



Примечание: в тексте вперемешку идут ссылки на научные и научно-популярные статьи. Так повелось исторически, а на приведение к единому стилю уйдет слишком много времени. Тем не менее, почти все популярные статьи содержат ссылку на первоисточник

Питание

Режим питания

Возможно, польза завтрака [переоценена](#), хотя есть данные, что богатый белком завтрак [может помочь](#) лучше контролировать уровень сахара на протяжении дня. А еще регулярный пропуск завтрака увеличивает риск атеросклероза [\[ref\]](#). [Рекомендуется](#) делить дневную калорийность рациона следующим образом 7:5:2 (завтрак, обед и ужин). Не стоит [есть на ночь](#), т. к. гормон сна **мелатонин** [подавляет](#) выработку инсулина, что приводит к повышению сахара в крови. Есть [стоит](#) 2-3 раза в день ([лучше 2](#)), избегайте перекусов, т. к. они повышают инсулин и снижают чувствительность тканей к нему. Ужин после 7 часов вечера [может привести](#) к увеличению риска сердечного приступа. Важно помнить, что **скорость поглощения пищи** влияет на риски развития диабета, ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний. Так, например, за пятилетний период ученые [обнаружили](#), что у 11.6% торопливых едоков развился метаболический синдром. При этом среди тех, кто ел со средней скоростью, данному состоянию оказались подвержены лишь 6.5%, а в «медленной группе» - всего у 2.3%.

Что необходимо исключить совсем:

- красное мясо(свинина,говядина). Оно увеличивает риск [рака кишечника](#), диабета, почечной [недостаточности](#), сердечно-сосудистых заболеваний и [преждевременной смерти](#). [Замените на мясо птицы и рыбу](#), ну, или, в крайнем случае, употребляйте [вместе с картофелем и бобовыми](#),

но [не более 70 грамм](#). Каждая дополнительная порция мяса в неделю [увеличивает](#) риск смерти на 10%. Еще более опасны изделия из переработанного красного мяса: колбасы, сосиски, ветчина и т. п. Каждая дополнительная порция такого мяса в неделю [увеличивает](#) риск смерти аж на 23%. Кроме того, курица и индейка превосходят говядину и свинину по содержанию витамина K2, который по результатам Роттердамского исследования связан со снижением риска [рака](#) и [ССЗ](#). Отчаянным любителям шашлыка можно только порекомендовать [мариновать мясо](#) в пиве [\[еще\]](#).

- **жареные продукты**. Содержащийся в них акриламид является сильнейшим канцерогеном. Печеные продукты также довольно вредны, но они становятся **гораздо опаснее**, если их [запекать в фольге](#) - так наш организм получает огромную дозу алюминия.

- **трансжиры**. Помимо их разрушительного действия на сердечно-сосудистую систему [\[раз, два\]](#), они еще [ухудшают память](#) и [увеличивают](#) смертность. Отличный обзор [тут](#).



Что необходимо ограничить:

- необходимо ограничить количество **углеводов** и, особенно, **сахара**. Максимальное количество сахара по нормам ВОЗ - 50 грамм в день из всех продуктов, но и это количество лучше уменьшить до 25. Употребление большого количества сахара может привести к инсулинорезистентности, диабету и даже болезни Альцгеймера [\[ref\]](#). Также высокий уровень сахара в крови способствует ускорению процесса [гликирования](#), который ответственен, например, за появление морщин, помутнение хрусталика и прочие негативные эффекты старения. Не стоит злоупотреблять сахарозаменителями, т. к. вопреки бытующему мнению они [увеличивают риск диабета](#) и [способствуют](#) набору веса. Также небезопасна фруктоза, которую рекламируют как основную замену сахара для диабетиков [\[раз, два, три\]](#). Относительно безвредными (и, в какой-то степени, полезными) можно считать лишь полиолы (ксилит) и трегалозу.

- **молоко** (содержащиеся в молоке [галактоза](#) [\[еще\]](#), метионин и [ИФР-1](#) ускоряют процессы старения). У людей, употребляющих молоко в больших количествах [выше смертность](#), а у женщин увеличивается риск переломов. Вероятно из-за большого содержания ИФР-1 молоко существенно [увеличивает](#) риск рака. Больше информации [здесь](#). Однако молочные продукты (например, кефир или йогурт) могут быть полезны, т. к. снижают риск сахарного диабета 2-го типа.

- **яйца.** Употребление яиц связано с повышением уровня ТМАО в крови, что является фактором риска для атеросклероза. Однако [4 яйца в неделю](#) могут снижать риск диабета 2-го типа.
- соль. Но [не менее](#) 3 грамм в день.

