

В эфире программы «Жить здорово!» Елена Малышева со своими коллегами рассказала о неожиданных способах продлить жизнь.

«Если человек имеет высшее образование, то жизнь у него продлевается примерно на 34%. Если он имеет среднее образование — на 25%», — пояснил офтальмолог Михаил Коновалов. В среднем, заметили медики, год образования продлевает жизнь на 2%.

«Это исследование проанализировало 17 тысяч работ, посвященных образованию. Много стран участвовали — США, Англия, Китай, Бразилия — независимо от страны показано, если человек учится, он продлевает себе жизнь и уменьшает риск смерти, сохраняет разум. Потому что обучение заставляет расти нервные клетки и соединяться друг с другом», — пояснила Малышева.

Ударит неожиданно. Мясников связал группу крови с риском инсульта Подробнее

Есть отдельный бонус для женщин. Были исследованы беременные и кормящие дамы.

«Когда исследовали возраст ДНК, биологический возраст основной информационной молекулы, которая программирует нашу жизнь, оказалось, что она на год-два старше, чем биовозраст самой женщины во время беременности. Но после родов возраст ДНК сразу становится ниже на 7-8 лет. Потенции на жизнь становятся больше, — пояснил иммунолог Андрей Продеус. — Кроме того, женщины, которые кормили грудь, имеют еще более молодое ДНК, по исследованию норвежских ученых, в сравнении с теми женщинами, которые не рожали и не кормили».

«Общение прежде всего защищает сердечно-сосудистую систему. Причем, согласно исследованиям, когда есть общее занятие и стимуляция, есть движение, снижается на 24% риск смерти от инсульта», — подчеркнул кардиолог Герман Гандельман.

Позитивно влияют на возраст и долгожительство и путешествия. Так что сделать свою жизнь длиннее и здоровее не так сложно — стремление к получению новых знаний, общение и дети в этом помогут.

Источник:

<https://www.1tv.ru>