

физиолог, кандидат  
биологических наук

О Л Ъ Г А Ш Е С Т О В А

# КРАСИВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



ПРОТИВ  
СТАРЕНИЯ

путеводитель  
по основным  
направлениям красивого  
и здорового долголетия

ПОЧЕМУ СТРЕСС СТАРИТ  
И МОЖНО ЛИ НАУЧИТЬСЯ  
ИМ УПРАВЛЯТЬ

СКОЛЬКО  
АЛКОГОЛЯ  
МОЖНО ПИТЬ  
С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ  
ЗДОРОВЬЯ

КАКОВЫ  
НАШИ СУТОЧНЫЕ  
РИТМЫ И КАК ОНИ ВЛИЯЮТ  
НА НАШЕ САМОЧУВСТВИЕ



Ольга Шестова

**Красивое долголетие.  
10С против старения**

«ЭКСМО»

2019

УДК 613.98  
ББК 51.204.9

**Шестова О. Л.**

Красивое долголетие. 10С против старения / О. Л. Шестова —  
«Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-099816-6

Жить долго еще не значит жить хорошо. Старость часто приносит с собой болезни и несамостоятельность. Но хотим ли мы такого долголетия? Конечно, нет. Каждый из нас мечтает вступить в зрелый возраст сильным, здоровым, успешным, самодостаточным – одним словом, счастливым. Эта книга – путеводитель по основным направлениям красивого и здорового долголетия: движение, питание, сон, стресс, секс, растяжка и здоровый юмор. А кроме полезных советов, вас ждет информация о том, что происходит с каждым из наших органов с течением времени, на что нужно обращать внимание в конкретном возрасте и как сохранить вкус к жизни вне зависимости от обстоятельств. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 613.98  
ББК 51.204.9

ISBN 978-5-04-099816-6

© Шестова О. Л., 2019  
© Эксмо, 2019

## Содержание

Здоровье: научный подход	6
Вступление: знакомство автора с читателями	8
Глава 1С. Счастье мое – движение	11
Шесть основных признаков жизни	12
Модифицируемые факторы здоровья	16
Что происходит с органами по мере взросления	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **Ольга Шестова**

## **Красивое долголетие. 10С против старения**

© Шестова О.Л., текст, 2019

© Никишин А., фото, 2017

© Щепин С.А., иллюстрации, 2019

© ООО «Издательство «Эксмо», 2019



## Здоровье: научный подход



**Дикий гормон. Удивительное медицинское открытие о том, как наш организм набирает лишний вес, почему мы в этом не виноваты и что поможет обуздать свой аппетит**

Перед вами революционная книга, которая переворачивает наше представление о причинах набора веса и предлагает простую и эффективную программу по изменению себя. Всемирно известный специалист по лечению ожирения и диабета доктор Фанг на основании 30-летних исследований рассказывает нам, как гормон инсулин управляет нашим организмом.

**Что есть после 40. Жизнь в здоровом теле в любом возрасте**

Нутрициолог Инна Зорина расскажет вам, какие привычки нужно изменить, чтобы перестать набирать вес, как правильно замотивировать себя на похудение и, главное, как удерживать достигнутый результат без вреда для здоровья и психики. Автор доказывает, что бороться с лишним весом можно в любом возрасте, и предлагает 3 варианта меню для стройности и несколько авторских рецептов, чтобы поддержать вас в начале пути.

**Пищеводитель**

«Пищеводитель» станет вашей путеводной звездой в огромном мире мифов, заблуждений и откровенных фантазий на тему питания. Эта книга – о продуктах, оптимальной структуре питания, уловках пищевой промышленности и сравнению известных диет. Для всех, кто хочет по-другому взглянуть на собственное питание, узнать причины недомоганий и пересмотреть образ жизни в целом.

**Интуитивное питание. Как перестать беспокоиться о еде и похудеть**

Разрешить себе есть все, что хочется, при этом похудеть и больше не набирать вес – разве не об этом мы мечтаем? Реализуйте конкретный план, предложенный для вас специалистом в области питания: перестаньте изматывать себя душевно и физически. В книге даны практические инструменты для преодоления пищевой зависимости: пошагово выполняя задания, вы сможете избавиться от груза своего веса и проблем.

