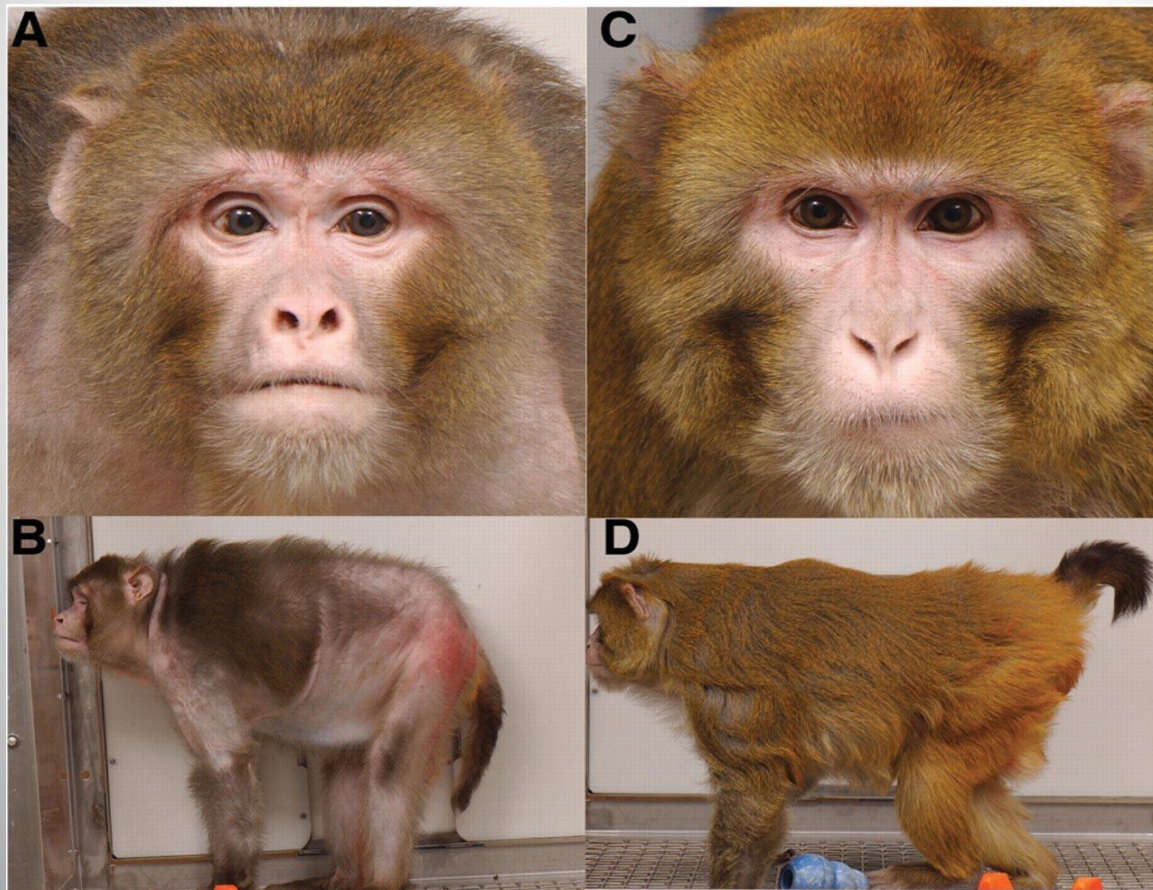


Ушаков Вадим

Старость: приговор или программа, которую можно



Чтобы не быть голословным

А.Г. Голубев «Биохимия продления жизни», Успехи геронтологии, 2003, вып. 12, 57-76.

Ricki J. Colman et al. «Caloric restriction delays disease onset and mortality in rhesus monkeys», Science. 2009 July 10; 325(5937): 201–204.

Vladimir P. Skulachev, and Viktor A. Sadovnichii et al. «Neoteny, Prolongation of Youth: from Naked Mole Rats to "Naked Apes" (Humans), Physiol Rev 97: 699 –720, 2017
Published February 15, 2017;

Что такое «старение»?

это ослабление физиологических функций организма

Очень жаль, но иммунная система «стареет» с 10 лет, саркопения – с 20, коллагеновый каркас кожи – с 30....

Два взгляда на «старение»

Пессимистически
й
-...это поломка

Оптимистический
-...это программа..

Алекс Конфорт:
«телега и лошадь
стареют не
одинаково»

Мы точно в любое время можем надавить на педаль газа в старении, но самое время найти тормоз

Есть ли в природе животные без «дряхлости»?

