

## 5 рекомендаций ученых, которые действительно продлевают жизнь



Ученые пришли к выводу, что каждые 25 лет средняя продолжительность жизни увеличивается на три года: это значит, что большинство современных детей, скорее всего, проживет дольше, чем их родители.

Серьезное влияние на продление жизни оказало развитие науки и медицины: болезни, которые раньше считались смертельными и неизлечимыми, сегодня можно взять под контроль, переводя в статус хронических, или же вылечить полностью.

Однако и мы сами можем влиять на наше здоровье, снижая риск развития тех или иных

заболеваний. Ниже представлены рекомендации, подкрепленные научными данными, следование которым продлевает жизнь.

1. Здоровое питание. Рекомендации, касающиеся правильного питания, звучат несколько занудно, но что поделаешь, если они действительно работают. Результаты исследования, опубликованного в 2019 году, указывают на то, что плохое питание «виновато» в каждой пятой преждевременной смерти. Под «плохим» ученые подразумевают несбалансированный рацион с недостатком цельных злаков, овощей, фруктов, орехов, низким уровнем потребления белка и избыточным потреблением соли. Такое питание провоцирует множество проблем со здоровьем, в том числе сердечно-сосудистые заболевания, которые и так являются ведущей причиной смерти в мире.

Другие исследователи призывают сосредоточиться больше на растительной пище и не налегать на продукты животного происхождения — они уверяют, что во фруктах, овощах, ягодах содержится больше полезных компонентов, в том числе антиоксидантов, борющихся с преждевременным старением.

2. Физическая активность. Занятия спортом тоже идут многим на пользу. Ученые выяснили, что даже умеренная физическая нагрузка продлевает жизнь на целых 4,5 года. Они рекомендуют тратить на тренировки от 1,5 до 2,5 часа в неделю — причем подойдет даже активная ходьба, работа в саду или танцы. Впрочем, на счету каждая минута: дополнительные 15 минут ежедневной физической активности снижают риск преждевременной смерти на 4%.

3. Отказ от вредных привычек. Несмотря на то, что сигаретные пачки и бутылки с алкоголем «напоминают» всем о вреде и губительном эффекте курения и употребления спиртного, немногие задумываются о том, сколько же лет вредные привычки «крадут» у нас. Так, например, курильщики со стажем в среднем живут на 10 лет меньше, чем их ровесники, которые ни разу не курили.

Бросить курить никогда не поздно, но, конечно, чем раньше это сделать, тем более впечатляющим для здоровья будет эффект. Если прекратить курить в 35 лет, то в среднем продолжительность жизни возрастет на 8,5 года. Если же отказаться от сигарет в 60, то это прибавит примерно 3,7 года жизни.

4. Хороший сон. Изучение особенностей жизни пожилых людей, доживших как минимум до 85 лет, выявило интересную закономерность. Большинство из тех, кто прожил так долго, придерживался режима дня, стараясь вставать и ложиться примерно в одно и то же время.

Сама продолжительность сна тоже имеет значение — идеальная продолжительность 7–9 часов. Как недостаток, так и избыток сна повышают вероятность развития хронических заболеваний, в том числе проблем с сердцем, ожирения, диабета, ментальных расстройств. У тех, кто спал меньше, риск преждевременной смерти повышался на 12%, а у тех, кто регулярно спал дольше 9 часов, продолжительность жизни сокращалась почти на 40%.

5. Счастье и позитив. Одна из самых полезных рекомендаций: чтобы жить дольше, старайтесь оставаться на позитиве и меньше переживать. Выполнить не так просто, но точно стоит постараться. Результаты научных исследований подтверждают, что люди, ощущающие себя счастливыми, живут на 18% дольше, чем те, кто не уверен в том, что он счастлив. Хронические заболевания, например, проблемы с сердцем, встречаются у таких людей также реже.

Быть счастливыми нам часто мешают стресс и тревожность. Каждый из этих факторов не только не дает нам наслаждаться жизнью, но и укорачивает ее.

Риск преждевременной смерти для мужчин и женщин в стрессе в 2-3 раза выше, чем у тех, кто не испытывает тревогу и в целом может назвать себя спокойным.

Для снятия тревожности и уменьшения уровня стресса можно обратиться к специалисту, который поможет разобраться в этом состоянии, но можно попробовать справиться и самостоятельно, смотря на жизнь более позитивно.

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна*