

Здоровое старение; естественные последствия здорового питания: Отчёт о конференции

Healthy Ageing; the Natural Consequences of Good Nutrition: A Conference Report

D. Marsman¹, D.W. Belsky³, D. Gregori³, M.A. Johnson⁴, T. Low Dog⁵, S. Meydani⁶, S. Pigat⁷, R. Sadana⁸, A. Shao⁹, J.C. Griffiths¹⁰

1. Procter & Gamble, Cincinnati, OH, USA
2. Duke University, Raleigh-Durham, NC, USA
3. University of Padua, Padua, Italy
4. University of Georgia, Athens, GA, USA
5. Integrative Medicine Concepts, Tucson, AZ, USA
6. Tufts University, Boston, MA, USA
7. Creme Global, Dublin, Ireland
8. World Health Organization, Geneva, Switzerland
9. Amway/Nutriline, Buena Park, CA, USA
10. Council for Responsible Nutrition - International, Washington, DC USA

Резюме

Во многих странах отмечается заметное увеличение продолжительности жизни и с этим увеличением продолжительности жизни также и желание здорового старения. Однако многие страдают от сопутствующих негативных воздействий, включая ухудшение умственных способностей и физических возможностей, потери производительности и качества жизни, а также увеличения расходов на медицинское обслуживание. Хотя надлежащее питание имеет основополагающее значение для хорошего здоровья, остается неясным, как различные виды питания могут сказаться на продлении высокого качества жизни. Исследования, касающиеся возраста, географии и доходов, свидетельствуют о том, что доступ к качественным продуктам питания, личностный иммунитет и реакция на воспаление/инфекцию, расстройства органов восприятия (т.е. зрение, вкус, осязание) или подвижность являются факторами, которые могут ограничить потребление или увеличить потребность организма в конкретных питательных микроэлементах. Необходимы новые клинические исследования здорового старения и количественные биомаркеры являются важным компонентом или же инструментами для измерения параметров улучшения физиологической целостности на протяжении всей жизни, которая считается основным фактором долгой и продуктивной жизни (здоровая “продолжительность жизни”). В докладе ВОЗ недавно были предложены рамочные основы для поступательного развития, в которых основное внимание уделяется здоровому старению с акцентом на необходимость лучшего понимания предопределённой способности человека, его функциональных способностей на различных этапах жизни и воздействия психического и физического здоровья, а также среды обитания.

Ключевые слова: Старение; биомаркеры; долгожители; работоспособность; геропротекторы; старение иммунной системы; предопределённые способности; продолжительность жизни; питательные микроэлементы; минеральные вещества; питание; качество жизни; витамины

Заключение

На ежегодном Международном научном симпозиуме Совета по вопросам здорового питания и в последующем докладе на конференции продолжается изучение и совершенствование научного содержания, связанного с организацией оптимального питания и здоровой продолжительностью жизни. Очевидно, что они связаны, скорее всего с правильным питанием, воздействующим на максимальную продолжительность жизни и уменьшение «...снижения или потери адаптации с увеличением возраста...». Хотя девять экспертов представили свои выводы и, в некоторых случаях, лабораторные результаты наблюдения, приемлемые для проблем здорового старения, также очевидно, что это тема только слегка затронута, и что можно предложить дополнительные определения, крайние точки, маркеры старения, и что, вероятно, имеется много хорошо продуманных возможных вариантов образа жизни, модифицируемых для улучшения здоровья и оптимизации продолжительности жизни. Одна из тем, которая находит отражение во всем этом докладе, заключается в том, что старение НЕ является болезнью. Фраза «успешное старение» не оценивает должным образом всеохватывающие возможности, побуждающие человека действовать в направлении достижения оптимальной продолжительности жизни. Качество не менее важно для количества жизненных лет, отводимых для каждого человека с учётом контролируемых и неконтролируемых параметров воздействия. Большинство докладчиков либо обращались к таким терминам, как функциональные возможности и предопределённые способности, или в своих устных и письменных материалах затрагивали смежные темы, относящиеся больше к вопросам охраны здоровья, определяющих значение параметров продолжительности жизни, зависящих от основных физиологических и социально-психологических факторов, состояния здоровья и поведения в зависимости от образа жизни и наличием/отсутствием болезней и быстрым снижением в развитии. И наконец, ментальное представление жизненного пути может быть интуитивно описано с поправками на внутренние (генетические) и внешние (определённые окружающей средой) факторы, влияющие в течение всей жизни на спад и предполагаемый ход жизни, движение к смерти, усугубляемое разрушительными жизненными этапами, связанными с восприятием нездоровой и неумолимой «старости».