

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.



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.

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 массажа. 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 диагностики — 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».