

Учёные обнаружили, что жара старит так же, как алкоголь и курение

В рамках новой научной работы с участием 24 922 человек на Тайване учёные выяснили: длительное воздействие экстремально высоких температур ускоряет старение и делает людей более уязвимыми к болезням. Полученные результаты были опубликованы в журнале *Nature Climate Change*.

По данным недавнего исследования, умеренное увеличение воздействия аномальной жары на человека увеличивает его биологический возраст примерно так же, как регулярное курение или употребление алкоголя. Чем большему количеству экстремально жарких периодов подвергались участники, тем быстрее старели их органы.

В рамках новой работы учёные проанализировали результаты медосмотров, проведённых с 2008 по 2022 год. За это время в Тайване случилось 30 периодов аномальной жары. Для расчёта биологического возраста специалисты использовали результаты медицинских тестов, включая оценку функции печени, лёгких и почек, артериального давления и воспалительных процессов.



Все права защищены

save pdf date >>> 25.01.2026

Учёные обнаружили, что жара старит так же, как алкоголь и курение

Davide Bonaldo/SOPA Images/LightRocket via Getty Images

Оказалось, что чем больше экстремально жарких ситуаций люди переживают, тем быстрее они стареют. Каждые дополнительные 1,3 градусов по Цельсию, которым подвергался участник, добавляли в среднем около 0,023-0,031 года к его биологическим часам. Со временем это может серьёзно повлиять на общественное здравоохранение.

Наибольшие проблемы со здоровьем возникли у работников физического труда и жителей сельской местности. С другой стороны, влияние аномальной жары в целом на старение за 15-летний период исследования снизилось.