

Цзянтао Ма, доктор философии, старший автор нового исследования и доцент кафедры эпидемиологии питания и науки о данных в Школе диетологии и политики Фридмана при Университете Тафтса в Бостоне, отметил, что лучший для здоровья сердца образ жизни был связан вне зависимости от реального возраста с меньшим биологическим возрастом и более низким риском возникновения сердечных заболеваний и инсульта, смерти от этих состояний и смерти по любой причине.

В рамках исследования анализировалось, может ли метилирование ДНК быть одним из процессов, при помощи которого факторы развития сердечно-сосудистых заболеваний влияют на старение клеток и риск смерти. Для этого специалисты изучили данные о состоянии здоровья 5682 взрослых (средний возраст — 56 лет; 56% — женщины), включённых в проект Framingham Heart Study.

Всех участников также тестировали с использованием инструмента Life's Essential 8 Американской кардиологической ассоциации. В рамках этого метода оценивается комбинация четырёх поведенческих показателей (рацион питания, физическая активность, количество часов ночного сна и статус курения) и четырёх клинических показателей (индекс массы тела, уровень холестерина, сахара в крови и кровяное давление).

За добровольцами наблюдали также в течение 11–14 лет для выявления новых сердечно-сосудистых заболеваний, смерти от сердечно-сосудистых заболеваний или смерти по любой причине.

Выяснилось, что на каждое увеличение показателя Life's Essential 8 на 13 пунктов риск возникновения болезней сердца снижался на 36%, а смертность от любой причины — на 29%.

У участников с профилем генетического риска, повышающим вероятность ускоренного биологического старения, показатель Life's Essential 8 оказал большее влияние на исход через метилирование ДНК. Этот процесс способствовал снижению на 39%, 39% и 78% соответственно риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, смерти от них и смерти по любой причине.

В целом связь между показателями Life's Essential 8 и состоянием сердца составляла около 20%, а у людей с более высоким генетическим риском — почти 40%.

По словам экспертов, каждому нужно помнить о факторах здоровья, связанных с болезнями сердца и инсультом. Чтобы избежать этих состояний, рекомендуется есть

здоровую пищу, быть более активным, отказаться от курения табака, хорошо спать, поддерживать нормальный вес, следить за уровнем холестерина, сахаром в крови и артериальным давлением.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.