

Продолжительность жизни и долгожители планеты Земля.

Последние 30-50 лет продолжительность человеческой жизни увеличилась примерно на 10 лет. В 2016 году продолжительность жизни людей, родившихся в Японии, будет 81 год для мужчин и 87 лет для женщин, в США 76 и 81, в России 66 и 77 соответственно. Предполагается, что последние 3-5 лет будут сопровождаться заболеваниями.

Важно не только количество лет, но и качество самой жизни. Ученых привлекли уголки на планете, где люди доживают до 90-100 лет, при этом сохраняют активность: выращивают свой огород, присматривают за внуками, помогают другим людям и даже работают! Дэн Бюттнер, корреспондент журнала National Geographic, вместе с врачами и биологами в течение 5 лет изучал так называемые голубые зоны — места на планете, где люди живут до 100 лет, не теряя здоровья и ясности ума. Исследователи искали регионы с самой большой продолжительностью жизни и максимальным количеством людей, достигших векового юбилея. В результате они выделили 5 таких зон, о которых Бюттнер рассказал в своей книге [«Голубые зоны». 9 правил долголетия от людей, которые живут дольше всех»](#).

Итак, что же общего есть во всех этих 5 зонах и каковы принципы долголетия людей, живущих в этих местах?

Социализация. Религиозная община, комьюнити, где люди постоянно встречаются, общаются, делятся переживаниями и планами.

Семья. Она находится на первом ценностном месте. Совместные дела, воспитание детей, семейные трапезы. Пожилые люди доживают только в семье, помогая по хозяйству и с маленькими детьми, что хорошо и, для стариков и для малышей.

Постоянная двигательная активность низкой и средней интенсивности. Люди, живущие в этих зонах, никогда не ходят в спортзал, не бегают кроссы и не ходят в студию пилатеса. Но всю свою жизнь заняты в домашнем хозяйстве: на ферме, огороде, винодельне или где-то еще.

Умеренность в еде. Немного, на 20 % недоедать - общая тенденция долгожителей.

Преимущественно растительная пища. В некоторых зонах едят мясо, но 2 раза в неделю и/или по праздникам.

Простая малообработанная пища, бобовые, орехи – еда выбора в Голубых зонах.

Долгожители могут употреблять алкоголь (красное вино или sake) 1-2 бокала/рюмки в день.

Что еще? Наверное, важно сказать, что люди, живущие в Голубых зонах, стараются никуда не спешить, при возможности наслаждаются моментом, окружающей природой, строят планы на будущее и осознают смысл собственной жизни.

Тест. Продолжительность вашей жизни.

***По материалу лекции Dan Buettner для IIN.

Для начала ответьте: «Сколько лет, по-вашему мнению, вы проживете?»

Поставьте себе 1 балл на каждое из утверждений, если отвечаете положительно:

- *я сплю больше 7,5 часов как минимум 5 раз в неделю.
- *я ем как минимум 4 порции фруктов и овощей каждый день.
- *я не курю последние 3 года и более.
- *я никогда не имел(а) незащищенный секс с незнакомым человеком.
- *я принадлежу к духовной общине (любой) и действительно посещаю ее 4 раза в месяц.
- *у меня есть как минимум 3 лучших друга.
- *я могу написать на листе бумаги одно выражение, описывающее смысл моей жизни.
- *я занимаюсь физической активностью каждый день как минимум 30 мин.

7-8 баллов ---90 лет. Именно так отвечают долгожители, люди, прожившие более 95 лет и сохранившие при этом физическую и психическую активность.

3-6 баллов---84 года и перед этим три года заболеваний.

Менее 3 баллов---76 лет и 5 лет заболеваний перед смертью.

Что вы думаете по поводу своего результата? Выберете области, которые хотели бы улучшить, создайте свой план, придерживайтесь его и вносите новые положительные изменения!