Горбатый кит



Крупные морские черепахи



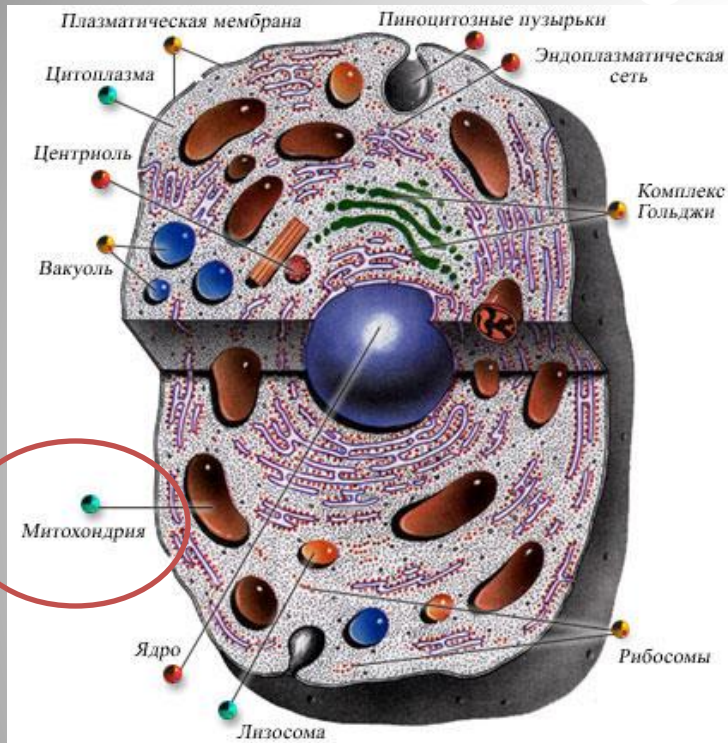
Голый землекоп

Голый землекоп



ПОЧЕМУ

Что ломается в первую очередь?



кислород

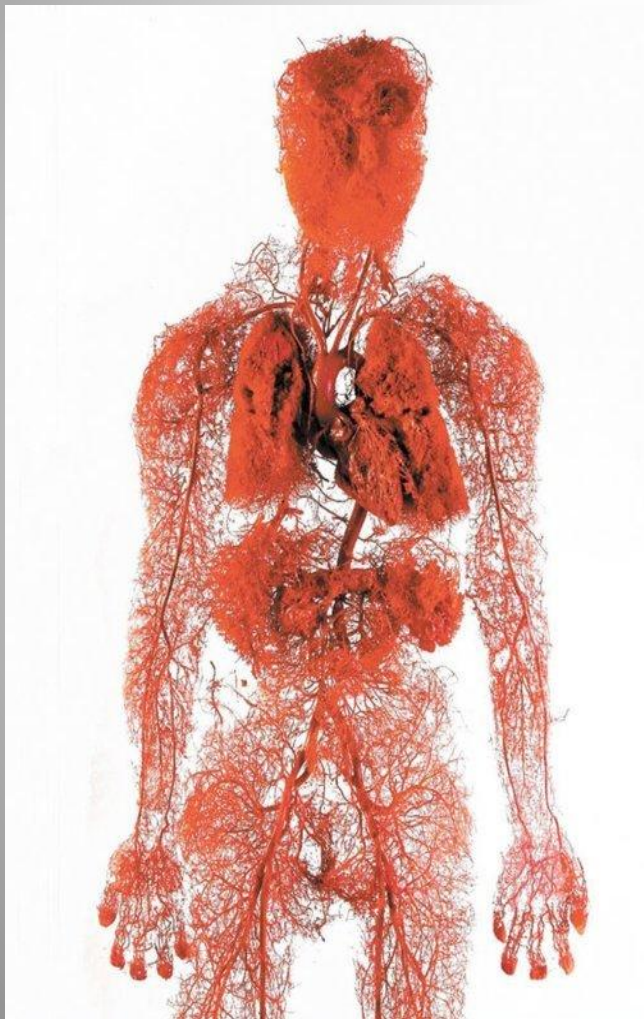
активные формы кислорода (АФК)

белки, ДНК

**С возрастом АФК все больше,
а защиты все меньше,
У голого землекопа – нет...**

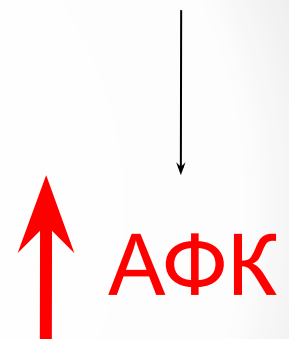


Вторая причина:
нарушение движения
крови



Третья причина:
нарушение
биологического ритма

Мелатонин/соматотропин



Какие люди живут дольше?

Зоны долголетия:

- Сардиния (Италия)
- Окинава (Япония)
- Хунза (Пакистан)
- Коста-Рика
- Сан-Диего

Низкокалорийная диета
(1500 кКал),
постоянное движение

Кроме того:

- Религиозные люди
- Преподаватели ВУЗов

Как жить да(о)льше?