Что необходимо употреблять не каждый день, но регулярно:

- животные жиры. Не так давно они были полностью оправданы ВОЗ, т. е. никакого вреда для сердечно-сосудистой системы они не несут [\[ref\]](#). Наоборот, те, кто перешли на растительные жиры, [рискуют](#) получить инфаркт в большей степени. [Насыщенные жиры могут активировать "ген долголетия" - Sirt1](#). Да и в целом необходимы для человеческого организма (например, холестерин необходим для синтеза половых гормонов и мембран клеток);
- есть данные, что вещества, содержащиеся в [корице](#) и куркуме, замедляют образование конечных продуктов гликирования и других белковых агрегатов. Если употреблять острые специи всего 3-4 раза в неделю, то [можно снизить риск смерти на 14%](#). По самым современным данным, употребление перца чили [сократило](#) риск смерти в течении 6 лет на 12%.
- **жирная рыба.** Является источником очень важных для организма омега-3 кислот, которые [продлевают жизнь](#) и [защищают от многих видов рака](#). Однако их избыток тоже небезопасен, поэтому достаточно употреблять жирную рыбу 2-3 раза в неделю. Рыба [предпочтительнее](#) добавок с омега-3. ДГК в рыбе [может защищать](#) от вредных эффектов фруктозы. [Здесь](#) каждая дополнительная порция рыбы в неделю снижала риск смертности от всех причин на 7% (но не более 3 порций).
- **горький шоколад.** Он полезен не только своими флавоноидами (употребление 200 мг **флавоноидов** в день [снижает](#) общую смертность), но и тем, что его ["любит"](#) полезная микрофлора. [Снижает](#) сердечно-сосудистую смертность. Полезная [статья](#) про шоколад.
- **гранат.** Продолжительность жизни червей, которые подверглись действию уролитина, [выросла на 45 процентов](#) по сравнению с контрольной группой. Опыты с лабораторными мышами показали, что вещество уменьшило число дефектных митохондрий в мышечных клетках грызунов, а также на 42% увеличило выносливость старых животных на беговой дорожке. Предшественник уролитина А находится в плодах граната. Попадая в кишечник, эта молекула подвергается воздействию бактерий и превращается в вещество, обладающее омолаживающим действием. Однако не все люди способны производить уролитин А, поскольку в пищеварительном тракте могут отсутствовать подходящие микроорганизмы.
- ученые [выяснили](#), что **белые грибы** содержат необычно большое количество двух антиоксидантов - эрготионеина и глутатиона.

Что необходимо употреблять регулярно, желательно каждый день:

- пожалуй, самое важное - это употребление **орехов** (в частности, арахиса). Они [значительно снижали смертность](#) [\[Еще, еще, еще и еще\]](#). Каждая дополнительная порция орехов в неделю [может снизить](#) риск смерти от всех причин аж на 24%! Также они [снижают уровни](#) "плохих" липидов в крови. Как показало другое [исследование](#), люди, употреблявшие даже относительно небольшое количество орехов ежедневно, заметно реже умирали от проблем с легкими и дыханием, диабета и нейродегенеративных болезней по сравнению с голландцами с тем же уровнем дохода, образования и вредными привычками. Употребление 15 грамм орехов не менее 3 раза в неделю [поможет снизить](#) риск колоректального рака на 69% (81% у женщин) [\[еще\]](#). А также риск [рака простаты](#) и смертность от него в среднем на 34%. Употреблять от 15 до 50 грамм.
- стоит также употреблять минимум 300 грамм **овощей** (лучше больше) и 100-200 грамм **фруктов**. Те, кто придерживались данной рекомендации, жили, в среднем, на 3 года дольше и имели на 53% [меньший риск смерти](#). Из овощей особенно полезны помидоры, [морковь](#) и брокколи. Помидоры уменьшают риск [рака простаты](#) и [молочной железы](#), вероятно, за счет

высокого содержания ликопина. Люди с самым высоким содержанием ликопина в плазме [имеют](#) на 37% ниже риск смерти от всех причин, а также меньший риск инсульта и ССЗ. Брокколи содержит сульфорафан, который способствует [выведению токсинов из легких](#), а также активирует один из генов долголетия - Nrf2. Pancreatic cancer - [\[ref\]](#). Неизвестно пока насколько связано преждевременное старение (прогерия) и "нормальное" старение, но брокколи [может быть полезна](#) в терапии первой. А еще брокколи может [защитить от рака](#) [\[еще, ref\]](#). Крестоцветные (в том числе брокколи) значимо [снижали](#) уровень маркеров воспаления.

