

От продолжительности жизни к продолжительности здоровья: роль питания в здоровом старении

From Lifespan to Healthspan: The Role of Nutrition in Healthy Ageing

J Nutr Sci 9:e33. doi: 10.1017/jns.2020.26

Kremlin Wickramasinghe¹, John C Mathers², Suzan Wopereis³, Daniel S Marsman⁴, James C Griffiths⁵

CORRESPONDENCE: J.C. Griffiths jgriffiths@crnusa.org

¹ WHO European Office for Prevention and Control of Noncommunicable Diseases (NCD Office), Moscow, Russian Federation.

² Human Nutrition Research Centre, Population Health Sciences Institute, Newcastle University, William Leech Building, Framlington Place, Newcastle upon Tyne NE2 4HH, UK.

³ Research Group Microbiology and Systems Biology, Netherlands Organization for Applied Scientific Research (TNO), Utrechtseweg 48, NL-3704 HE, Zeist, The Netherlands.

⁴ Global Product Stewardship, P&G Health, 8700 Mason-Montgomery Rd., Mason, OH 45040, USA.

⁵ International and Scientific Affairs, Council for Responsible Nutrition-International, 1828 L St, NW, Washington, DC 20036, USA.

АННОТАЦИЯ: Во всем мире наблюдается заметное увеличение продолжительности жизни, но сохраняется значительное неравенство. Они усугубляются недостаточным доступом к надлежащему питанию и медицинским услугам, а также к достоверной информации для принятия решений, касающихся питания и здравоохранения. Многие люди в экономически развивающихся, а также в развитых странах страдают от двойного бремени избытка энергии и недостаточного питания. Это привело к ухудшению психического и физического состояния, увеличению показателей неинфекционных заболеваний, снижению производительности, увеличению медицинских расходов и снижению качества жизни. В то время как адекватное питание является основополагающим условием хорошего здоровья на всех этапах жизни, влияние рациона на продление хорошего качества жизни в период старения остается неясным. Для продолжения прогресса необходимы новые и/или инновационные подходы к укреплению здоровья по мере старения людей, а также качественные и количественные биомаркеры и другие приемлемые инструменты, которые могут измерить улучшение физиологической целостности на протяжении всей жизни. Рамки для достижения прогресса были предложены Всемирной организацией здравоохранения в ее Глобальной стратегии и Плана действий по проблемам старения и здоровья. Здесь мы сосредоточились на влиянии питания в рамках этой концепции, которая делает широкий, ориентированный на человека акцент на здоровом старении, подчеркивая необходимость лучшего понимания врожденного потенциала каждого

индивидуума, его функциональных способностей на различных этапах жизни, влияния его психического и физического здоровья, а также среды, в которой он живет.

ВСТУПЛЕНИЕ

С 1900-х годов продолжительность жизни человека значительно увеличилась, в основном благодаря мерам по снижению младенческой и детской смертности, а также достижениям в области медицины и хирургии, которые оказали особое влияние на пожилых людей. Однако такое увеличение продолжительности жизни не привело к устойчивому здоровью всех людей в период старения, и произошло существенное увеличение возрастной заболеваемости. Область исследований здорового старения развивалась с целью выявления факторов риска, влияющих на здоровье и качество жизни, и предоставления доказательств эффективных и приемлемых вмешательств.

Для обеспечения здоровой жизни давно пропагандируется концепция хорошо сбалансированного питания. Однако совсем недавно стало очевидно, что потребности в питании сильно различаются по возрастным группам и внутри них, и поэтому общие рекомендации по питанию могут не быть оптимальными для всех в популяции. Эта межличностная изменчивость в потребностях в питании, вероятно, будет усугубляться с увеличением хронологического возраста из-за воздействия факторов окружающей среды, выбора образа жизни и хронических заболеваний. Адекватная физическая активность, оптимальное питание, восстанавливающий сон и минимизация личных факторов риска имеют решающее значение для здоровой продолжительности жизни. В отчете ВОЗ о здоровом старении отмечается, что в пределах внутренних возможностей у человека есть бесчисленные возможности выбора, которые приводят к хорошему здоровью (или его отсутствию) как сейчас, так и в дальнейшей жизни.

Долгосрочный взгляд на здоровое старение требует уважения к самым разнообразным потребностям и ожиданиям на протяжении всей жизни. В этой статье мы рассмотрели различные факторы образа жизни и риска, влияющие на здоровое старение, а также всеобъемлющую роль правильного питания в удовлетворении потребностей неоднородных групп пожилого населения. Если медико-хирургические вмешательства и диетическая практика всегда были ориентированными на пациента индивидуальными вопросами, то более поздние исследования сфокусированы на диетических рекомендациях обществу для улучшения его здоровья и благополучия. Понимание индивидуальных внешних и внутренних факторов влияния (включая индивидуальное поведение и индивидуальные данные) может стать основой

персонализированных пищевых вмешательств для увеличения продолжительности жизни человека.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Как уже говорилось в данной статье, во многих странах наблюдается заметное увеличение продолжительности жизни, а вместе с ней и сопутствующее стремление к максимальному удлинению ее здорового периода. К сожалению, увеличение продолжительности жизни часто сопровождается увеличением количества лет нездоровья, вызванного как физическими, так и психическими расстройствами, и связанными с этим растущими расходами на здравоохранение и социальное обслуживание. Несмотря на то, что правильное питание является основой хорошего здоровья, конкретные пищевые меры воздействия и/или питательные вещества, которые могут увеличить продолжительность жизни человека, остаются малоизученными. Как обсуждалось, появляется все больше свидетельств того, что (1) доступ к лучшему питанию, (2) улучшение иммунитета и реакции на болезнь/воспаление, (3) функционирующие органы чувств (т.е. зрение, вкус, обоняние) и подвижность, а также (4) способность поддерживать или восстанавливать гомеостаз в ответ на стресс/стрессогенный фактор могут влиять на процессы старения людей. Это подчеркивает необходимость инновационных исследований пищевых мер воздействия для поддержания здорового старения, особенно с использованием проверенных и широко признанных количественных физиологических биомаркеров, которые измеряют ключевые функции и реагируют на вмешательства, зависящие от образа жизни.