

Чек-лист привычек долгожителей!

Образ жизни!

1) Физическая нагрузка

Люди, регулярно занимающиеся физической нагрузкой имеют низкий риск сердечных заболеваний, в том числе сниженный риск сердечно-сосудистой недостаточности (снижение на 50% PMID: 25839670) .

Регулярные физические упражнения благотворно влияют на некоторые гены, которые регулируют клеточные процессы, такие как гибель и старение клеток, защита мозга и долголетие. Тренировка с физической нагрузкой усилила путь долголетия SIRT у крыс PMID: 25148910.

У мух тренировка на выносливость увеличивала аутофагию в жировой ткани, уменьшая при этом экспрессию гена, связанную с уменьшением продолжительности жизни PMID: 26298685.

Регулярные упражнения, как известно, увеличивают мышечную массу, которая обычно снижается с возрастом. Было показано, что это снижает индекс хрупкости (комбинированный показатель скорости медленной ходьбы, слабости, потери веса, расхода энергии и истощения), что является ключевым фактором при определении продолжительности жизни PMID: 23948128 .

2) Тепловой стресс и сауна

Исследование более 2300 финских мужчин среднего возраста показало, что регулярное посещение сауны привело к значительному снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний и снижению вероятности смерти от всех причин. Частота сердечных заболеваний или сердечного приступа была снижена на 48% у тех, кто посещал сауну 4х-7х / неделю PMID: 25705824.

Сауна может принести пользу здоровью сердца, улучшая сокращения сердечной мышцы, снижая жесткость кровеносных сосудов и снижая уровень жиров в крови и давление PMID: 30077204.

3) Сон важен даже больше, чем мы можем себе представить!

По исследованиям было выявлено, что риск смертельного исхода был на 12% выше у людей, спящих менее 6 часов за ночь, и на 30% выше у тех, кто спит более 9 часов за ночь, по сравнению с людьми, спящими 7-8 часов за ночь PMID: 20469800.

Негативные последствия недостаточного сна были одинаковыми для всех возрастов, независимо от местоположения или социального и экономического положения.

Ограничением исследования является то, что люди, которым нужно было спать дольше, вероятно, также были нездоровы.

Как длинный, так и короткий сон были связаны с диабетом 2 типа в метаанализе 11 исследований. Диапазон 7-8 часов / ночь был с самым низким риском PMID: 25715415 .

Избегайте недосыпания!

4) Снижение стресса

Исследование, проведенное на 82 попечителях, показало, что хронический стресс, с которым сталкиваются лица, ухаживающие за людьми с болезнью Альцгеймера, сокращает продолжительность жизни опекунов на 4-8 лет PMID: [17785865](#).

Группы опекунов имели пониженную иммунную функцию (меньше лимфоцитов), больше воспаления (больше цитокинов) и более короткие теломеры.

Вы можете избежать стрессовых триггеров в максимально возможной степени и изменить то, что ваше тело воспринимает как стресс с помощью техник на активацию вагуса и медитации.

5) Социальное благополучие

Исследование, проведенное на более чем 4000 ученых, показало, что повышение социального статуса, связанное с получением образования, привело к увеличению средней продолжительности жизни на 1,2 года PMID: 26676999 .

Продукты питания

Следующие продукты были связаны с увеличением продолжительности жизни и снижением частоты некоторых опасных для жизни состояний в клинических исследованиях и в исследованиях на животных.

1) морепродукты

Исследователи изучили данные за 16 лет о 2700 здоровых взрослых в возрасте старше 65 лет. Они обнаружили, что люди с более высоким уровнем содержания всех трех жирных кислот, обнаруженных в рыбе (DHA, EPA, DPA), имели более низкий риск смерти PMID: 21512289:

2) оливковое масло

Ряд исследователей связывают оливковое масло с хорошим здоровьем и долголетием тех, кто следует средиземноморской диете PMID: 17879997.

Потребление 25 мл оливкового масла ежедневно снижало окисление ДНК в клинических испытаниях 182 здоровых мужчин и в исследовании на культуре клеток PMID: 17110467 .

Оливковое масло богато полезными мононенасыщенными жирами и антиоксидантами (фенолы, секойридоиды и лигнаны). Эти антиоксиданты могут увеличить продолжительность жизни, удаляя воспалительные свободные радикалы PMID: 12548316.

