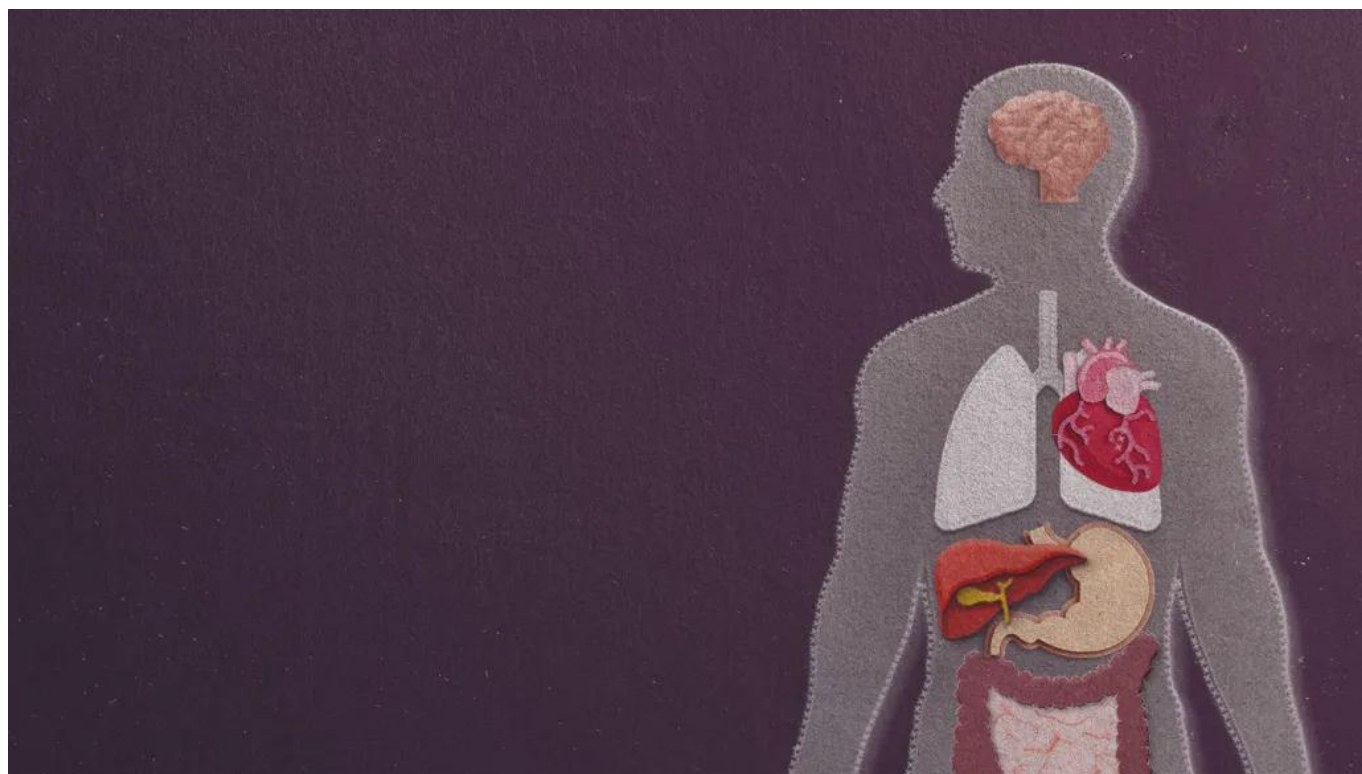


Учёные обнаружили, что люди с “молодыми” мозгом и иммунной системой живут дольше

По паспорту вам может быть 45, а вашим почкам – 60. Речь идёт о биологическом возрасте. В ходе нового исследования специалисты оценили возраст 11 органов участников: мозга, мышц, сердца, легких, артерий, печени, почек, поджелудочной железы, иммунной системы, кишечника и жировой ткани. Вот что им удалось обнаружить.

Используя данные почти 45 тысяч человек, учёные разработали анализ крови для оценки биологического возраста 11 органов. Этот анализ позволяет определить, насколько каждый из этих органов здоров или изношен. Если орган человека гораздо “старше” его реального возраста, то увеличивается риск возникновения болезней, связанных с этим органом. И наоборот: молодые иммунная система и мозг связаны с более долгой жизнью.

В рамках нового исследования эксперты определили при помощи анализа белка в крови средний уровень этого белка, например, для печени или артерий 40-летнего/70-летнего человека. Далее учёные рассчитали разницу в возрасте для органов каждого из участников.



Carol Yepes/Getty Images

Оказалось, что слишком быстрое старение сердце может повысить риск развития

Все права защищены

фибрилляции предсердий и сердечной недостаточности, а ускоренное старение лёгких способствует возникновению хронической обструктивной болезни лёгких. Особенно сильным этот эффект был для мозга. У людей с очень старым мозгом вероятность развития болезни Альцгеймера была более чем в три раза выше, а у людей с очень молодым мозгом этот риск составлял всего четверть от обычного.

Кроме того, было обнаружено, что каждый старый орган связан с более короткой жизнью и что чем больше у вас таких органов, тем раньше вы умрёте. Однако при изучении молодых органов с долгой жизнью связаны были лишь иммунная система и мозг.

У людей, которые имели очень старый мозг, за 15 лет вероятность смерти почти удваивалась, а у участников с очень молодым мозгом этот риск снижался на 40%. В сочетании с очень молодой иммунной системой это снижение составляло уже 56%.

К счастью, на возраст органов влияет и ваш образ жизни. У людей, которые часто курили, употребляли алкоголь или ели обработанное мясо, органы старели быстрее, при этом у тех, кто регулярно занимался спортом или ел жирную рыбу, органы обычно были моложе.

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