

Десять «С» против старения: Ольга Шестова рекомендует



Ольга Шестова

(Продолжение. Начало в №№ 6, 7, 8, 9)

*Ведущая нашей рубрики, кандидат биологических наук **Ольга Шестова** продолжает рассказ о том, что нужно сделать для уменьшения биологического возраста.*

7. Свежий воздух

Тему прогулок на свежем воздухе хорошо было бы осветить летом или прекрасной золотой осенью, когда голубое небо и красивая листва так и тянут на улицу. Сейчас темнеет рано, обычно слякотно и ветрено, но это не причина оставаться дома. Какие преимущества дает прогулка и как сделать ее максимально полезной и приятной – рассмотрим в этой колонке.

7А. Движение

Прежде всего, выйдя из дома, вы начинаете двигаться в более интенсивном режиме. Когда ведущих врачей мира спросили, какой из элементов образа жизни оказывает решающее влияние на сохранение молодости и увеличение продолжительности жизни, все

в один голос ответили: движение. Считается, что во второй половине жизни полезны умеренные физические нагрузки общей продолжительностью 150 минут, распределенные равномерно в течение недели. Быстрая ходьба 30–35 минут в день – оптимальная нагрузка. При этом частота пульса желательна в полтора раза больше, чем в покое. Например, если утром, до вставания с постели, пульс 70 ударов в минуту, то на прогулке он может достичь 105–110 уд./мин и держаться на этом уровне 15–20 минут. Главное – это ваше собственное самочувствие. Если спустя 2 часа после нагрузки вы чувствуете себя хорошо, значит, все делаете правильно.

7Б. Витамин D

При любой возможности надо выходить из дома засветло. Даже если в этот день солнце закрывают тучи, вы получите определенную дозу необходимого ультрафиолета, под действием которого вырабатывается витамин D.

В нашей средней полосе для нормально питающегося обычного человека (не беременной женщины, не наркомана, не больного СПИДом или другими тяжелыми диагностированными заболеваниями) достаточно находиться на воздухе полчаса ежедневно, чтобы получить нужную дозу солнышка. Витамин D имеет непосредственное отношение к усвояемости кальция и, соответственно, к крепости кости, что, в свою очередь, является профилактикой остеопороза.

7В. Сохранение зрения

С помощью зрительного аппарата человек получает до 80% всей информации, и, конечно, хочется сохранить его как можно дольше. Помутнению хрусталика, приводящему к катаракте и необходимости замены естественной линзы, способствуют яркое солнце, сильный ветер и пыль. Летом мы не забываем пользоваться хорошими солнцезащитными очками, но и зимой они нужны, когда выпадает снег, отражающий солнечные лучи. Вы можете проверить УФ-индекс (индекс ультрафиолета) в своем

мобильном телефоне или попросить об этом детей или внуков на их смартфоне. Его сообщают каждый день во вкладке «погода», в самом низу. Если он больше 3, помогут очки с защитой от ультрафиолета.

Многим нравится зарядка для глаз. Тоже ежедневно практикую вращение, быстрое моргание, тренировку аккомодации, т.к. они распахивают взгляд, делают его более ясным, предотвращают образование гусиных лапок у уголка глаза и других морщинок.

7Г. Тренировка для мозга

С каждым последующим десятилетием происходит уменьшение массы головного мозга: к 80 годам он весит на 7% меньше, чем 30 лет назад, что вызывает падение производительности обработки информации. Повлиять на это медицина пока не научилась. Обнадеживающий факт в том, что число нейронов уменьшается незначительно. Однако без тренировки происходит ослабление нейронных связей, обеспечивающих многие функции мозга. Поэтому упражнения для поддержания хорошей работоспособности мозга необходимы точно так же, как и физические упражнения для тела. Лучший способ обеспечить его необходимой нагрузкой – это новые впечатления. Идя на прогулку, выбирайте каждый день новый маршрут. Обычный поход в магазин за продуктами может стать маленьким полезным приключением, если добраться до него нестандартным путем: тогда ни один день не будет похож на другой. Кажется, этот доступный способ слишком уж прост. Тем не менее, он реально работает, способствуя поддержанию достаточного количества синапсов в нейронах головного мозга, поддерживающих долговременную и краткосрочную память.

Таким образом, гуляем каждый день и помним: «У природы нет плохой погоды, всякая погода – благодать. Дождь ли снег – любое время года надо благодарно принимать» – в прямом и переносном смысле этих слов.

Продолжение в следующем номере

ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ ПИЛОТНОГО ПРОЕКТА МЭРА МОСКВЫ "МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ"



МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



ВРЕМЯ НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ!