Автор: Administrator
12.08.2008 14:41 -

Ученые биологического факультета Кемеровского госуниверситета провели исследование, сравнивая биологический возраст людей и паспортный. Им удалось выяснить, как отражается на людях преждевременное старение. На основании полученных данных ученые смогли сделать выводы, каким образом можно продлить биологическую молодость человека.

Ученые вместе со школьниками обследовали более 500 школьных учителей, в основном женщин, и выяснили, что у каждой третьей из них биологический возраст в среднем на девять лет опережает паспортный, пишет газета «Известия».

Как сообщает издание, для ранней старости характерен синдром «выгорания», то есть ипохондрия, личностная тревожность, депрессия, склонность к истерии.

Несмотря на то что темп старения передается по наследству на генетическом уровне, есть несколько внешних факторов, которые могут его замедлить. Так, оставаться молодым помогает относительное материальное благополучие.

По мнению профессора Людмилы Белозеровой, создавшей методику оценки биологического возраста, важен также рациональный образ жизни. Огромную роль играет то, как человек двигается, как питается и как строит взаимоотношения с другими людьми, пишет газета. Так, люди, стареющие медленнее, обычно много двигаются и работают, едят все понемногу, а также оптимистичны и доброжелательны к окружающим.

Живой иллюстрацией к советам специалистов может служить один из самых старых

жителей Гонконга 107-летний Чан Чи. Несмотря на трехзначную цифру в возрасте, он выглядит лет на 80, обладает ясным умом и хорошей памятью, сообщает АМИ-ТАСС.

Чан живет в одной из деревень в районе Тайпо на новых территориях Гонконга, начинает свой день с утренней гимнастики и, будучи поваром по специальности, готовит себе только здоровую пищу. «Я не очень разборчив в еде, но стараюсь есть поменьше жирного и часто варю себе супы», – поведал герой репортажа.

При этом на протяжении десятилетий он оставался заядлым курильщиком, хотя в последнее время хочет отказаться от вредной привычки.

Но главным фактором, позволившим ему прожить так долго, сам Чан Чи считает длительное половое воздержание. Рассказывая о секретах своего долголетия газете South China Morning Post, он признался, что овдовел в 30 лет и с тех пор больше не имел сексуальных отношений.

«В основном я пребываю в спокойном расположении духа и живу беззаботной жизнью. У меня много друзей», – добавил долгожитель.

А тем, кто не может жить как Чан Чи, британские ученые советуют есть больше шоколада. Они выяснили, что этот продукт эффективен для лечения сосудистых нарушений, старческого слабоумия и инсульта. Флавонолы, содержащиеся в шоколаде, могут оказаться полезными для борьбы с хронической усталостью, нарушениями сна, а также для замедления процессов старения, сообщает CNews.

В своем докладе профессор Макдональд привел результаты ядерно-магнитной томографии головного мозга. На томограммах были видны признаки усиления активности мозга после выпитой чашки горячего шоколада.