## Вступление: знакомство автора с читателями

Прежде чем отправиться в путь за молодостью и активной долгой жизнью, давайте познакомимся. Когда выступаю перед читателями, всегда начинаю **со взаимного представления**. Мне важно, кто пришел, чтобы получить больше проверенной информации о том, как на практике осуществить принципы здорового и красивого долголетия. Это, как правило, **взрослые люди, образованные, часто окончившие технические вузы, интеллигентные и симпатичные, проживающие в крупных и средних городах**. В свою очередь, представляюсь и в нескольких неформальных предложениях рассказываю о себе. Всем нам важно не только то, что рассказывают, но и кто перед нами, почему ему можно доверять и следует ли в своей жизни он сам тому, к чему призывает.

Много лет назад я окончила Биологический факультет Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова по специальности «Физиология». Поскольку **всегда интересовалась медициной**, так совпало, что тогда же вышла за-

муж за врача и стала работать в крупном научно-исследовательском медицинском центре. В разные годы он носил разные названия, отражая перипетии отечественной истории, начиная со знаменитой аббревиатуры ЦОЛИПКиГ Минздрава СССР, т. е. Центральный ордена Ленина институт переливания крови и гематологии Министерства здравоохранения СССР. Когда защищала кандидатскую диссертацию, а это были 80-е – начало 90-х годов, учреждение, сменив несколько названий, стало именоваться Всероссийским гематологическим научным центром (ВГНЦ). **Его возглавлял академик Андрей Иванович Воробьев**, ученик Александра Леонидовича Мясникова (старшего) и, пожалуй, один из немногих профессоров, пользующихся беспрецедентным уважением всех без исключения российских врачей.

Теперь несколько слов **о структуре книги и о том, как ее лучше читать**. Наряду с изложением научных данных в тексте будут встречаться емкие, часто эмоциональные вставки, взятые из постов, опубликованных в социальных сетях. Они позволяют немного отвлечься и лучше усвоить информацию. **Книга дает исчерпывающие сведения на заявленную тему**, но если вы захотите углубить знания или что-то уточнить, перед вставкой найдете указание даты и место публикации. При желании вы всегда сможете ее без особого труда разыскать, посмотреть дискуссию под ней, комментарии или задать собственный вопрос. Когда есть возможность быстро получить ответ на волнующую тему, почему бы ей не воспользоваться? Ниже приведен пример такой вставки.

### **Из FB<sup>1</sup> от 01.11.17 г. О пересечении судеб**

В своей медицинской деятельности после окончания Биофака МГУ я имела счастье работать и защитить кандидатскую диссертацию в НИИ под руководством академика Андрея Ивановича Воробьева, которому сегодня исполняется 89 лет. Уже принесла горячие и искренние поздравления Человеку-Солнце и еще раз скажу: «Светить всегда, светить везде<sup>2</sup>» – это о нем. Но дальше было вот что. Андрей Иванович был одним из ближайших учеников и продолжателем медицинских традиций академика Александра Леонидовича Мясникова. В своем нынешнем редакторском десятилетии выпустила книгу воспоминаний академика Мясникова «Пульс России» и имею удовольствие издавать замечательные книги внука академика Мясникова. Уже скоро выйдет 11-я книга, не считая трех томов Энциклопедий о самом

---

<sup>1</sup> Здесь и далее – Facebook.

<sup>2</sup> В. Маяковский «Необычайное приключение, бывшее с Владимиром Маяковским летом на даче».



главном. Вот такие люди-легенды! И в то же время такие близкие! Не пора ли замахнуться на мемуары?:-)

Сколько себя помню, еще со школы, интересовалась книгами, научными журналами и иностранными языками, а **работу редактора считала за величайшее счастье**. Поэтому, когда на заре моей научной деятельности потребовалась подработка, не задумываясь, согласилась составлять рефераты из научных источников со всего мира для отечественного медицинского журнала и участвовать в его выпуске.

#Позже издательская работа стала моим основным родом деятельности. С тех пор **уже более 20 лет издаю книги по здоровью и медицине**, попутно объединяя самых умных и талантливых врачей, чтобы сделать доступной самую нужную информацию для людей без медицинского образования.

**Моим родителям в этом году в сумме исполнилось 173 года**. Ценю каждый миг, который могу побыть с ними. Многие полезные привычки, а также то, что называется здоровым образом жизни, или на английский манер health lifestyle, переняла у них. Благодаря родителям привыкла проверять, руководствуясь в первую очередь здравым смыслом, все новомодные веяния о питании, об особенностях гигиены, домашних оздоровительных процедурах, о возможностях медицины и надобности обращаться к врачам. **Самое ценное, чему постоянно у них учусь**, – это их взаимоотношения, лишённые лакирования и сюсюканья, но проникнутые настоящим теплом. Вместе они уже 62 года. Но и они прислушиваются к советам дочки-физиолога, особенно звучащим с экрана телевизора или в эфире популярной радиопередачи. Со временем, думаю, смогла убедить их, что в любом возрасте для любой проблемы со здоровьем есть свое решение, причем очень часто оно не связано с медикаментозным лечением и большими финансовыми затратами. Наши родители в свое время не стремились накопить особых материальных богатств, их главный страх сейчас – обременить собой родных.

