

# Не доживаем, а живем!

## Волонтерский проект помогает тюменцам «обманывать» старение

|| Доброе сердце

**Стареть никто не хочет. Люди боятся преклонных лет, потому что вместе с ними приходят различные болезни. А старение, по сути, – это увеличение вероятности умереть с возрастом. За радикальное продление здоровой и активной жизни человека борются волонтеры долголетия.**

Еще каких-то двести лет назад средняя продолжительность жизни составляла 40 лет. Сегодня эта цифра увеличилась в полтора раза, но на деле бороться со старением человечество так и не научилось. Первые два пункта в рейтинге болезней, от которых умирают люди, – это сердечно-сосудистые и онкологические заболевания, которые, по сути, являются следствием возрастных изменений.

Люди всегда хотели остановить процессы старения и сохранить молодость. Вспомним ванны из молока ослиц от Клеопатры или молодильные яблочки из русских народных сказок. В реальной же жизни существует три основных подхода к борьбе со старением: замедлять разрушения в клетках (уже достаточно проработанный способ, но 150 лет для человека по нему – предел), периодически избавляться от накопленных разрушений (интересен, но не изучен), не ускорять старение (наверное, самый действенный, основанный на ЗОЖ).

### Исследования в борьбе

– Наша цель – радикальное продление активной и здоровой жизни каждого человека! – говорят разработчики проекта «Волонтеры долголетия – гражданская наука в борьбе со старением и профилактике возрастзависимых заболеваний».

Инициатива реализуется с сентября 2023 года фондом социальной поддержки населения «Возрождение» при поддержке гранта губернатора Тюменской области, Альянса социально ориентированных НКО и фонда «Наука за продление жизни».

На этой неделе состоялось подведение итогов первого этапа проекта, основная цель которого – вовлечение граждан в проведение исследований и тестирование методик и практик, связанных с повышением продолжительности и качества жизни.

Чего же добиваются участники проекта? Привлечь внимание общественности к практикам ЗОЖ и к необходимости заботы о своем здоровье, поддержать исследования в этой области, а также выяснить, какие формы и методы измерения скорости старения являются самыми эффективными.

Сегодня в России насчитывается более 33 миллионов людей пожилого возраста, и каждый год это число увеличивается. В рамках Послания президента страны **Владимира Путина** к Федеральному Собранию было заявлено о старте нацпроекта «Продолжительная и активная жизнь». Его целью станет выход на уровень продолжительности жизни россиян 80+ лет с упором



**Инициативы волонтеров, предпринимателей и общественников делают жизнь пенсионеров интереснее и комфортнее** || Фото предоставлено пресс-службой Альянса СОНКО. Автор неизвестен

на поддержание здоровья представителей старшего поколения. В этом плане исследования в рамках проекта выглядят весьма актуально.

### Старение – болезнь

Главное, что было сделано – проведено исследование эффективности методик измерения скорости старения человеческого организма, которые могут дать точные данные об эффективности различных подходов, применяемых в сфере повы-

шения качества и продолжительности жизни людей. Предполагалось также проведение просветительских мероприятий и флешмобов. Параллельно появилось еще несколько важных направлений деятельности. Например, проведение творческого конкурса «Вместе против старения. Голос жизни», акции «Жить всегда», тема обеспечения пожилых гаджетами мониторинга здоровья (самый привычный – умные часы), создание петиции по вне-

лиза, основанного на прохождении тока и измерении электрической проводимости, и методикой Горелкина – Пинхасова измерения по антропометрическим параметрам.

– Биомаркеры старения – это огромная научная проблема. Хотели внести свой вклад в ее решение, чтобы понимать, как закаливание, диеты и прочее оказывают влияние на биологический возраст. Таких исследований практически нет. С ноября по апрель мы провели исследования на тысячу респондентов. Помимо измерений люди заполняли опросный лист, чтобы оценить взаимосвязь параметров биологического возраста и образа жизни, проверить, насколько методики точны во взаимодействии друг с другом. По итогам скажем, что биоимпеданс может являться достаточно точным (92 процента точности) способом измерения биологического возраста человека. Мы сделали основу, теперь можем понимать, как измерять и в каком направлении двигаться дальше, – говорит Михаил Мельцер.

Следующие исследования волонтеров будут посвящены уже воздействию таких факторов, как диеты, физические нагрузки, прием БАДов и т.п. на биологический возраст.

– На полученные в ходе исследований данные можно опираться далее. Хотим, чтобы и научное сообщество обратило на это внимание. Все для того, чтобы увеличить продолжительность активной жизни граждан. Сейчас мы видим картину, когда после выхода на пенсию у человека начинается «дожитие», а мы хотим, чтобы люди жили активно. Не обязательно работать – многие путают, думая, что хотим увеличить пенсионный возраст. Человек в этом возрасте может быть полезен обществу в разных форматах, а колоссальный, накопленный за жизнь опыт, применим в разных областях, – заявляет руководитель проекта «Волонтеры долголетия» **Ольга Зубарева**.

### Точность методик

Исследования в рамках проекта проходили в отношении трех методик измерения биологического возраста людей. Команда волонтеров долголетия производила замеры биологического возраста методом ангиосканирования (аппарат измеряет возраст сердечно-сосудистой системы), биоимпедансного ана-

**Ирина ТУНГУСОВА**