Оливковое масло может окисляться. По этой причине всегда лучше покупать его в темных бутылках. Старайтесь не подвергать оливковое масло воздействию воздуха или тепла без необходимости и покупать оливковое масло из проверенного источника.

3) Орехи

Исследование, проведенное на почти 119 000 человек, показало, что те, кто употреблял орехи ежедневно, реже умирали от рака, болезней сердца и респираторных заболеваний PMID: [24256379](#).

Тем не менее, имейте в виду, что вы не должны употреблять орехи, если у вас аллергия или вы избегаете лектина.

4) Кофе

Кофе является одним из основных источников кофеина и антиоксидантных полифенолов в западной диете PMID: [24071782](#).

Несколько исследований связывают привычное потребление кофе со снижением смертности и снижением риска сердечной недостаточности, инсульта, диабета и рака PMID: [24071782](#).

В исследовании, в котором приняли участие более 133 000 человек, у тех, кто выпивал три-пять чашек кофе в день, риск ранней смерти был на 15% ниже, чем у тех, кто этого не делал PMID: [26572796](#).

Шведское исследование показало, что умеренное потребление кофе увеличивает шансы на жизнь до 100 лет PMID: [26440944](#).

5) Шоколад

Исследование, проведенное среди почти 21 000 людей среднего и старшего возраста, показало, что у тех, кто потреблял до 100 гр шоколада в день, частота сердечных заболеваний была ниже.

6) Волокно / Бутират

Бутират - это короткоцепочечная жирная кислота, вырабатываемая во время ферментации микробиотой кишечника. Кормление мух бутиратом увеличило их максимальную продолжительность жизни на 30-50% PMID: [15695762](#)

Внутренние уровни бутирата могут быть увеличены с помощью добавок или употребления резистентного крахмала и неперевариваемых волокон, которые стимулируют ферментацию в толстом кишечнике.

7) Черника

Экстракты черники, привели к увеличению продолжительности жизни дрозофил на 10% PMID: [22197903](#).

Экстракт черники может увеличить продолжительность жизни путем активации определенных генов .

Специальные диеты

Ниже мы обсудим некоторые диеты, которые потенциально могут помочь вам увеличить продолжительность жизни.

1) Ограничение калорий

Ограничение калорий - это диетический план, который снижает общее количество калорий (обычно на 20-40%), не вызывая недоедания.

Исследования на таких видах, как дрожжи, черви, мухи и мелкие млекопитающие, показали, что долговременное ограничение калорийности при условии наличия достаточных питательных веществ может значительно увеличить продолжительность жизни и снизить риск развития множества заболеваний PMID: [28007498](#).

Ограничение калорийности нормализовало уровень сахара в крови в ходе клинических испытаний на людях с диабетом 2 типа. Это произошло благодаря улучшению функции клеток поджелудочной железы и повышению чувствительности печени к инсулину PMID: [21656330](#).

2) Кетогенная диета

Кетоз - это физическое состояние, возникающее в результате снижения поступления углеводов из пищи. Организм сжигает жир для выработки энергии. Наиболее распространенным способом достижения кетоза является соблюдение диеты с низким содержанием углеводов (обычно до 50 г / день) и высоким содержанием жиров, называемой кетогенной диетой.

Долгосрочная (24-56 недель) кетогенная диета помогла снизить холестерин ЛПНП («плохой») и триглицериды при одновременном повышении холестерина ЛПВП («хороший») в 6 клинических испытаниях почти на 500 испытуемых с ожирением и избыточным весом. Уменьшая эти факторы риска, диета может защитить от смерти от болезней сердца PMID: [19641727](#).

3) Голодание

В 1956 году исследование, проведенное среди 60 пожилых мужчин и женщин, которые постились через день в течение трех лет, показало, что в группе голодавших было меньше случаев смерти и посещений врача <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2006.01.030>.

Голодание в течение 2-4 дней помогло «перезагрузить» иммунную систему, снизить инсулиноподобный фактор роста, помочь очистить поврежденные клетки (аутофагия) и восстановить новые здоровые клетки PMID: [24905167](#).

Долгоживущие животные и люди обычно имеют низкий уровень инсулина. Периодическое голодание улучшает толерантность к глюкозе и чувствительность к инсулину PMID: [24789008](#).