**Shrnutí**

Autor zkoumá, zda psychoaktivní látka Psilocybin může mít smysl jako prostředek ke **zvýšení délky života (lifespan)** – a dochází k závěru, že i když existují zajímavé náznaky, je zatím **příliš brzy** považovat ji za dobře ověřený nástroj pro dlouhověkost.

**Proč psilocybin pro stárnutí?**

* Psilocybin se v těle přeměňuje na psilocin, který se váže mimo jiné na serotoninový receptor 5-HT₂A. [Peter Attia](https://peterattiamd.com/psilocybin-and-lifespan/?_kx=bG1OerQScQtWRMRqCS9opwVJH6QVXY0BO70iOGbz4js.W9ibUh&utm_campaign=251026+-+Psilocybin+and+lifespan+-+Non+Subs&utm_medium=campaign&utm_source=Klaviyo)
* Mechanismy: snížení psychologického stresu, snížení oxidačního stresu (ROS – reaktivní formy kyslíku), zachování telomer. [Peter Attia](https://peterattiamd.com/psilocybin-and-lifespan/?_kx=bG1OerQScQtWRMRqCS9opwVJH6QVXY0BO70iOGbz4js.W9ibUh&utm_campaign=251026+-+Psilocybin+and+lifespan+-+Non+Subs&utm_medium=campaign&utm_source=Klaviyo)
* Myšlenka: stres i oxidační poškození přispívají stárnutí, tak pokud je možné tyto procesy zpomalit, mohl by to být cestou k delšímu zdravému životu.

**Hlavní studie a výsledky**

* Studie autorů Kato et al.: buňky plicních fibroblastů lidského původu ošetřeny psilocinem – došlo k prodloužení „buněčné životnosti“ (více dělení před senescencí). [Peter Attia](https://peterattiamd.com/psilocybin-and-lifespan/?_kx=bG1OerQScQtWRMRqCS9opwVJH6QVXY0BO70iOGbz4js.W9ibUh&utm_campaign=251026+-+Psilocybin+and+lifespan+-+Non+Subs&utm_medium=campaign&utm_source=Klaviyo)
* U myší ve věku odpovídajícím ~60–65 let lidského věku: měsíční dávka psilocybinu, po 10 měsících přežilo ~80 % skupiny oproti ~50 % v kontrolní skupině. [Peter Attia](https://peterattiamd.com/psilocybin-and-lifespan/?_kx=bG1OerQScQtWRMRqCS9opwVJH6QVXY0BO70iOGbz4js.W9ibUh&utm_campaign=251026+-+Psilocybin+and+lifespan+-+Non+Subs&utm_medium=campaign&utm_source=Klaviyo)

**Ale pozor – zásadní omezení**

* Logika „telomer → dlouhověkost“ má vážné slabiny: napříč druhy není telomerová délka spolehlivým prediktorem délky života. [Peter Attia](https://peterattiamd.com/psilocybin-and-lifespan/?_kx=bG1OerQScQtWRMRqCS9opwVJH6QVXY0BO70iOGbz4js.W9ibUh&utm_campaign=251026+-+Psilocybin+and+lifespan+-+Non+Subs&utm_medium=campaign&utm_source=Klaviyo)
* Studie u myší nebyla navržena tak, aby testovala **maximální délku života**, ale jen přežití do stanovené doby (tzv. forced endpoint). [Peter Attia](https://peterattiamd.com/psilocybin-and-lifespan/?_kx=bG1OerQScQtWRMRqCS9opwVJH6QVXY0BO70iOGbz4js.W9ibUh&utm_campaign=251026+-+Psilocybin+and+lifespan+-+Non+Subs&utm_medium=campaign&utm_source=Klaviyo)
* Dávkování u myší bylo extrémní (ekvivalentní „hero dose“ u lidí) – převedení na lidské podmínky je zatíženo velkou nejistotou. [Peter Attia](https://peterattiamd.com/psilocybin-and-lifespan/?_kx=bG1OerQScQtWRMRqCS9opwVJH6QVXY0BO70iOGbz4js.W9ibUh&utm_campaign=251026+-+Psilocybin+and+lifespan+-+Non+Subs&utm_medium=campaign&utm_source=Klaviyo)

**Jaký je závěr?**

* Psilocybin vykazuje znaménka potenciálu (nižší ROS, méně senescentních buněk, delší buněčné dělení) – ale **není zatím potvrzeným prostředkem pro prodloužení života u lidí**. [Peter Attia](https://peterattiamd.com/psilocybin-and-lifespan/?_kx=bG1OerQScQtWRMRqCS9opwVJH6QVXY0BO70iOGbz4js.W9ibUh&utm_campaign=251026+-+Psilocybin+and+lifespan+-+Non+Subs&utm_medium=campaign&utm_source=Klaviyo)
* Studie vyvolává důležité otázky: spíše než telomery by mohl být klíč v modulaci stresové a imunitní reakce prostřednictvím serotoninu či psychologických efektů. [Peter Attia](https://peterattiamd.com/psilocybin-and-lifespan/?_kx=bG1OerQScQtWRMRqCS9opwVJH6QVXY0BO70iOGbz4js.W9ibUh&utm_campaign=251026+-+Psilocybin+and+lifespan+-+Non+Subs&utm_medium=campaign&utm_source=Klaviyo)
* Doporučení: psilocybin je zajímavý pro budoucí výzkum v oblasti dlouhověkosti, ale dnes by měl být považován za **experimentální** a ne za rutinní součást strategie pro dlouhověkost.