

Неделя популяризации здорового старения

С 18 по 24 сентября - Неделя популяризации здорового старения

Вопросы активной старости, когда ты никому не в тягость, можешь самостоятельно себя обслуживать, передвигаться и наслаждаться жизнью становятся все более актуальными. Как достичь не просто долголетия, а здорового долголетия.

Многие государства уже задумались над тем, какие меры нужно предпринять, чтобы процент людей, способных оставаться активными как можно дольше, повышался. Долголетие - это генетика лишь на 25%. А все остальное зависит от образа жизни человека.

Термины «активное долголетие» и «здоровое старение» нужно различать:

«Активное долголетие предусматривает как можно раньше начатую профилактику старения, то есть соблюдение правил ЗОЖ всю жизнь, а не только в пожилом возрасте, а здоровое старение касается уже периода пожилого возраста и подразумевает, что человек после 60 и старше должен продолжать двигаться, общаться, внимательно относиться к своему здоровью».

Вся суть сводится к тому, чтобы жить как можно дольше независимо, самостоятельно и активно, и как можно дальше отодвинуть период, когда понадобится помощь. Чем раньше мы начинаем профилактику, тем лучше: важно, чтобы все периоды жизни были заполнены некими активностями, связанными с ЗОЖ. И второе правило: никогда не поздно. И в пожилом возрасте можно начинать заниматься профилактикой и внедрять в свою жизнь ЗОЖ». Каковы же основные правила достижения активного долголетия и, как следствие, здоровой старости? Их не так много. И они не так уж сложны.

6 ПРАВИЛ ЗДОРОВОЙ СТАРОСТИ:

- **Движение - жизнь**, вот первое правило достижения активной старости. Основа здоровья - авокадо; физическая активность, которая не должна останавливаться. «Даже в пожилом возрасте, в том числе у людей с хроническими инфекционными заболеваниями сердца, сосудов, суставов и прочими, она должна продолжаться с учетом их возможностей»;
- **Здоровое питание.** И главный принцип тут - не переедать. То есть поддерживать баланс между потребленной и расходуемой энергией (поел - двигайся). А еще ученые составили список продуктов, которые можно назвать геропротекторами, т. е. замедлителями процессов старения. Это ягоды, шоколад, бобы, рыба, овощи, орехи, оливковое масло, цельнозерновые, чеснок
- **Отказ от вредных привычек.** Как показывает статистика и ряд проведенных исследований, курящие люди теряют в среднем до 14 лет жизни, а употребление алкоголя в больших дозах - укорачивает жизнь в среднем до 10 лет;
- **Профилактика.** Важно следить за уровнем холестерина и глюкозы в крови,

артериальным давлением; проходить скрининг на онкологические заболевания; знать свой индекс массы тела; пройти тест на плотность костной ткани после 60 лет;

- **Дело по душе.** Поддержание умственной и творческой активности, интереса к жизни до глубоких лет - одно из важных правил долгожителей;

- **Социальные связи.** Долго живет тот, кто ведет активную социальную жизнь, общается с друзьями, состоит в счастливом браке. Поэтому, когда человек выходит на пенсию и теряет многие связи, ему очень важно завести какой-то новый круг общения и собратьев по интересам. Словом, свободное время надо заполнять по максимуму.