Все, что знаю и чем делюсь с родными, соседями, читателями, слушателями, со временем уточняется и детализируется, все новое проверяю и всем этим делюсь на страницах новой книги с вами. Мои ро-

дители – полноценные мои соавторы, и не только потому, что дали мне жизнь, образование и привили здоровые привычки. Они дают полезные советы, что именно будет наиболее интересным читателям. Они постоянно меняются, верят, что для любых неполадок со здоровьем во взрослом возрасте главное – найти своевременное решение, не отказываясь от того, что предлагает современная медицина для поддержки здоровья. Помогаю им на деле принимать реальность и менять свои привычки в соответствии с физиологическими изменениями. Они готовы уделять время и тратить усилия, чтобы быть: самостоятельными, бодрыми, в здравом уме и на своих ногах. Их поддержка неоценима, потому что вижу: мои советы работают!

**Как-то придумала и опубликовала на своей странице в социальной сети Facebook правила здорового долголетия, которые назвала 10С против старения.**

Они стали настолько популярными, что их много раз копировали, делали репост, иногда даже без указания авторства, а меня приглашали выступать с ними на телевидении, на эфиры и встречи. Эфир на эту тему на здоровье. mail.ru с ее главным редактором посмотрели более 6 млн человек. Вы тоже можете их посмотреть и послушать, все они есть бесплатно в Сети (см. ссылки в конце книги на с. 245). В узких рамках постов или устных презентаций можно дать основы, и они работают, если им точно следовать. Но взрослые люди хотят не только выполнять команды, даже самые разумные и понятные. Мы можем сознательно следовать правилам 10С длительное время, **если понимаем внутренние механизмы и то, как это работает на физиологическом уровне**, а даже часовые беседы не позволяли это сделать.

*Цель книги* – противодействие преждевременному физиологическому угасанию. Чтобы желающие –

**люди без специального медицинского образования** – могли осознанно воспользоваться лучшим традиционным и современным опытом против старения. В моих предыдущих книгах «Почему мы болеем» (Ольга Сорокина, псевдоним), «Возраст: пре имущества, парадоксы и решения» мы тоже говорили об этом, и я получила огромное количество благодарностей за приведенные доступные упражнения и другие способы сохранения хорошего самочувствия и приятного внешнего вида.

Благодарю всех, кому не смогла ответить лично,

**а тем, кто еще не читал мои книги, очень рекомендую это сделать сейчас:** в каждой из них есть польза. Книги, которые издаешь, – как собственные дети, которым нужны любовь, забота и внимание, именно так к ним относятся многие наши редакторы. Своих детей трудновато хвалить прилюдно, даже если втайне ими гордишься. Поэтому приведу слова одной из читательниц, которая написала мне в Сети после того, как я приоткрыла тайну своей редакторской профессии в посте о жизни издательства (см. Занимательные полезности, с. 233). Вы можете прочитать отклик этой читательницы в моем Instagram от 23 августа 2018 г. или здесь (пунктуация сохранена): «У вас прекрасная профессия. Вы Главная мама множеству книг, и заботливая Главная Мать всем авторам)). Такое тепло, доброта, чистый и замечательный русский язык, в хорошем смысле слов) Вас приятно слушать! Вы – хранитель истории языка, на мой взгляд... С интересом просматриваю Ваши публикации. Спасибо Вам и от моей, 85-летней мамы, филолога. Глаза горят, читает Вас с радостью!»

последняя (ваша книга) стала настольной – «Возраст: преимущества, парадоксы и решения». И, пожалуй, Ваши слова «хорошее отношения защищают не только тело, но и мозг – стали нарицательными. Согласна на 100 %. Учимся дальше! Благодарим Вас, чудесная книга, читается легко, отдельно благодарим за чувство юмора! Спасибо!»

**Я бы не взялась за новую книгу, если бы не поддержка читателей, с одной стороны, и необходимость, с другой.** Во-первых, наука не стоит на месте, а во-вторых, повышается уровень вашей медицинской грамотности. Поэтому в новой книге

**мы поговорим о насущных вопросах здоровья и долголетия так же интересно и понятно, как и в предыдущих моих книгах,** но более углубленно. Что-то нужно будет прочитать дважды, чтобы понять, запомнить и начать правильно применять. А кое-где, уверена, вы от души посмеетесь. Как завещали врачи древности: «Лучшее лекарство от болезней – хорошее расположение духа» (слова выдающегося целителя Средне вековья Парацельса). Все это в совокупности позволит точнее настроить ваш организм на долгую и здоровую жизнь.

В добрый путь! А чтобы в пути не было скучно, будем делать передышки. Вы уже заметили, что в текст вкраплены самые интересные и полезные советы из моих публикаций в социальных сетях: в Facebook и Instagram, вызвавшие наибольший отклик. Они – о жизни. Чаще всего это краткие советы по вопросам здоровья, иногда – заметки о путешествиях, поездках, выступлениях или смешные случаи.

Начинаем!

## Глава 1С. Счастье мое – движение

*В движеньи мельник  
жизнь ведет.  
В движеньи!  
Плохой тот мельник  
должен быть,  
Кто век свой хочет дома  
Жить,  
Всё дома!  
.....  
Движение – счастье моё,  
Движение!  
Прости, хозяин дорогой.  
Я в путь иду вслед за водой –  
Далеко!*

*Франц Шуберт*

Физическая активность, подвижность – тема настолько важная и в то же время так часто эксплуатируемая СМИ, что трудно сообщить что-то новое, не углубляясь в тонкости физиологии. В связи с этим в процессе изложения иногда буду выходить за рамки школьного курса биологии, поэто-

му, если вам покажется сложновато, передохните, открыв Занимательные полезности в конце книги или просто следующую главу.

## Шесть основных признаков жизни

*Движение* – один из шести основных признаков жизни, ее основной закон, ее сокровенный смысл. Большинство из нас, те, кто был зачат естественным путем, начали свое существование в результате страстного спринтерского забега отцовских клеток к ждущей их материнской яйцеклетке и последующего интимного слияния их ядер. **С тех пор движение не прекращается до самого финала.**

Оно не обязательно видно невооруженным глазом. Бывает, что скелетные мышцы находятся в относительном покое, когда мы, например, сидим или спим. Однако все равно кишечник совершает волнообразные движения, грудная клетка поднимается и опускается, давая возможность легким наполняться воздухом, трудолюбивые почки фильтруют положенные им жидкости, а сердце ритмично сокращается, выталкивая в артерии кровь, которая возвращается к нему по венам, обогатив по пути ткани кислородом. **Это только видимая, хотя и не явно ощущаемая нами часть слаженной работы организма.**

В наших органах, тканях и клетках постоянно происходят процессы, невозможные без перемещения. Поэтому **движение** предполагает не только перемещение тела или его отдельных органов,

но и клеток или даже крошечных структур внутри них. Например, после сытного обеда с хорошим жирным куском мяса желчный пузырь сокращается и выделяет желчь в желудочно-кишечный тракт, чтобы съеденные жиры могли расщепиться. Если вы порезались ножом, готовя этот обед, самые маленькие клетки крови, тромбоциты, придут на помощь. Они закупорят поврежденные сосуды и остановят кровотечение, а другие клетки крови, лейкоциты, кинутся в область поврежденной кожи, чтобы очистить рану.

**Без перемещения невозможны другие пять основных жизненных процессов, выделивших нас из неживой природы.** Многие слышали о *метаболизме*, о том, что он замедляется с возрастом или о том, что его надо разогнать. Но мало кто понимает, что же это такое. А он, по сути, представляет собой два противоположных процесса. *Катаболизм* – расщепление сложных химических соединений на более простые и обратный ему *анаболизм*, т. е. построение из этого простого материала сложных веществ, необходимых организму. Например, в процессе пищеварения белок мяса, того самого, с жирком, что вы съели за обедом, расщепляется до аминокислот, которые затем в результате анаболизма используются для построения наших собственных белков, а из них состоят, например, наши мышцы и кости. Это все не так сложно освоить, как кажется поначалу. Но в это нужно вникнуть, чтобы, например, осознать, **почему мышечная сила 25-летнего человека в два раза больше, чем у 85-летнего, и что нужно делать, чтобы ее не терять.**

**Из Instagram от 19.03.18 г.**

***О пользе минеральных вод***

Выяснила, почему лечебные воды, например нарзан, принято пить из керамических кружек с полым носиком. Основных версий три.

