



ДВЕ 100 лет

цинского центра «Древо жизни», корни еще одной причины: люди путают эстетическую и антивозрастную медицину. Кожа, как поясняет доктор Трофимова, — это зеркало внутренних процессов, которые происходят в организме. С возрастом на клеточном уровне снижается синтез белка, из-за чего происходят те или иные возрастные изменения и нарушения. С клеточного уровня сбой переходит на уровень тканей органов, потом нарушается работа всей системы. Морщины, потеря упругости кожи и пр. — это сигнал для похода не к косметологу, а к врачу для восстановления работы сложного и многофункционального органа — кожи. «Антивозрастная медицина — это в первую очередь забота о здоровье и уже во вторую — о красоте. К сожалению, красоты без здоровья не бывает, а если и бывает, то очень кратковременная», — говорит она.

И наконец, главная причина погони за формой, а не содержанием: незнание обычными людьми, чего действительно достигла антивозрастная медицина. Да, есть несколько теорий, как происходит старение, проведены опыты на червях и мышках, увеличивающие их жизнь в 2 раза, за изучение теломера, так называемых маркеров старения, вручена Нобелевская премия. К этим научным исследованиям добавляется много предположений, вплоть до фантастических (см. «ДП» от 27.01.2012 г.), как проблеме старения люди будут решать лет через триста. Некоторые футурологи вообще обещают бессмертие. Все это берedit умы и души аморталов, с нетерпением ожидающих появления лекарства от старости. Но увь! До сих пор так и не придумано той одной таблетки или эликсира, которые можно выпить залпом и, что называется, заново родиться, как в американской комедии 1990-х «Смерть ей к лицу» с вечно молодой Голди Хоун и еще молодым Брюсом Уиллисом. И вряд ли такой эликсир появится.

Маркетинг

«Конечно, все хотят сохранять молодость как можно дольше, но пока никаких препаратов для предотвращения старения или омоложения организма не придумано и большая часть продукции, которая присутствует на рынке, просто позиционируется как продукция для омоложения. В лучшем случае она позволяет решать лишь небольшой круг проблем, связанных с процессом старения», — считает Николай Беспалов, главный редактор газеты «Фармацевтический вестник».

«К сожалению, эликсира молодости нет, — соглашается Елена Лисукова. — Только комплексный подход к сохранению здоровья позволяет получить желаемый результат».

«Дураки те, кто ждет одну волшебную таблетку, — резюмирует главный геронтолог Петербурга, директор Института биорегуляции и геронтологии СЗО РАМН, президент Европейского отделения Международной ассоциации геронтологии и гериатрии, профессор Владимир Хавинсон. — Есть научно доказанные способы замедлить процесс старения, на них и нужно ориентироваться».

В двух словах, говорит главный эксперт Европы в области антистарения, речь идет о том, что человек как биологический вид может жить 110–120 лет. Физиологическое старение организма наступает в 90–95 лет. То, что люди начинают расклеиваться к 60–65 лет, — ненормально, это

так называемое ускоренное старение, с которым и борются сегодня ученые. Влияет на него несколько факторов: генетика, образ жизни, работа, экология, заболевания.

На последнем мировом конгрессе Ассоциации геронтологии и гериатрии, которая объединяет ученых из 65 стран, были названы те немногие средства из числа научно доказанных, которые повышают шансы человека на активную жизнь до физиологического старения, а то и до 120 лет. Это — снижение калорийности питания на 20%, антиоксиданты и витамины, метформин (противодиабетическое средство) и пептидные биорегуляторы (это такие маленькие белки, состоящие из нескольких аминокислот, которые при введении в организм усиливают синтез белка, уровень которого с возрастом падает).

Про калорийность доказали американцы. «Этот опыт шел 20 лет на обезьянах, — рассказывает Владимир Хавинсон. — Он показал, что снижение калорийности питания на 20–25% привело к снижению заболевания раком на 50%, а диабетом — на 90% по сравнению с контрольной группой приматов. А качество жизни (то есть подопытные обезьяны дольше своих одноклассов были активными) выросло на 15%».

Упомянутые же пептидные биорегуляторы — достижение петербургских ученых, которые вели многолетние исследования начиная с времён СССР. По словам одного из этих ученых, все того же Владимира Хавинсона, сегодня эти лекарственные препараты признаны единственными в мире, имеющими такой большой (35 лет) объем научных исследований и подтверждений (180 патентов в России, США и Европе) влияния на процесс старения.

Но даже с таким мировым признанием этих научных открытий никто не говорит о том, что они продлевают жизнь. «Некорректно говорить, что пептидные биорегуляторы продлевают жизнь человека, скорее можно уверенно заявить о том, что они повышают качество жизни и позволяют избежать ускоренного старения», — говорит Светлана Трофимова, директор медицинского центра, который специально был создан Институтом биорегуляции и геронтологии для внедрения научных достижений в медицинскую практику.

Одним словом, кое-что в арсенале антивозрастной медицины уже есть. Сегодня задача медицины не просто лечить болезни старости, а заниматься их профилактикой, уверен главный геронтолог Петербурга.

«Старение — это объективный физиологический процесс, который можно если не остановить, то замедлить», — уверен Николай Беспалов.

«Действительно, антивозрастная медицина прежде всего профилактическая, — соглашается Гизлен Бейлэн. — Она направлена на замедление старения или нейтрализацию его последствий через здоровый образ жизни, профилактические оценки и лечение». На самом деле, как выяснилось, секрет активного долголетия прост. «Правильное питание, чистая вода, физкультура (не спорт высоких достижений!), соблюдение биоритмов, посещение хотя бы раз в год в качестве профилактики врача, прием витаминов и лекарственных препаратов, содержащих короткие пептиды, и у вас есть реальный шанс дожить до 120 лет», — уверен Владимир Хавинсон.

Ну что, с понедельника приступим?