- очень многими полезными свойствами обладает **кофе**. Кофеин является естественным ингибитором "молекулы старения" mTOR. Ежедневное употребление от 1 до 4 чашек в день [снижало смертность](#) на величину от 15 до 24 процентов. Для сердца он [безопасен](#), однако не следует им злоупотреблять (не более 3-х чашек в день, лучше 1-2). Кофе [снижает общую и сердечно-сосудистую смертность](#), но не влияет на смертность от рака, хотя и [влияет](#) на многие аспекты канцерогенеза. Кофе (в том числе без кофеина) почти на 35% [снижает риск рака печени](#). [Самое свежее исследование](#) показало снижение смертности на 8% для употребляющих 1-3 чашки кофе в день и на 15% для употребляющих 3-5 чашек в день. Также есть данные, что кофе способен [защитить ДНК от разрывов](#) [\[еще\]](#). Интересны и результаты исследования, которые подтверждают способность кофе [профилактировать](#) диабет. Не лишней будет и способность кофеина [профилактировать](#) развитие эректильной дисфункции.
- согласно [исследованию](#), у людей с самым высоким уровнем потребления **пищевых волокон** был почти на 80% меньше шанс развития возраст-зависимых заболеваний и депрессии за 10 лет проведения эксперимента. Источником волокон обычно являются различные хлебцы, а также фрукты. [Риск](#) преждевременной смерти у людей, которые в течение дня съедали, по крайней мере, 3 порции цельных злаков (одна порция соответствовала 16 г), был на 20% ниже, чем у тех, кто ежедневно употреблял менее одной порции. Вероятность смерти от сердечно-сосудистых заболеваний снижалась на четверть, а риск умереть от рака уменьшался на 14%. [Ссылка](#) про механизм действия пищевых волокон. Другое исследование [показало](#), что 90 грамм в день **цельнозерновых продуктов** уменьшали общую смертность на 17%, а также сердечно-сосудистую и раковую смертность. Более того, каждые дополнительные 90 грамм цельнозерновых продуктов в день еще сильнее [снижали](#) все эти риски.
- [оливковое масло](#). Повышенное потребление оливкового масла позволяет [уменьшить](#) риск смертности от всех причин на 23%, сердечно-сосудистых заболеваний на 28%, а частоту инсульта снизить на 40%. Есть данные, которые [свидетельствуют о возможной пользе](#) для снижения давления, а также о [возможном усилении когнитивных способностей](#) у пожилых, уменьшении [повреждения сосудов](#) загрязненным воздухом и [уменьшении](#) ЛПНП. Оливковое масло [снижает](#) экспрессию PAI-1. Результаты проверок показывают, что многие бренды являются контрафактной продукцией т.к. разбавлены дешевыми омега-6 жирами. Эти жиры не только создают проблемы со здоровьем, но еще и лишают потребителей полезных полифенолов чистого оливкового масла. Какой выход? Кушайте зелёные маслины (чёрные это те же зелёные, которые проходят дополнительную обработку для окрашивания) (by [Dmitry Dzhangarov](#)).
- ингибиторы ангиогенеза для профилактики рака. Большинство вышеперечисленных продуктов их содержат, но полный список - [здесь](#) (дружно благодарим [Владимира Милованова](#)).

Пищевые ограничения:

Самое проверенное средство продления жизни - это ограничение калорий. Оно продлевало жизнь всем модельным животным начиная с крохотного червячка, заканчивая [приматами](#). При недостатке питательных веществ, организм активирует особую функцию- **аутофагию**, которая позволяет утилизировать поврежденные клеточные органеллы и белки, чтобы получать энергию и аминокислоты. Есть разные способы активации **аутофагии**: голодание, урезание калорий. На мой взгляд, самыми эффективными являются:

- голодание раз в 2 недели в течении 1-3 суток. Только при отсутствии противопоказаний, только после консультации с врачом и лицам моложе 60 лет;
- **Fasting Mimicking Diet (FMD)** by Valter Longo - подробное описание [тут](#). Читать очень внимательно! Обратить внимание на соотношение белков, жиров и углеводов;

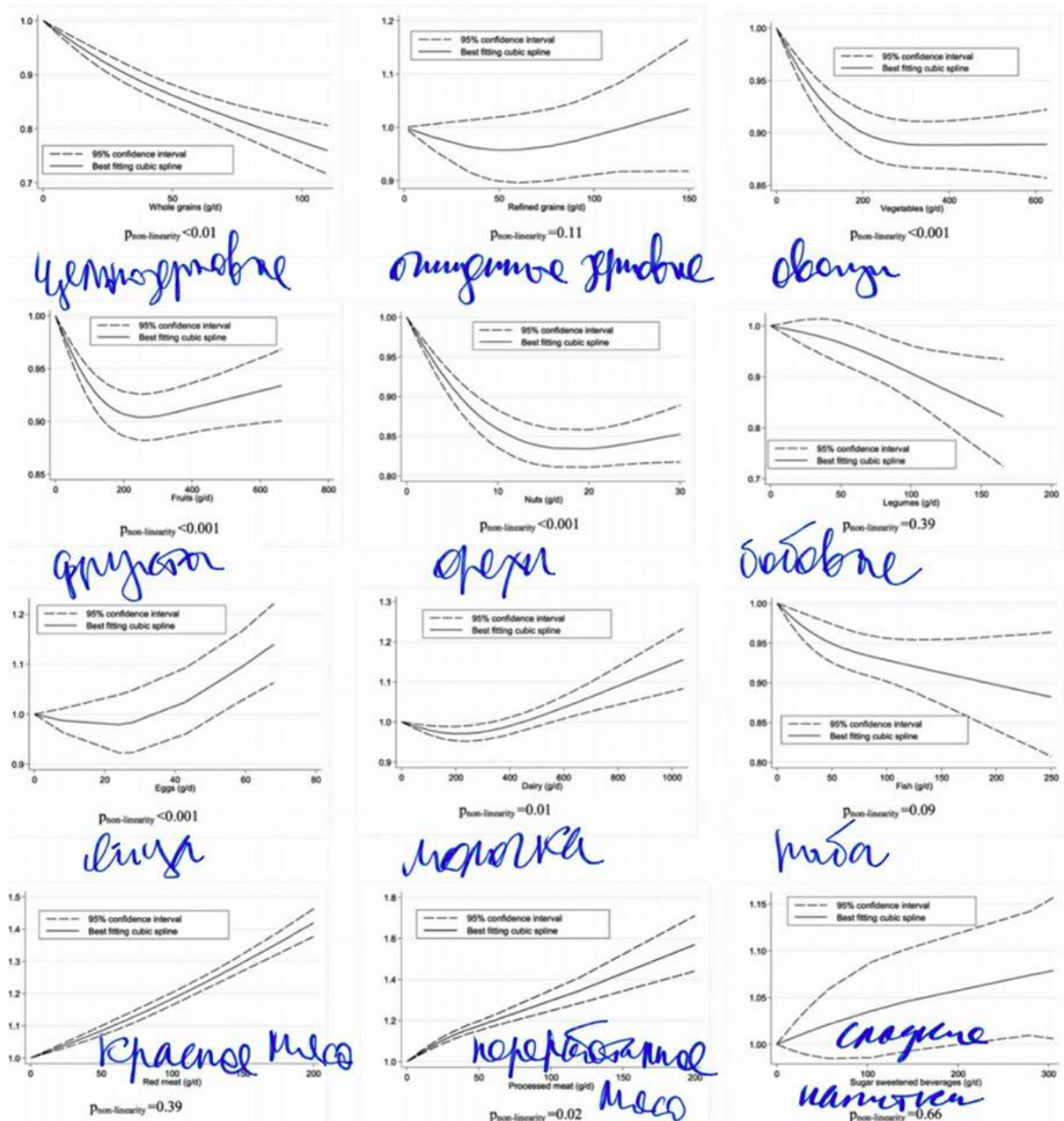
Если не удастся применять эти 2 самых эффективных метода, то следуйте простому правилу:

после 45 лет желательно получать из белков **не более 19% калорийности рациона** (лучше 10% и меньше), но после 65 лет целесообразно увеличить долю белков до 15-20%, чтобы избежать сильной потери мышечной массы и снизить риски многих заболеваний.

Для "продвинутых" [материал](#) о том, как снизить количество конечных продуктов гликирования (КПГ) в пище. Диета с низким содержанием КПГ [крайне благотворно](#) влияла на различные биомаркеры, связанные с воспалением и здоровьем ССС (например, уменьшала толщину комплекса интима-медиа). [Обзор](#) по роли питания в профилактике рака.

Помните, что слишком горячая пища и напитки [увеличивают](#) риск развития рака пищевода!





by [Alexey Moskalev](#)

Образ жизни:

1) **Минимизация стрессов.** Было показано, что стрессы ускоряют укорачивание теломер. Хроническая депрессия опасна тем, что имеет влияние [непосредственно на ДНК](#). Также хронический стресс [снижает](#) уровни гормона долголетия - **Klotho**, [провоцирует ожирение](#) и, возможно, [провоцирует болезнь Паркинсона](#). Генерализованное тревожное расстройство **в 2 раза увеличивает** шансы заболеть раком! Подробнее [здесь](#).

Бороться с депрессией поможет употребление рыбного жира, который, как мы помним, лучше получать из рыбы [[раз](#) и [два](#)], и [витамина D](#). Кроме того, борьба со стрессом включает в себя поддержку близких людей - недаром женатые живут статистически [дольше холостых](#) [[еще](#)]. Да и нельзя недооценивать огромную роль регулярного секса на здоровье в целом [[1](#), [2](#) и [3](#)]. Учеными доказано, что социальная изоляция [ведет](#) ко множеству болезней.

