (ИМТ 25–30), живут в среднем на 6–7 лет дольше очень «стройных». Худыми считаются люди с ИМТ (индекс массы тела) меньше 18,5 (норма – 18,5–25).

➔ **Факт в тему:** недостаток жиров в пище значительно сокращает жизнь.



ФОРМУЛА ИМТ = ВЕС (КГ) : РОСТ (М)²

ЭНТУЗИАЗМ + ДРУЗЬЯ = ПЛЮС 10 лет

Наблюдение за 150 добровольцами, которое проводилось на протяжении семи лет, показало, что общественная деятельность способна значительно продлить жизнь человека. В течение всего периода эксперимента медики проверяли состояние здоровья и уровень социальной активности испытуемых. Оказалось, что более общительные люди жили в среднем на 10 лет дольше, чем интроверты. Еще выяснилось, что одиночество так же вредно, как выкуривание 15 сигарет в день или малоподвижный образ жизни. А психологи уверены, что оно опаснее, чем ожирение.

➔ **Факт в тему:** Работающие и ведущие насыщенную социальную жизнь люди живут в среднем на 3,4 года дольше своих малоактивных неработающих сверстников.

ОБРАЗОВАНИЕ + СЕМЬЯ = ПЛЮС 6 лет

Хочешь жить долго – учись! Виктор Риос Рулл из университета Миннесоты и Джозеф Пижоан-Мас из SEMFI проанализировали влияние образования и семейного положения на долголетие на примере 26 тысяч человек. Оказалось, что выпускники колледжа в среднем живут на 6 лет больше, чем те, кто окончил только школу. Немаловажным фактором оказалось и семейное положение: женатый мужчина в среднем живет на 2,5 года дольше холостого. А вот женщинам брак добавляет лишь один год жизни. Женатый мужчина 50 лет с дипломом колледжа, если он не курит, проживет в среднем на 11 лет больше своего холостого и активно курящего сверстника, имеющего только школьный аттестат.

➔ **Факт в тему:** чем больше человек помогает близким, тем лучше он справляется со стрессами, а это снижает риск преждевременной смерти.

ПРИВЫЧНЫЙ РАСПОРЯДОК – ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ = ПЛЮС 10–15 лет

Доказано, что злоупотребление алкоголем и курение сокращают жизнь в общей сложности на 20%. Избавившись от этих привычек, можно продлить жизнь на 14–16 лет. Ученые из университета Торонто сообщают, что бросать курить лучше до 40 лет, в этом случае есть шанс прожить столько же, сколько люди, которые никогда не курили. Многолетние исследования показали, что бросившие курить в возрасте 35–44 лет жили на 9 лет дольше тех, кто не смог расстаться с пристрастием. И если от курения нужно отказаться полностью, то с алкоголем не обязательно завязывать на все 100%. Бокал хорошего вина в неделю не оказывает пагубного воздействия на здоровье.

➔ **Факт в тему:** некурящие в 2 раза чаще доживают до 80 лет.