◆ Если вода кажется невкусной, то по носику она стекает прямо в гортань, не беспокоя вкусовые рецепторы по бокам и на кончике языка.

◆ Вода минерализованная, а соли в большой концентрации могут повредить или окрасить эмаль зубов. Носик помогает пить воду в обход зубных рядов.

◆ Вода насыщена углекислотой. По полуму носику целебные пузырьки попадают со дна кружки прямо в пищеварительный тракт, а не лопаются на поверхности.

Пейте нарзан! Главная его польза, думаю, в том, что пить его рекомендуют непосредственно у источника. А для этого надо приходить к нему три раза в день, а он не близко. Ходьба, приятные регулярные физические нагрузки обладают омолаживающим и оздоравливающим эффектом. Это доказано! А значит, секрет целебного действия минеральных вод раскрыт!

### #ПораЛечитьсяПравильно

Перейдем к следующему свойству живого человеческого организма, к **реактивности**. В школе на уроках биологии ее для упрощения называли обменом информацией с окружающим миром. Это способность организма фиксировать изменения и реагировать на них, причем как на внутренние, так и на внешние. Например, снижение температуры тела представляет собой изменение внутренней среды организма, а поворот головы в направлении звука, когда вас позвали к столу, – ответ на изменение внешней среды. При этом нервные клетки ответили путем выработки электрических сигналов, известных больше как нервные импульсы, а мышечные клетки – сокращением, в результате которых оказалось возможным перемещение шеи с головой.

Теперь нам осталось разобраться с такими свойствами, присущими всему живому, как **рост и репродукция, т. е. размножение**. Но сначала остановимся на **дифференциации**. Именно благодаря развитию клеток из неспециализированных в специализированные оплодотворенная клетка, в которой слились мужское и женское ядра, развивается в эмбрион, а затем в плод, новорожденного, девочку или мальчика, и наконец, во взрослого человека. Недифференцированные клетки еще называют клетками-предшественниками, а также, все чаще, – стволовыми клетками. Если они отказываются взрослеть и выполнять определенные функции в организме, а только активно делятся без дифференцировки, то это предмет для изучения онкологами.

Итак, младенец, которым был когда-то каждый из нас, растет и развивается. **Рост**, т. е. увеличе-

ние размеров тела, происходит либо в результате увеличения числа клеток, либо разрастания уже существующих, либо обоих процессов одновременно. Иногда ткань может разрастаться из-за увеличения количества межклеточного вещества. Эта информация весьма полезна: так, **кожа выглядит упругой и увлажненной благодаря тому, что между клетками дермы, ее каркаса, располагаются коллаген, эластин и гиалуроновая кислота**. Дерматологи научились вводить ее в глубокие слои кожи, чтобы бороться с морщинами. И это действительно работает! А вот **на кремы с гиалуронкой надежда призрачна**: дело в том, что молекула гиалуроновой кислоты слишком велика, чтобы самостоятельно, без иглы, проникнуть в дерму. Я за физиологичные методы поддержания тела и лица в тонусе. Своими приемами, как выглядеть молодо и подтянуто, поделюсь, но никому их не навязываю.

### Из FB от 14.03.18 г.

#### *Семь способов выглядеть моложе*

«Семь способов выглядеть моложе», так вчера называлась рубрика в ТВ-программе «О самом главном», куда меня нередко приглашает доктор Мясников в качестве физиолога и экшн-эксперта. Программу покажут недели через три, и, не дожидаясь, напишу самое главное, что нужно знать по весне.

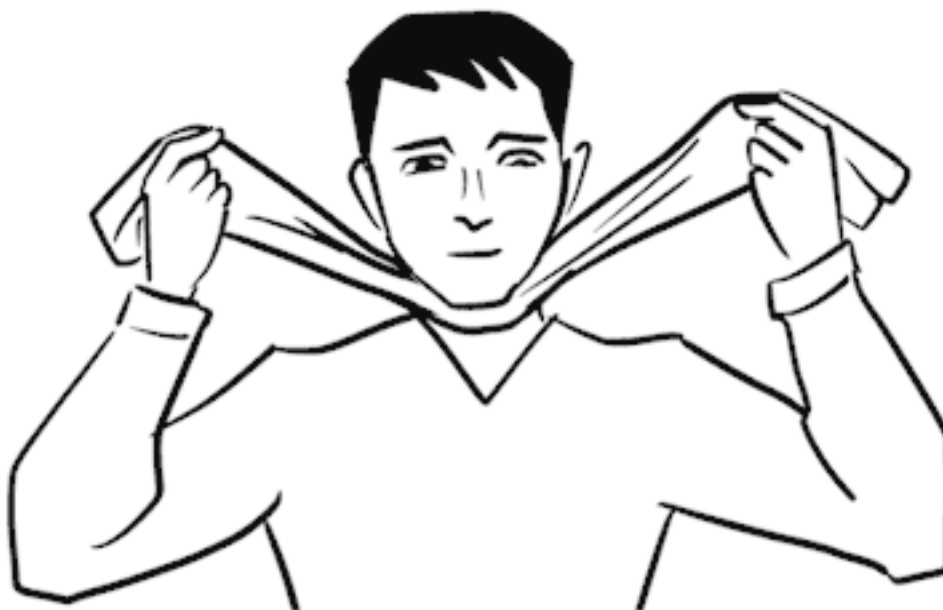
◆ Полноценный сон. Об этом подробнее, так как знаем мало, а помочь может сильно.