Хорошее настроение [благоприятно влияет на сердце](#). А пессимизм в 2.2 раза [увеличивает шансы умереть](#) от ишемической болезни сердца. Огромный положительный эффект на стресс и депрессию имеет [физкультура](#). Также защищает от стресса и депрессии [кофеин](#). **Важно ощущать себя молодым!** Полезно против стресса [мытьё посуды](#). Много работать крайне [вредно](#): увеличиваются риски ишемической болезни сердца, инфаркта и инсульта. А вот умеренный тепловой стресс от сауны или бани может, наоборот, [продлить жизнь](#) и [защитить](#) от Болезни Альцгеймера [[еще](#), [много ссылок](#), [blood pressure](#)]. **Оценить тяжесть депрессии (или узнать о ее отсутствии), можно пройдя [тест](#). В случае тяжелой депрессии необходимо незамедлительное обращение к специалисту!**

2) **Сон.** Продолжительность здорового сна - [не менее](#) 7-8-ми часов. Выработка мелатонина начинается в полной темноте примерно в 12 часов вечера, поэтому стоит ложиться в это время. Используйте темную повязку на глаза для того, чтобы повысить выработку мелатонина. Не злоупотребляйте [искусственным освещением](#), установите на ваших электронных устройствах программу **f.lux** или аналогичную. Если вас отвлекают звуки, используйте беруши. Нужен [регулярный](#) сон. Для большего комфорта приобретите ортопедическую подушку. [Спать лучше на боку](#). Даже одна бессонная ночь способна [изменить экспрессию генов](#) и также вредна как [долгое злоупотребление фастфудом](#) [[еще](#)]!!! Недосып [увеличивает риск простуды](#). Если процесс сна длится меньше 6 часов в сутки, [резко увеличивается риск диабета, болезней сердца и инсультов](#). За более детальными рекомендациями [сюда](#). Дневной сон может быть связан с [риском ишемической болезни сердца](#) и [гипертонии](#) [[еще](#)]. Никакого [кофе](#) за 6 часов до сна. Полезные ссылки для углубленного изучения проблемы: [раз](#) и [два](#).

3) **Физическая активность.** Регулярные физические нагрузки являются **НЕОБХОДИМЫМ** условием долголетия, т. к. сидячий образ жизни [сильно увеличивает](#) риски диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и [смертность](#). Стоит учитывать следующие вещи:

- значительно продлевают жизнь и [улучшают](#) состояние сердечно-сосудистой системы аэробные тренировки низкой и средней интенсивности (ходьба (особенно скандинавская), бег на уровне пульса 180 - возраст). Значимо [снижают смертность](#) такие виды активности как: езда на велосипеде, плавание, бадминтон и аэробика.
- пробежки и даже прогулки в условиях загрязненного воздуха [принесут больше вреда](#) чем пользы
- силовые тренировки значительно замедляют прогрессию возрастной саркопении - потери мышечной массы и силы, которая ведет к немощи и травмам, предохраняют от [потери костной массы](#), а также [могут помочь в сбросе веса](#). И в целом [позитивно влияют](#) на здоровье. Лучший эффект (по крайней мере, у женщин) дает [комбинация тренировок с отягощением и аэробной работы](#). Силовые тренировки [могут помочь в сохранении когнитивных функций](#) ([еще ссылка](#)), [предотвратить](#) болезнь Альцгеймера, [снизить смертность](#) от рака, а также от [сердечно-сосудистых заболеваний и общей смертности](#).
- тренировки гибкости также полезны
- 15-минутная [прогулка](#) после каждого приема пищи нормализует уровень сахара в крови и, возможно, защитит от диабета
- 2 минуты ходьбы в час [снижают риск преждевременной смерти на треть](#).

- и самое главное: **Физические упражнения не смогут защитить от последствий сидячего образа жизни, если вы будете сидеть по восемь часов в день, поэтому если вы ведете сидячий образ жизни, то хотя бы каждые 20 минут вставайте и в течение 30-60 секунд смотрите в окно вдаль (расслабляет глаза), а затем сделайте, скажем 10-20 приседаний. Сидячий образ жизни [увеличивает риск рака!](#) **Вариант 7-ми минутной тренировки для которой необходим лишь стул.****

[Результаты](#) глобального исследования, в котором приняли участие около 4 миллионов человек из 189 стран, свидетельствуют о том, что 19% мужчин и 11% женщин с нормальным весом не доживают до 70 лет. Среди людей, страдавших ожирением, показатели были иными: в этом случае риск смерти до 70 лет среди мужчин увеличивался до 30%, а среди женщин – до 15%.

У людей с ИМТ <20 [возрастает](#) риск деменции, а болезнь Альцгеймера [быстрее развивалась](#) у людей с ИМТ > 25, причем тем быстрее чем больше был ИМТ. Также ожирение [является фактором риска](#) рака молочной железы. Дольше живут люди у которых индекс массы тела [от 18 до 25 \(идеально 20-21\)](#), хотя более позднее исследование показывает, что смертность ниже среди людей с ИМТ 26-29, но, возможно, что это [объясняется](#) большей мышечной массой).

При этом исследование с более 600 тыс. участников [показало](#), что важен размер талии!!! Так, повышение смертности на 50% было выявлено у мужчин, чей обхват талии был минимум 100 см, в сравнении с мужчинами, у которых размер талии составлял менее 89 см. После 40 лет сокращение жизни было эквивалентно 3 годам. Обхват женской талии в 89 см и больше повышал риск ранней смертности на 80%. Такое увеличение отнимало примерно 5 лет жизни. Сравнения проводились с женщинами, чья талия не превышала 70 см. Было обнаружено, что увеличение объема на каждые 5 см. Сокращает жизнь на 7% у представителей мужского пола и примерно на 9% - у женского. Подобное сокращение продолжительности жизни также касалось и людей, имеющих нормальный индекс массы тела.