Еда (меньше калорий!!!):

«...ужин отдай врагу», ешьте ровно половину от порции, растений>животных, «кашу маслом не испортишь»

Движение:

«все, что повышает сердцебиение в 2 раза вредно», йога – да, плавание – да, ходьба в гору лучше, чем бег

Аптечка (долой АФК):

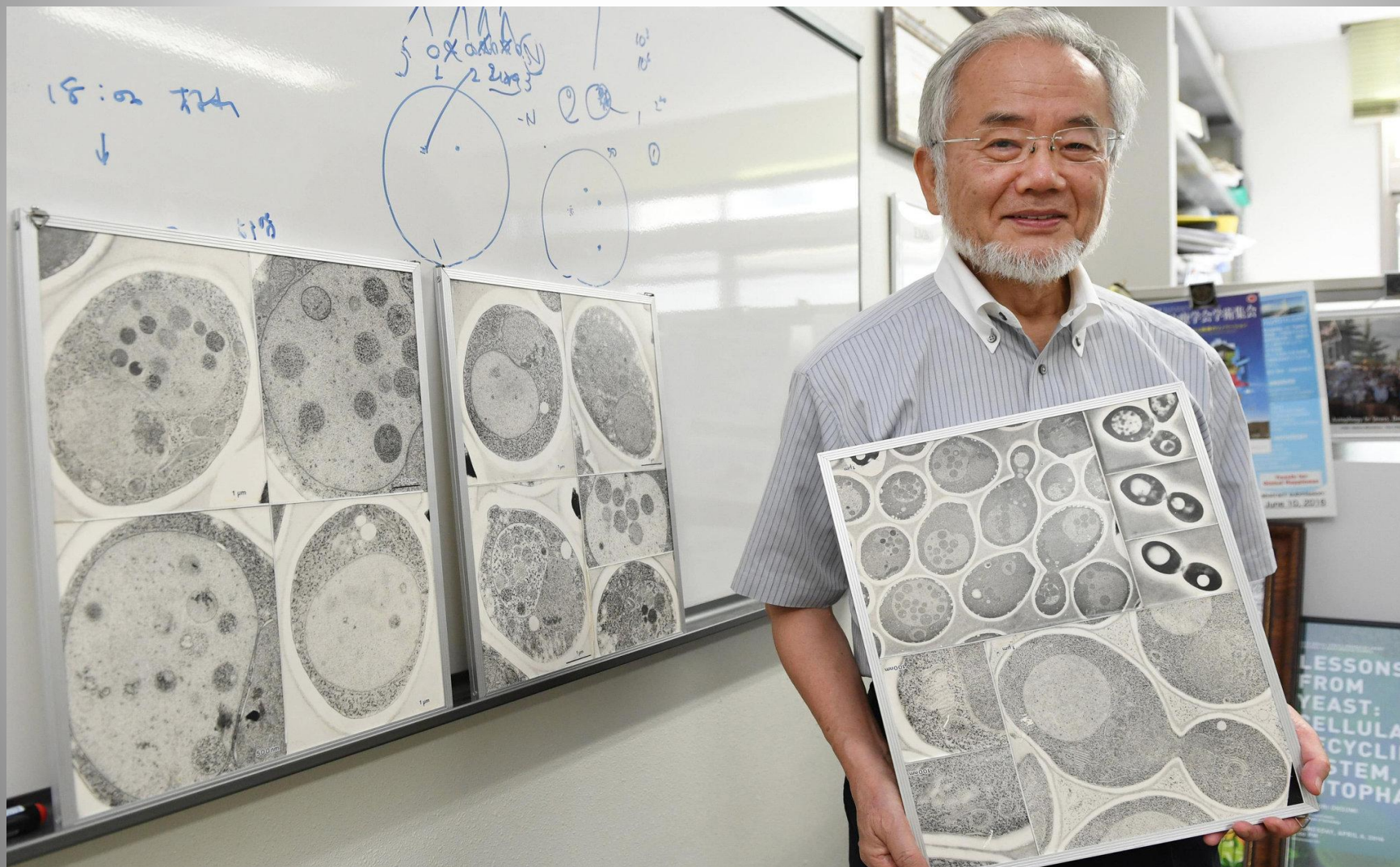
Витамин Е, красное (хорошее) вино, ресвератрол, дигидрокверцетин, капорский чай, Коэнзим Q, лактофильтрум

Образ жизни:

разумный голод, лучше лечь спать пораньше

Нобель 2016

Есинори Осуми, «аутолиз»



P.S.

Быть нужным

Знать, что когда придет беда о тебе
позаботятся

Спасибо...