

Жизнь в России располагает к долголетию?

Оазисы долгой жизни - Место проживания действительно влияет на продолжительность жизни, - рассказывает академик РАМН, директор Российского геронтологического научно-клинического центра Росздрава Владимир Шабалин. - Долгое время считалось, что люди дольше всего живут в горах. Теперь выяснилось, что сильно разреженный воздух высокогорья действует на организм не лучшим образом, а широко разрекламированное «кавказское долголетие» - фикция. Никаких достоверных свидетельств, доказывающих высокую продолжительность жизни абхазских долгожителей, не существует.

- Исключительно благоприятен для организма морской воздух, - утверждает академик Шабалин. - Он сорбирует выбросы, озонирует и очищает воздух от вредных примесей.

Лучший климат - умеренно континентальный, без резких перепадов среднесуточных и среднегодовых температур. Поэтому наиболее высокая продолжительность жизни в Финляндии, Швейцарии, Швеции и Японии. Известно несколько парадоксов, объяснить которые современная геронтология не в состоянии. Например, суровый климат Якутии экстремален для здоровья человека, а продолжительность жизни в этом регионе - одна из самых высоких в России. В Москве - не самом экологичном городе мира - проживает 40 тыс. долгожителей. От чего зависит продолжительность жизни (ИНФОГРАФИКА) А дым Отечества? Что касается нашей страны, то она имеет все возможности стать державой долгожителей.

Россия расположена в самых благоприятных для проживания человека широтах (40-50 градусов).

Прохладное лето полезно для здоровья. Холодные российские зимы тоже полезны для организма - низкие температуры тренируют иммунитет и «дезинфицируют» территории, губительно действуя на инфекции.

Именно поэтому в России не такая уж и низкая продолжительность жизни, как принято считать, а временное её снижение имеет под собой социально-политические причины.

- Количество долгожителей в нашей стране сопоставимо с США, - говорит академик Шабалин. Почему мы не живём долго? Среда обитания - важный, но не определяющий продолжительность жизни фактор. Много зависит от наследственности (у 30-60% долгожителей были в роду долголетние), уровня развития медицины (её вклад - 10-15%), отношения общества и власти к здоровью населения.

Немаловажный фактор - бережное отношение к своему здоровью, а россияне - самая беспечная в этом отношении нация в мире.

- Важнейшее значение имеет социальная поддержка. В Японии до Второй мировой войны продолжительность жизни едва превышала 40 лет, - рассказывает Владимир Шабалин. - А после её окончания приблизилась к 80 годам. Этот скачок во многом произошёл благодаря социальной поддержке пожилых людей. Японцы до конца жизни сохраняют работоспособность и интерес к жизни. Ведь мотивация на долгожительство - один из основных аспектов, продлевающих жизнь. Где родился - там и сгодился? Результаты многочисленных исследований геронтологов свидетельствуют, что «переселенцы» среди долгожителей встречаются крайне редко. Длительная адаптация к новой среде обитания подрывает защитные силы организма, заставляя его работать на пределе возможностей. Не менее губительна для организма и смена привычного рациона, которая неизбежна при миграции. Основу рациона каждой нации составляют продукты, позволяющие выжить на данной территории. А «пришельцам» национальная еда, как правило, не прибавляет ни здоровья, ни долголетия.