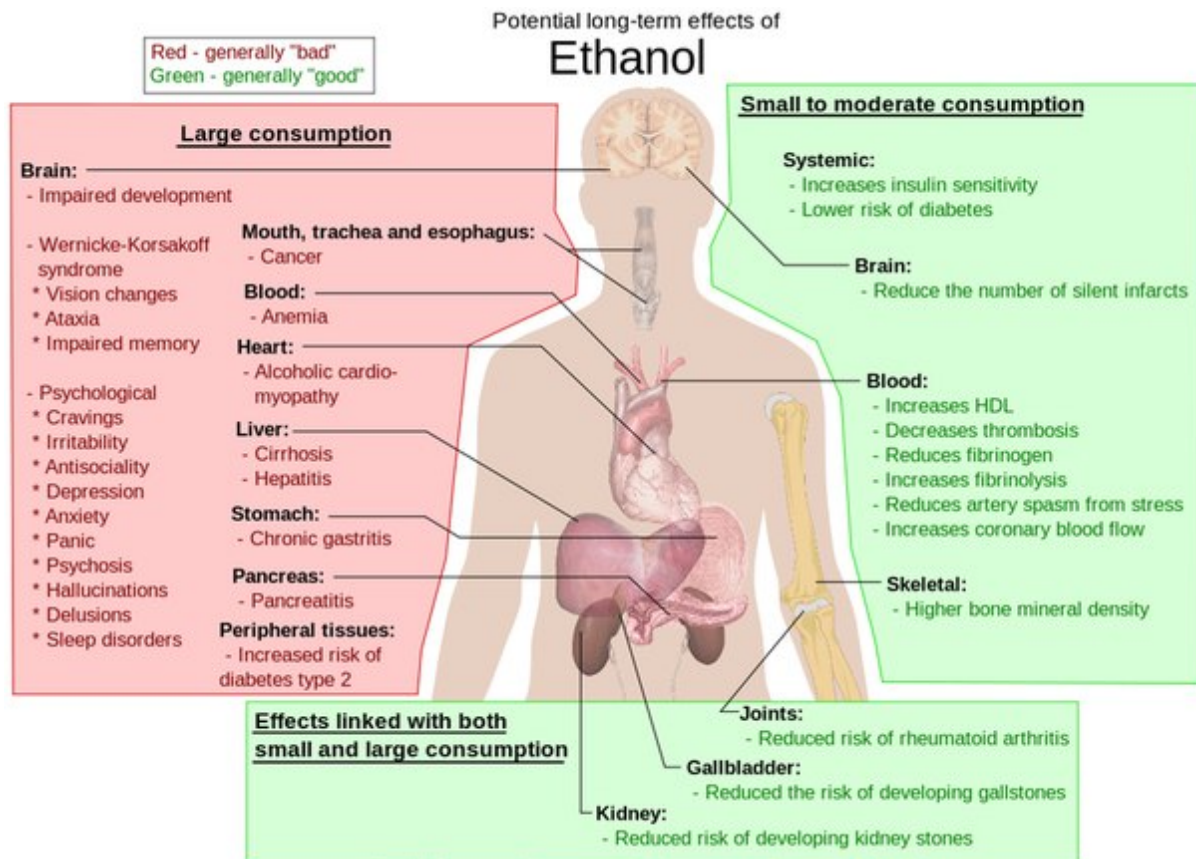
Уменьшить вес и талию помогут: питание, описанное выше (с соблюдением дефицита калорий!), аэробные нагрузки.

К сожалению, [последние исследования](#) показывают, что похудение не спасает от проблем с сердечно-сосудистой системой, **поэтому важно не набирать вес!** Но если у вас ожирение, то правильный сброс веса поможет избежать других многочисленных проблем со здоровьем, связанных с лишним весом.

4) **Вредные и полезные привычки.** Курение необходимо бросать, так как оно является [фактором риска раковых заболеваний](#) и [ускоряет старение мозга](#), а вот умеренное употребление вина или пива (например, один бокал вина в день) [улучшает](#) состояние артерий ([еще, еще](#)), [снижает риски сердечной недостаточности, общую](#) (если было начато в позднем возрасте) и [сердечно-сосудистую смертность, смертность от некоторых видов рака, риски диабета и многое другое](#). Также умеренное употребление алкоголя [снижает](#) уровень одного из маркеров воспаления - С-реактивного белка. [Белое](#) вино содержит герпротектор тирозол, который также есть и в оливковом масле. **Но злоупотребление чревато очень тяжелыми последствиями!!!** Особенно для женщин [до](#) и [во время](#) беременности. Также [есть свидетельства](#) о небольшом увеличении онкологической смертности от употребления алкоголя.

