

Ученые из Медицинской школы Вашингтонского университета разработали метод, который позволяет точнее определить биологический возраст человека, чем существующие подходы. Он основан на восьми показателях, полученных из обычных медицинских осмотров и анализов.

Метод получил название Health Octo Tool. Он оценивает общее состояние организма и скорость старения с учетом болезней органов и систем, а не только отдельных диагнозов. Такой подход позволяет лучше предсказывать риск инвалидности и смерти.

В основе метода лежит концепция «энтропии здоровья» — уровня накопленного повреждения в организме, которое влияет на работу органов и систем. Ученые разработали шкалу, отражающую, сколько систем организма поражено болезнями. На этой основе они определили биологический возраст как совокупность внутренних изменений, а также скорость, с которой человек стареет.

Команда проанализировала данные одного из старейших исследований старения — Baltimore Longitudinal Study on Aging, а затем проверила свою модель на двух других крупных выборках, охватывающих более 45 тысяч человек.

Метод также включает специальные расчеты, отражающие, как старение влияет на скорость ходьбы и риск когнитивных и физических ограничений. Это особенно важно, поскольку биологический возраст не всегда соответствует внешнему самочувствию.

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