

Przepis na długie życie

16 grudnia 2013

Ludzie inteligentni żyją dłużej. Potwierdzają to badania statystyczne, przeprowadzone w różnych krajach, w tym w Rosji. Jednocześnie rośnie liczba ludzi inteligentnych na świecie. Wobec tego na Ziemi notowana jest tendencja wydłużania życia człowieka.

Człowiek nie może i nie będzie żyć wiecznie. Jednak w pełni realne jest, że będziemy żyć do 120 lat. Przy tym istnieje duże prawdopodobieństwo, że cel ten zostanie osiągnięty już w tym stuleciu. Stwierdził to, między innymi, podczas obrad międzynarodowej konferencji antropologicznej członek Rady Ekspertów przy rządzie Federacji Rosyjskiej Siergiej Gradirowski.

W krajach prosperujących ludzie już żyją przeciętnie 85 lat. Z roku na rok ten wskaźnik rośnie – podkreśla dyrektor rosyjskiego Narodowego Centrum Gerontologii profesor Wiaczesław Krutko. „W ubiegłym stuleciu doszło do prawie dwukrotnego wydłużenia życia w porównaniu z początkiem stulecia. W pierwszej kolejności w wyniku tego, że człowiek nauczył się prawidłowej egzystencji w otaczającym go środowisku. Najwięcej istnień ludzkich uratowały technologia chlorowania wody, odkrycie szczepionek, antybiotyków, w ogólnym zarysie rozwój medycyny. Okazało się, że już w latach 1960-1980 mieszkańcy rozwiniętych krajów nauczyli się komfortowego współistnienia z otaczającym ich środowiskiem. Następnie odnotowano następujący fenomen: w krajach uprzemysłowionych długość życia zwiększa się w przybliżeniu z szybkością 3 miesiące w skali roku. W Rosji natomiast w ciągu 5 ostatnich lat ustanowiono rekord – 9 miesięcy w skali roku.”

Zapewnienie maksymalnej długości życia jest zadaniem możliwym do wykonania, chociaż nader złożonym. Po pierwsze, konieczne trzeba zamieszkać w jednym z krajów rozwiniętych, gdzie opieka

lekarska znajduje się na bardzo wysokim poziomie, a świadczenia socjalne ze strony państwa są bardziej niż zadowalające. Innymi słowy, w kraju, gdzie człowiek nie musi niepokoić się z byle powodu. Narwy kosztują nas całe lata życia. Po drugie, zdrowy tryb życia i przyjmowanie specjalnych leków – podkreśla prezydent Europejskiego Stowarzyszenia Gerontologii i Pediatrii, członek Rosyjskiej Akademii Nauk Medycznych Władimir Chawinson. „Do środków, pozwalających na wydłużenie życia człowieka, koniecznie trzeba zaliczyć ograniczenie kalorycznej żywności, stosowanie antyoksydantów, pewnych witamin, peptydowych regulatorów biologicznych i metforminy (lek obniżający poziom cukru). Przy kompleksowym podejściu do zdrowego trybu życia może to zwiększyć zasoby organizmu o 20-30 procent.”

Ważne jest nie przedłużenie życia człowieka jako takiego, lecz jego aktywności. Aby starość następowała nie wcześniej niż w wieku 90 czy 100 lat. Naukowcy sugerują, że przy wdrażaniu nowych technologii jest to możliwe. Między innymi, w Rosji za kierunek perspektywiczny pod tym względem uważa się opracowanie leków, mających sprzyjać aktywizacji telomerazy, czyli fermentu, pozwalającego komórkom na szybkie rozmnażanie się, a także środków, zdolnych do aktywizowania własnych komórek macierzystych człowieka. Wyniki doświadczeń na myszach i szczurach są imponujące. Następnym etapem mają być eksperymenty z udziałem ludzi.

W czasie prowadzenia doświadczeń z „lekiem na starość” uczeni wykryli środek, zdolny już dziś do przedłużenia życia, pod warunkiem jasności umysłu i zdrowego ciała. Jest to wykształcenie. Już udowodniono, że im bardziej rozwinięty umysł posiada człowiek, tym dłużej żyje – poinformował dyrektor Narodowego Ośrodka Gerontologii Wiaczesław Krutko. „Istnieje widoczna prawidłowość polegająca na tym, że ludzie mądrzejsi i bardziej wykształceni żyją dłużej. Udowodniono to w trakcie licznych eksperymentów, a także dzięki danym statystycznym prowadzonym zarówno w Rosji, jak i zagranicą.”

Ponadto w ciągu ostatnich dziesięcioleci ujawniono tendencję polegającą na tym, że każde następne pokolenie jest inteligentniejsze od poprzedniego. Między innymi, współautorzy testu IQ muszą co dziesięć lat wprowadzać coraz bardziej trudne pytania i podnosić normatywy dla poziomu średniego. Jednym słowem każda nowa generacja będzie żyć dłużej.

Autor: Natalia Kowalenko

Źródło: [Głos Rosji](#)