◆ Защита от солнца. Шляпа, солнцезащитные очки и крем – да! Скоро-скоро настоящая весна!

◆ Движение: пусть работают все мышцы -и тела, и лица, и шеи.

- ◆ Брось курить! Это вместе с незащищенным от УФ-излучения лицом – главный внешний фактор старения.
- ◆ Позитивный настрой: возникает, когда зеркало отражает твое помолодевшее после упражнений лицо.
- ◆ Откажись от сахарницы и солонки на столе -и не будет отеков на лице.
- ◆ Нечастая смена климатических зон. Отдых на море – это прекрасно, но ведь не 4 раза в год? Дача, вылазки на природу – основа омолаживающего отдыха.

А теперь подробнее об обещанном омолаживающем механизме сна. Ложиться надо не позже 23 часов, так как учитываем циркадные (суточные) ритмы выработки гормонов: до 12 часов ночи вырабатываются мелатонин, дарящий покой, и соматотропин, ответственный за обновление мышечных и костных клеток. Это обеспечит хороший цвет, тонус и плотность мышц, а также нужную выработку коллагена, укрепляющего контур лица. Кроме того, когда мы ложимся не за полночь, мы легче засыпаем, а во сне не вырабатывается грелин – гормон голода, который в противном случае заставит вас встать и проложить дорожку к холодильнику. Синдром ночной еды – одна из причин лишнего веса. А лишний вес – это прямой путь к обвисанию щечек. На рисунке – упражнение с полотенцем после утреннего умывания от брылек и второго подбородка. Хорошего вам дня и отличной ночи! Будьте красивы и молоды!



И наконец, **репродукция**. Это понятие охватывает не только размножение, т. е. создание нового человека, но и создание новых клеток для роста, восстановления или замещения тканей. **У людей этот процесс происходит в течение всей жизни**, начавшись с первичного спринта сперматозоидов, благополучно добежавших до яйцеклетки и оплодотворивших ее. Как шутят врачи: «Жизнь – хроническое заболевание, передающееся половым путем».

Вы удивитесь, но краткий курс введения в физиологию на этом закончен, можно приступать к практике. Ничто не доставляет человеку такого психологического дискомфорта, как невозможность контроля за важными для него вещами, к которым относится прежде всего функционирование собственного организма. **Возможно, именно поэтому мы с опаской**

**относимся к врачам, считая, что именно от них зависит наше здоровье.** Но статистика упрямо свидетельствует против этого мифа. Прежде всего, а именно на 80–85 %, оно зависит от наших ежедневных привычек и генетического материала, полученного от родителей. Часть этого генетического наследства действительно нельзя изменить, например пол или некоторые наследственные заболевания типа царской болезни, гемофилии. **Это так называемые немодифицируемые факторы здоровья.** Они есть, но на многое оказываем воздействие мы сами и окружающая нас среда.



## Модифицируемые факторы здоровья

От родителей мы наследуем не только гены как таковые, но и часто образ мышления, а также привычки, из которых полезные можно и нужно усилить, а от вредных сознательно отказаться.

**Но даже полученные гены не есть непременно фатум.** Сейчас все большее развитие получает

эпигенетика, т. е. над-генетика, изучающая как работает геном, взаимодействуя с внешним миром. В результате оказывается, что полученные гены могут либо работать, либо нет. Это касается как хороших генов, так и не очень. Простой бытовой пример: у вас на кухне стоит древняя микроволновка с испорченной защитой от излучения, доставшаяся от родителей. Выбросить ее по каким-то причинам вы не можете, но если вы ее не включаете, то и вреда не будет никакого. Примерно так же и с генами. **Многое, очень многое относится к модифицируемым факторам**, на которые мы можем оказать прямое воздействие, мечтая о здоровом долголетии. О них и пойдет речь.

