



## **Неделя здорового долголетия.**

Каждый из нас хочет жить долго. Но куда важнее – жить качественно. Несмотря на то, что медицина стремительно развивается, на 60% здоровое долголетие зависит от самого человека и его образа жизни. В этом вопросе очень важен каждый пункт: от правильного питания и занятий спортом до качественного сна и улучшения социального взаимодействия.

Здоровое долголетие — это результат комплексного подхода к своему здоровью и образу жизни.

Одной из национальных целей развития Российской Федерации является сохранения населения. Ключевой показатель – увеличение продолжительности жизни до 78 лет в период до 2030 года.

Для достижения этих целей был разработан федеральный проект «Старшее поколение» национального проекта «Демография».

Очень важно сохранять здоровье и активность в пожилом возрасте. Многие вопросы, которые кажутся доступны только молодым, сегодня могут быть доступны и людям старших возрастов.

Особое внимание необходимо уделять вопросам профилактики остеопороза, снижения сенсорных функций (слух, зрение), когнитивных нарушений, снижения мышечной массы и падений пожилых и бытового травматизма.

### **Что мы знаем о здоровом старении и долголетьи?**

Старение – естественная часть нашей жизни. С возрастом ресурсы нашего организма исчерпываются, и человек сталкивается с различными недугами. При этом интересен тот факт, что, несмотря на войны, голод, различные вирусы и смертельные заболевания, долгожители были на Земле всегда. Но если несколько десятилетий или даже столетий назад это была очень маленькая группа людей, то сейчас, число тех, кто достиг 100-летнего возраста, растет.

Не так давно ученые открыли феномен так называемых “голубых зон” – территорий, на которых проживает самое большое количество долгожителей. Среди них - Окинава, Сардиния, Никоя, Икария, Лома Линда. Все 5 мест находятся в разных странах, но при этом имеют доступ к морю или океану.

Эти острова и города никак не связаны друг с другом, однако образ жизни местных долгожителей имеет общие черты. Они придерживаются следующих правил:

- больше двигаться;
- хорошо спать;
- часто общаться с близкими людьми;
- не таить обиду;
- заниматься любимым делом;
- употреблять полезную пищу;
- больше времени проводить на природе.

Здоровое долголетие — это не только отсутствие болезней, но и высокий уровень энергии, жизнелюбие, счастливые отношения и удовлетворенность жизнью. Важно обращать внимание на ментальное здоровье, активно участвовать в общественной жизни, развивать свои интересы и участвовать в социальной деятельности.