Гонка разоружения

Медицина, фармакология и фитнес в борьбе против старения

Ольга Гулько, Лилия Беляева

ЧЕЛОВЕЧЕСТВО мечтает жить долго — и боится прихода старости с физической и ментальной немощью, тяжелыми хроническими болезнями. От лечения заболеваний современная медицина идет к тому, чтобы предупреждать их появление, подавлять в самом начале, а в идеале — убирать даже потенциальную возможность развития недуга. О том, как продлить жизнь без болезней, мы поговорили с экспертами по фармакологии и фитнесу, врачами и исследователями.

ПРЕСС-СЛУЖБА SUN RESORTS

Прогноз и диагноз

«ЗДОРОВЫЙ человек понимает, что качество жизни зависит от него самого,— рассказывает Федор Михневич, семейный доктор клиники GMS.— Он знает свою семейную историю заболеваний и, опираясь на это знание, регулярно проходит медицинское обследование. Не разрушает свое здоровье вредной едой и токсичными веществами. Держит организм в тонусе с помощью постоянных физических нагрузок, адекватных его возрасту и состоянию здоровья.

Один мой очень состоятельный клиент каждый день начинает с двух часов фитнеса. Полноценная разминка, далее час бега, затем растяжка и в завершение массаж. И только потом — душ и завтрак. Во всех отелях мира он делает это педантично и при любой погоде, добавляя бассейн, океан, ходьбу или велосипед. При его загруженном графике он приходит ко мне на прием и сдает все „неприятные“ анализы четко дважды в год. Знаете, сколько ему лет? Под шестьдесят! А продуктивность в бизнесе и в жизни — от силы на сорок пять. Это еще раз доказывает, что серьезное отношение к своему здоровью дает потрясающие результаты в повышении качества жизни.

В США после проведения диспансеризации данные анализов и измерений заносят в формулы, по которым можно рассчитать риск (в процентах) возникновения серьезных осложнений или даже смерти в период, например, ближайших пяти лет, десяти лет. Информация о том, что при теперешнем образе жизни и состоянии здоровья риск возникновения инфаркта миокарда, или рака легкого, или сахарного диабета в ближайшие десять лет составляет, к примеру, 25%, способна мотивировать поворот к здоровому образу жизни более убедительно, чем множество телепередач или статей в журналах.

В Америке значительная часть медицины — это высокотехнологичная диагностика, скрининг. В России сейчас это тоже стало очень модно, и многие ищут все более сложные возможности обследования, сдают литры крови на все известные онкомаркеры. Но человека не нужно раскладывать на молекулы, чтобы узнать о состоянии его здоровья. Гастроскопия, маммография, колоноскопия доступны всем, и именно они спасают человеку жизнь. От возникновения полипа в толстой кишке до его превращения в опухоль проходит десять лет, таким образом, у нас полно времени.

Что касается качества амбулаторных исследований крови — развею еще один миф. В Европе в лабораториях стоят точно такие же анализаторы для исследования крови, как и у нас».

Ольга Панченко,

совладелица сети танцевальных студий Galla Dance и создательница модного бренда Paola Ray

Одно время я увлекалась разными системами питания. Была и веганом (довела себя до анемии), пила зеленые коктейли по рецептам Эль Макферсон и Миранды Керр. А потом поняла, что не хуже, чем такие коктейли, работает, к примеру, стакан теплой воды с лимоном натощак. Да и любые жесткие ограничения, как правило, приводят к срывам. К тому же не нужно забывать о том, что все мы разные. И у нас разный метаболизм, водно-солевой баланс. Поэтому универсальной, подходящей всем диеты просто не может быть. У меня есть подруга, которая каждый день ест пасту и много чего еще. И при этом она очень и очень стройная. Я же вынуждена себя ограничивать. Нет, если я захочу съесть что-нибудь жутко вредное, но вкусное — обязательно это сделаю. Вот только позабочусь о том, чтобы общая за день калорийность оставалась одной и той же.

Еще хочу обратить внимание на то, что споры о том, что полезно, а что — не очень, никогда не прекращаются. Вот сейчас, к примеру, реабилитируют кофе. Говорят, что он полезен для сердечной мышцы и похудения. А вспомните, что говорили об этом напитке несколько лет назад! Что касается поддержания тела в тонусе, то у меня есть целая схема. Я занимаюсь латиноамериканскими танцами, фитнесом, йогой и растяжкой, а также регулярно делаю массаж с использованием аппарата Endosphere.