Первый и самый главный модифицируемый фактор – это **движение**: факт его наличия, регулярность, интенсивность и качество. Здесь не работает принцип «бери больше – кидай дальше». **Есть низшая граница, она составляет 150 минут умеренной физической активности в неделю, т. е. примерно полчаса с небольшим гаком в день.**

Более детальные исследования всеобщей сидячей жизни показали, что можно прибавить себе 5 лет здоровой жизни, если каждый час отрывать пятую точку от стула и разминаясь – хотя бы говорить по телефону, перемещаясь по комнате 5–10 минут, или сходить попить водички, если хочется. Возможно, это вы уже знаете. **Но известно ли вам, что будет с различными органами, если этого не делать?**

**Из FB от 04.01.18 г.**

***Сколько лет вашему телу?***

Сколько вам лет? А вашему телу? Возраст разных тканей одного и того же человека неодинаков, так как они обновляются с разной скоростью. Процессы клеточной регенерации происходят непрерывно, мы обновляемся буквально каждую минуту.

♦ Волосы на голове полностью меняются от 2 до 7 лет, а ногти – за 6 месяцев.

♦ Чуть ли не самые быстро регенерируемые клетки – эпителий, выстилающий пищеварительный тракт изнутри, его полное обновление происходит максимум за 9 дней.

♦ С эпителием кишечника соперничает эпидермис нашей кожи (2-4 дня).

♦ 3,5 месяца – и в нашем кровяном русле уже не найдешь ни одного старого эритроцита.

♦ В лидерах среди неторопливых и основательных тканей – наш скелет и мышцы. Полная регенерация костей происходит лишь раз в 10 лет. Скелетная мускулатура обновляется каждые 15 лет.

♦ Некоторые исследователи считают, что жировые клетки вообще не меняются в течение жизни, а только увеличиваются в размерах или сдуваются, когда мы беремся худеть. Но нет. Срок жизни тучных клеток большой, но все-таки ограничен 25 годами, в течение которых они полностью замещаются на новые.

**Мы постоянно меняемся. Вдохновляет!))**

## Что происходит с органами по мере взросления

**Мышечная ткань.** По мере взросления происходит медленная прогрессирующая потеря мышечной массы, которая замещается фиброзной и жировой соединительной тканью. И потеря эта происходит из-за снижения уровня физической активности. Мы перестаем двигаться не потому, что стареем, все с точностью до наоборот: **мы стареем, потому что не уделяем достаточно внимания движению.** Вместе с потерей мышечной массы происходит снижение ее максимальной силы, замедление мышечных рефлексов и потеря гибкости. **Ходьба, легкие силовые нагрузки или любые аэробные движения, приносящие вам мышечную радость и психологический комфорт, не только помогают замедлить, но и обращают вспять связанное с возрастом снижение мышечной работоспособности.**

**Костная ткань** способна изменять прочность в ответ на механическую нагрузку, основу которой составляет натяжение скелетных мышц, а также действие гравитации. У человека с обездвиженной сломанной рукой или прикованного к постели прочность ненагруженной кости снижается в результате потери минералов и снижения числа коллагеновых волокон. При этом потери костной ткани могут составлять целых 1 % в неделю. **Ходьба или умеренное поднятие тяжестей помогают удержать или увеличить костную массу.** Для роста и поддержания кости

необходимы поступающие с пищей кальций, фосфор и витамины А, С, D, К и В<sub>12</sub>. Рост кости стимулируют инсулиноподобные факторы роста, соматотропин, тиреоидные гормоны и инсулин, а еще половые гормоны и гормон D, он же витамин D. Не пугайтесь, если некоторые из этих гормонов вам незнакомы, мы отдельно поговорим о каждом из них.

**Нервная ткань.** На эфирах мне часто задают вопрос, **когда же начинается старение.** Общего ответа на этот вопрос нет, но вот масса мозга начинает уменьшаться уже с раннего периода половой зрелости. К 80 годам головной мозг примерно на 7 % легче, чем в ранней зрелости. Хотя число нейронов уменьшается незначительно, становится заметно меньше количество синапсов, т. е. контактов между ними или между нейроном и мышечной тканью. Как следствие снижения массы мозга ухудшается способность посылать и принимать нервные импульсы. В результате падает производительность обработки информации, уменьшается скорость прохождения нервного импульса, замедляются произвольные движения, и увеличивается время рефлекторных реакций. Как сказал один очень пожилой доктор, когда его спросили, как там, в старости: «Все то же самое, только медленно».

