

# Тайна счастливого долголетия

*В СЖМ состоялась встреча ветеранов журналистики с ученым-геронтологом Андреем Ильницким*



В Белом зале СЖМ прошла встреча ветеранов журналистики с первым заместителем директора «Научно-исследовательского медицинского центра «Геронтология», заведующим кафедрой терапии, гериатрии и антивозрастной медицины ИПК ФМБА России, д.м.н., профессором

**А.Н. Ильницким.** Встреча была посвящена обсуждению самой на сегодня актуальной проблемы среднего возраста, а также как в современных условиях познать тайну долголетия.

Темп и характер старения человека связаны со многими факторами, как врожденными, так и с влиянием окружающей среды. Ученые-геронтологи давно отказались от создания единой всеобщей теории старения, потому что старость – это качественно новое состояние внутренней среды (гомеостаза), возникающее в результате действия различных факторов, механизмов и их комбинаций: Андрей Николаевич остановился на главных аспектах долголетия среднего возраста, выведя научно обоснованную и доступную для каждого из нас простую формулу долголетия. В чем она заключается?

Человеку для жизни нужны не какие-то отдельные, а практически все продукты, которые имеются в природе. Основой здорового питания являются жиры, белки, углеводы, а также клетчатка. На экране монитора наглядно были представлены рекомендации по правильному питанию. Секретарь ученого Ирина Носкова

продемонстрировала методику несложной акупунктуры на лице человека. Андрей Ильницкий сделал акцент на продуктах питания, в которых должны присутствовать четыре цвета – желтый, красный, зеленый и оранжевый. Все эти цвета присущи овощам и фруктам. Да, еще пища должна быть хрустящей. А что вызывает хруст? Разумеется, капуста и другие овощи. В дополнение к этой теме прозвучал интересный эпизод. В перестроечные годы приехала в Россию делегация американских женщин. Наши женщины стали жаловаться, мол, в магазинах ничего нет, даже колбасы. Американская журналистка очень удивилась этому: «Как ничего нет? Прошлась по вашим магазинам, на прилавках – изобилие моркови, свеклы, капусты, другой зелени. Это разве не еда? Это и есть основной рацион здорового питания для нормальной жизнедеятельности человека!»..

Не менее важно для среднего и старшего возраста эмоциональное состояние человека: не пасть в депрессию. Выход из этой ситуации есть. Главное – не надо ее запускать. Нужно заняться любимым делом или найти любое занятие по душе. Путешествовать, чаще пребывать на свежем воздухе, заниматься спортом, наконец, начать изучать иностранные языки. Да много увлечений есть, вот и надо выбрать одно из них. Интернет и соцсети стали чуть ли не «скорой» помощью, где можно найти советы по тому или иному заболеванию. Однако такая самодеятельность может привести к плачевным результатам, если не посоветоваться со специалистом и не пройти диагностику в медицинском центре.

В лечении всё индивидуально. Здесь действует единый принцип как у медиков: «не навреди». Нам об этом тоже нельзя забывать. Так что берем судьбу в свои руки и надеемся на лучшее!

***Галина Огарь. 21 апреля 2017 г.***