

Оказывается, место проживания может ускорить или замедлить ваше старение. Это показало новое исследование, результаты которого опубликованы в журнале *Nature Medicine*.

Согласно новым научным данным, в Дании созданы наилучшие экологические, социальные и политические условия для того, чтобы люди медленнее старели и вели здоровый образ жизни в пожилом возрасте. В ходе этого исследования команда специалистов проанализировала информацию о более чем 160 000 человек из 40 стран.

Оказалось, что в Африке, Азии, Европе и Южной Америке европейцы демонстрировали самые высокие показатели здорового старения. А вот самые низкие показатели старения чаще встречались в странах с низким уровнем дохода.



Getty

Также было обнаружено, что быстрее всего стареют жители Египта. Их средний прогнозируемый возраст был на 2,35 года меньше хронологического. Далее шли Нидерланды и Финляндия.

По мнению учёных, для здорового старения главными факторами являются

Учёные определили страны, в которых люди стареют быстрее и
медленнее всего

физические (качество воздуха) и социальные (в том числе гендерное равенство, социально-экономический статус). Кроме того, здоровое старение было тесно связано с тем, действуют ли политики в интересах человека, с наличием свободы для политических партий и права голоса, с проведением демократических выборов.

Исследование показало, что у людей, которые ускоренно стареют, в восемь раз чаще возникают трудности с выполнением повседневных задач и в четыре раза чаще ухудшаются когнитивные способности.