

## УЧЕНЫЕ: КАКИЕ ЛЮДИ СТАРЕЮТ МЕДЛЕННО.

(сжатое изложение *со вступлением дилетанта АК*)

09.02.2019. <https://news.mail.ru/society/36252330/?frommail=1>

Велись наблюдения за группой людей (около 1000 человек) в возрасте от 26 до 38 лет, в течение 12 лет. На протяжении 10 лет контролировались 18 биомаркеров. (артериальное давление, уровень холестерина, работа внутренних органов и др.).

Оказалось, что некоторые испытуемые старели почти в три раза быстрее остальных, за двенадцать месяцев становясь как бы старше на три года. Другие, наоборот, «проживали» год за 16 с половиной месяцев.

К моменту, когда участникам исследования исполнялось 38, их биологический возраст варьировался от 28 лет до 61 года.

По мнению авторов работы, скорость старения испытуемых только на 20 процентов зависела от генетики. Больше значение имели занятия спортом, правильное питание, отказ от курения. Кроме того, быстрее старели те, чей психологический возраст обгонял фактический.

Биологический возраст клеток тех, кто находился в сидячем положении больше десяти часов в сутки, в среднем был на восемь лет больше, чем у более активных испытуемых.

Верный способ продлить молодость — есть как можно меньше сладкого. Вместо сахара ученые советуют **продукты, богатые уролитином**. Это соединение содержится **в грецких орехах, гранатах и клубнике**. Продолжительность жизни значительно **увеличивает перец чили**,

**Чем меньше человек нервничает, тем медленнее стареет**, полагают американские генетики. *(Хах! Это известно одесситам уже более 100 лет: нужно следовать наставлению «Не берите в голову!» - АК).*

Итак, для замедления старения нужно:

1. **Движение:** постоянное, разнообразное и активное.
2. **В питании:** *средиземноморская диета*, умеренность, отказ от сахара, употребление разнообразных овощей и фруктов (в т.ч. гранаты, клубника), перца чили, грецких и др. орехов,
3. **В поведении:** держать отрицательные эмоции в узде - «Не брать в голову!».