**Сердце и сосуды.** Печально, но факт: к 80 годам мозговой кровоток снижается на 20 %, а почечный – на 50 % по сравнению с 30 годами. Изменения кровеносных сосудов, обслуживающих ткани головного мозга, например атеросклероз, ухудшают

их питание, приводя к неправильному функционированию и преждевременной смерти. Помимо атеросклероза возрастные изменения сердечно-сосудистой системы включают снижение эластичности аорты, уменьшение размеров сердечных волокон, прогрессирующую потерю силы сердечной мышцы, уменьшение максимальной частоты сердечных сокращений и увеличение систолического давления крови.

**Хорошая новость заключается в том, что быстрая ходьба по 30–45 минут несколько раз в неделю может понизить систолическое давление без лекарств на 10 мм рт. ст.** Но самое лучшее средство против повышенного давления – снижение лишнего веса. Представьте себе, что каждый килограмм веса, в том числе сверхнормативного, ваш организм готов обслуживать, проводя к нему кровеносные сосуды и капилляры. Представьте также, как при этом увеличится общая протяженность сосудистой системы, по которой трудолюбивое сердце готово с каждым ударом вновь и вновь проталкивать богатую кислородом кровь и забирать отработанные отходы. И представьте себе, как вы разгрузите сердце, если слегка

освободите его от этой трудновыполнимой работы, уменьшив вес процентов на 5 %. Это всего лишь 4 кг при весе 85 кг. Однако здесь, как и во всем другом, надо придерживаться золотой середины.

**Свежие исследования свидетельствуют о том, что небольшое превышение средней весовой нормы коррелирует с большей продолжительностью жизни.**

**Из Instagram от 16.05.18 г.**

***Об ожирении***

Ожирение – входные ворота для трех больших неприятностей: сердечно-сосудистых заболеваний, рака и сахарного диабета, а также и для хронической обструктивной болезни легких. Поэтому плакаты с изданными мною книгами ведущих врачей по медицине и здоровью очень грамотно повесили перед входом в ресторан. Значительное количество и разнообразие книг ненавязчиво намекают, сколько есть разных болезней, и фактор риска для многих – лишний вес. Взглянешь – и переедать не захочется! А съешь с аппетитом только то и столько, что действительно просит организм! Может, дома на холодильник повесить? #ПораЛечитьсяПравильно, #Мостурфлот, #МихаилБулгаков

*Дыхательная система.* Как и кровеносные сосуды, с возрастом дыхательные пути и ткани, включая альвеолы, теряют эластичность. Становится жестче и стенка грудной клетки, в результате жизненная емкость легких к 70 годам может снизиться на 35 %. Это тот максимальный объем воздуха, который вы можете выдохнуть после максимально полного вдоха. Происходит снижение уровня кислорода в крови, а также ухудшение работы ресничек эпителия, выстилающего дыхательные

пути. Снижается и местный иммунитет, который обеспечивают альвеолярные макрофаги, способные захватывать и переваривать вдыхаемые чужеродные частицы. Из-за этого увеличивается риск пневмоний, бронхита, эмфиземы легких и других малоприятных заболеваний легких. Изменение структуры и функции легких снижает возможность интенсивных упражнений, и движение доставляет меньше удовольствия. Именно поэтому

**ходьба, танцы, плавание, приятные велопрогулки предпочтительнее бега или поднятия сверхтяжестей.**

*Пищеварительная система, или желудочно-кишечный тракт (ЖКТ).* В верхней части ЖКТ, т. е. в ротовой полости, с течением жизни человека нередко снижаются вкусовые ощущения, возникают сложности с проглатыванием. Частая ситуация у большинства людей в возрасте после 40–50 лет – проблемы с зубочелюстной системой. Неправильно поставленная пломба может вызвать нарушение функции ВНЧС – височно-нижнечелюстного сустава, и он начнет пугающе щелкать. Не лучше – когда долго отсутствует удаленный зуб, нарушая правильное смыкание верхнего и нижнего зубных рядов и ухудшая состояние зуба-антагониста, с которым они вместе должны бы делить жевательную нагрузку. Особую неприятность может представлять воспаление парадонта, тканей, окружающих зуб. Кроме того, что это грозит преждевременной потерей зубов, хронический очаг воспаления держит в посто-

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.