А вот чистить зубы крайне [полезно \[еще\]](#). По мере развития кариеса бактерии все глубже и глубже проникают в ткани зуба, разрушают дентин и попадают в кровяное русло. Адсорбируясь на эндотелии сосудов, эти бактерии способствуют росту атеросклеротических бляшек. Также регулярная и грамотная гигиена полости рта может [снизить риск рака](#) головы, шеи и ротовой полости.

Сидя на современном туалете, вы рискуете тем, что заработаете себе геморрой и дивертикулярную болезнь, которым страдает около 10% взрослого населения, возрастное изменение, которое по большей части возникло в тех частях мира, где используются сидячие туалеты. Знания о том, как правильно ходить в туалет можно почерпнуть [здесь](#).



5) Окружающая среда

Будьте аккуратнее с нахождением на солнце, потому что солнечный свет ускоряет старение кожи (есть даже термин фотостарение) и увеличивает риск меланомы. Тем не менее, исследование показало, что любители солнца в среднем живут дольше, поэтому в летнее время находится на солнце нужно, но следует соблюдать ряд правил:

- старайтесь не пребывать на солнце с 11 до 16 часов дня, а также находиться под воздействием солнечных лучей не более 2 часов
- закрывать лицо и шею панамой или шляпой с широкими полями (для профилактики фотостарения)
- носить качественные солнцезащитные очки с УФ-фильтром (профилактика катаракты и поражений сетчатки)
- закрывать родинки (профилактика меланомы)
- не есть цитрусовые, так как их [употребление](#) в солнечное время увеличивает риск меланомы. А вот продукты, богатые **лютеином** (капуста Кале, шпинат) или **ликопином** (например, томаты) [могут защитить](#) кожу от УФ-излучения.

Для профилактики гиповитаминоза Д в зимнее время, возможно, стоит употреблять его в добавках (но не более 2000 МЕ в день) и хотя бы раз в год измерять его уровень в плазме крови.

Загрязненный воздух может быть причиной деменции [в каждом пятом](#) случае. Для очистки воздуха в доме рекомендуется завести растения из [списка](#), но при условии отсутствия аллергии.

6) **Интеллектуальная нагрузка.** Доказано, что изучение новых навыков ([языков](#), [игры на музыкальных инструментах](#), вождения и т. п.) значительно замедляет старение мозга. Поэтому старайтесь как можно больше изучать нового до самых преклонных лет. [Особенно полезно](#) изучение иностранных языков. Однако физическая активность все равно [полезнее](#), так что

лучше комбинировать. И помните, что разгадывание кроссвордов и подобные вещи [не смогут](#) защитить вас от угасания когнитивных функций!

7) **Диагностика здоровья.** Самый главный совет - регулярный контроль сахара. Для этого приобретите глюкометр. Измерения проводите не реже раза в месяц, натощак и после еды. Нормы посмотреть можно, например, [здесь](#). Диагностика диабета описана [здесь](#). Еще [целесообразно](#) раз в 3 месяца сдавать кровь на гликозилированный гемоглобин - это отражает степень интенсивности гликирования. Кроме того, обязательно проверяйте состояние здоровья у [профильных специалистов](#). [Тут](#) можно найти различные весьма полезные анализы с описанием. Тщательно проверяйте состояние сердечно-сосудистой системы. Причем не только традиционные ЭКГ (лучше с нагрузкой) и УЗИ сердца (обязательно просите измерить фракцию выброса), но также определение толщины комплекса интима-медиа сонной артерий. С возрастом растет жесткость сосудов. Измерить ее можно с помощью определения скорости распространения пульсовой волны (а также индекса аугментации, центрального давления или индекса САVI). Как дешевую альтернативу для определения жесткости артерий можно использовать пульсовое давление - это разность между систолическим и диастолическим. В идеале пульсовое давление должно составлять 30-40 мм. рт. ст. Отклонение в большую сторону свидетельствует о повышенной жесткости артерий, а значение более 62 мм рт. ст. [связано](#) с увеличением риска смерти.

