

Существует 8 жизненных правил, соблюдение которых реально защищает от болезней сердца и снижает смертность. А теперь учеными еще доказано, что они способны сделать организм человека моложе его паспортного возраста.

Исследование опубликовано в JAMA («Журнал Американской кардиологической ассоциации»).

Что же сделали ученые и о чем говорят их результаты в цифрах? Насколько сильно влияют эти правила жизни на здоровье?

Для начала представьте, что соблюдение этих 8 правил оценивают в баллах. Максимальная оценка, которую может набрать человек, — 100 баллов. Конечно, она трудно достижима, но люди с такой приверженностью к 8 правилам в исследовании были. С другой стороны, худший показатель, зарегистрированный учеными, — 20,6 балла, а средний — 68,7. Всего медики наблюдали 5669 человек.

А вот как полезные эффекты этих 8 правил выглядели в исследовании: каждые дополнительные 13 баллов снижали риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 35%, смертность от них — на 36%, а смертность вообще (от любых причин) — на 29%.

Снизу вверх. Ученые отметили, что болезни кишечника губят сердце Подробнее

Согласитесь, неплохие показатели, но есть еще более впечатляющие цифры. Они относятся к людям с плохой наследственностью, к тем, кто предрасположен к сердечно-сосудистым болезням и более быстрому старению. У них эти показатели были гораздо лучше — 39%, 39% и 78% соответственно.

То есть они извлекали гораздо больше пользы из-за приверженности к 8 правилам здоровой жизни. И следовательно, для них они более важны. Что это за люди? Это все, кому не повезло при рождении: у кого родители, бабушки, братья и сестры достаточно рано заболевали и умирали от сердечно-сосудистых заболеваний. И чем это происходило раньше, тем хуже у них наследственность. Где проходит эта возрастная граница? Хуже всего наследственность у потомков тех, кто умирал от инфарктов и инсультов до 50-55 лет. Если же такая патология развивалась после 75-80 лет, то на наследственности детей это мало оказывается. Каждый может сам прикинуть, хорошо или плохо у него с такой наследственностью, и соответственно, насколько ему важно придерживаться 8 правил жизни.

В исследовании показано, что такое уменьшение заболеваемости и смертности обусловлено молодостью организма. Просто органы и клетки тех, кто наиболее строго придерживался 8 правил, были моложе. Говоря научным языком, их биологический возраст был ниже паспортного. И в результате у них оказывались здоровее сердце и сосуды, они имели ниже риск смерти, их ожидала более долгая жизнь.

Истинный биологический возраст у всех участников исследования определяли по так называемым эпигенетическим часам. Они отражают, как на наших генах по мере взросления и старения накапливаются особые метильные метки. Чем их больше, тем человек старше. Но с другой стороны, их количество увеличивается не только от лет прожитой жизни, но и от вредных привычек — неправильного питания, курения и т. д. А вот полезные привычки могут препятствовать их формированию. Поэтому один человек в 60 лет имеет биологический возраст 50 лет, а другой и в 45 уже как 70-летний старик.

До приступа. Врач пояснил, есть ли связь между головокружением и инсультом
[Подробнее](#)

Теперь самое время поговорить о 8 главных жизненных правилах. Они разработаны «Американской кардиологической ассоциацией» и называются Life's Essential 8. Первая половина их относится к поведению и образу жизни, вторая — связана с нашей анатомией и физиологией. Вот эти правила:

Нетрудно заметить, что большинство правил зависят от нашей воли, им может следовать каждый человек, прилагая определенные усилия. В первую очередь это первые четыре правила. Немного в меньшей степени это относится к четырем последним, особенно к уровню холестерина и цифрам артериального давления. С возрастом они могут повышаться сами по себе, и для их хорошего контроля становятся обязательны лекарства. К сожалению, бывает даже так, когда и они не помогают. Но в подавляющем большинстве случаев все удается держать под контролем.

Астения и депрессия. Врач рассказал о связи кофе и ЗОЖ с Паркинсоном
[Подробнее](#)

Кто следит за развитием медицины, знает, что сегодня есть масса факторов, влияющих на здоровье, продолжительность жизни и заболеваемость. Почему же из них выбраны только эти 8?

На самом деле, медики значительно упростили нам правила ЗОЖ, сосредоточившись

только на них. Подчинить свою жизнь еще и десяткам других правил, порой очень сложным для выполнения, могут только фанаты, вроде модных ныне биохакеров. Соблюдая их, человек не столько живет, сколько выживает, тратя большую часть жизни на бег от инфаркта и за здоровьем. Но наши цели шире, жизнь богаче, и нужно оставлять время и на другие ее аспекты. Оптимальную роль в соблюдении баланса между жизнью и здоровьем представляют эти 8 правил.

Почти о каждом из них мы слышали ранее. И в силу этого они не кажутся очень оригинальными. Но это не делает их менее эффективными — это и есть ЗОЖ по научному. Не вера в какую-то волшебную таблетку или травку, которая их заменит и позволит жить до 120 лет, а именно приверженность к этим понятным правилам поможет оставаться здоровым и молодым. И чем вы ближе к идеалу по всем этим 8 показателям, тем лучше у вас перспективы.

Начать соблюдать их никогда не поздно. Даже когда здоровье уже подорвано. Но конечно, правильнее это делать с детства и молодости. Так будет лучше результат, и так легче их придерживаться — правила станут естественной нормой жизни.