

Генетика влияет на старение, но на другие факторы приходится 60%. В ходе недавнего обзора, в который вошли 34 наблюдательных исследования, опубликованных с 2000 года, учёные определили четыре главные привычки, способствующие долголетию.

Разнообразное питание с контролируемым потреблением соли. В среднем долгожители и те, кому около 100 лет, потребляли от 57% до 65% калорий из углеводов, от 12% до 32% из белков и от 27% до 31% из жиров. Их рацион включал рис, пшеницу, фрукты, овощи, птицу, рыбу, бобовые, в умеренных количествах — красное мясо. Эта диета похожа на средиземноморскую.

Большая часть долгожителей предпочитала рацион с низким содержанием соли. Рекомендуется в сутки потреблять менее 2 г натрия. У людей, которые получали больше соли, был в 3,6 раза выше риск нарушения физических функций.

Сокращение потребления лекарств. У долгожителей обычно развиваются хронические болезни гораздо позже, чем у среднестатистических людей. В среднем люди в научном обзоре принимали 4,6 лекарств. Чаще всего это были препараты от кровяного давления, болезней сердца.

Хороший сон. В обзоре 68% долгожителей были удовлетворены качеством своего сна. Оптимальная продолжительность сна — до восьми часов в сутки.

Внешняя среда. Более 75% долгожителей и почти долгожителей из обзора проживали в сельской местности. Воздействие зелёных насаждений связывают с более низким уровнем стресса, депрессии, артериального давления, меньшей вероятностью развития диабета 2 типа и болезней сердца.

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