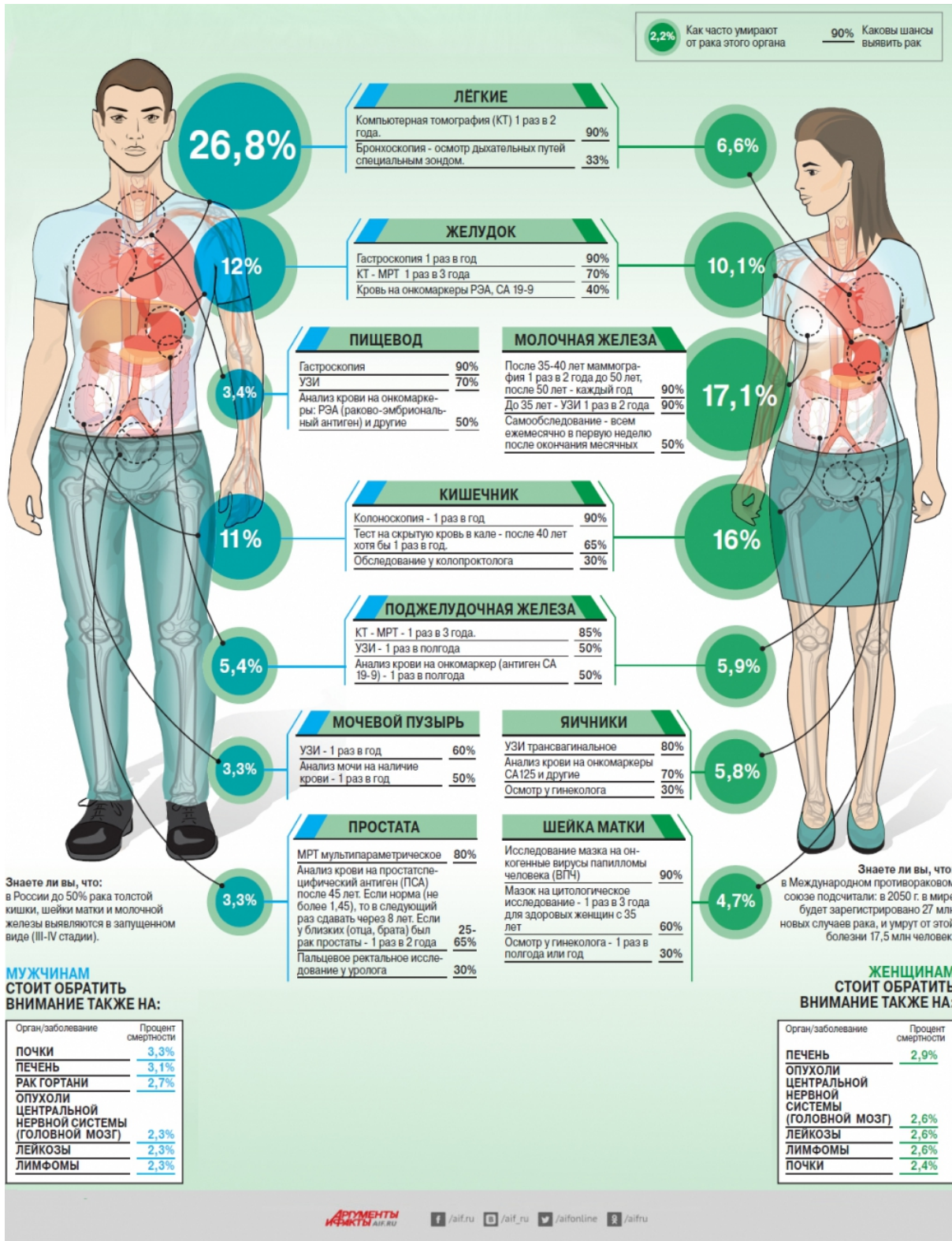
Регулярно делайте липидограмму и помните, что высокий уровень "хорошего" холестерина тоже [может быть опасен](#).

Отдельно стоит рассмотреть анализ на витамин В12. Недостаток этого витамина обладает катастрофическими последствиями для здоровья (например, [ускоряет старение мозга](#)), но и его гипервитаминоз (концентрация в плазме > 600 ртоМL) также опасен - [может указывать на повышение риска](#) некоторых видов рака. С учетом того, что **метформин** может снижать уровни этого витамина, а также низкой стоимости данного анализа, рекомендуется раз в 3-6 месяцев проходить обследование и корректировать уровень данного витамина в крови. Также с повышенным риском рака [связан](#) низкий уровень витамина Д в плазме. Постарайтесь хотя бы раз в год (зимой-осенью) сделать анализ на содержание данного витамина.

Канадская рабочая группа [рекомендует](#) взрослым в возрасте 60-74 года проходить скрининг на предмет колоректального рака с помощью анализа кала на скрытую кровь или иммунохимического анализа кала каждые 2 года, или посредством гибкой сигмоидоскопии каждые 10 лет (качество лежащей в основе этой рекомендации информации расценивается экспертами как умеренное)

И помните, что здоровый образ жизни мог бы предотвратить до 40% случаев рака. Смертность от уже появившегося заболевания у приверженцев здорового образа жизни также была ниже — [на 14-61%](#). Среди тех, кто правильно питался и занимался спортом, рак груди встречался реже на 19-60%, рак эндометрия — на 23-60%, колоректальный рак — на 27-52%

Пройти простой тест на определение риска раковых заболеваний можно [тут](#) - Однако помните, что этот тест не заменяет диагностики!!! Возможные методы диагностики представлены на инфографике:



(С) Александр Фединцев - <https://vk.com/id178473430>,
<https://www.facebook.com/profile.php?id=100009033616770>, <https://ru.linkedin.com/in/fedintsevalex>