



Биологический возраст

Каждый из нас стареет по-своему: кто-то быстрее, кто-то медленнее. Ученые из университета Дьюка, наблюдающие за группой добровольцев на протяжении многих лет, выявили, что люди отличаются друг от друга скоростью процесса старения. При этом данный процесс можно держать под контролем, если следить за своим образом жизни.

Каждый из нас стареет по-своему: кто-то быстрее, кто-то медленнее. Ученые из университета Дьюка, наблюдающие за группой добровольцев на протяжении многих лет, выявили, что люди отличаются друг от друга скоростью процесса старения. При этом данный процесс можно держать под контролем, если следить за своим образом жизни.

Ученые доказали, что фактический возраст по дате рождения не соответствует тому, сколько лет вашему организму, то есть – биологическому возрасту. **Биологический возраст человека** – это оценка состояния организма с учетом протекания в нем всех

метаболических процессов. Другими словами, биологический возраст человека рассчитывается в зависимости от того, как функционируют обменные процессы в организме.

Показатели биологического возраста человека могут быть выше или ниже фактического. Все зависит от того, какой образ жизни вы ведете. Люди, питающиеся сбалансированно, не имеющие вредных привычек, занимающиеся спортом могут иметь показатель биологического возраста – 30 лет, при этом их фактический возраст может переваливать за отметку 55 лет. То же правило работает и в обратном порядке.

Не стоит огорчаться, если ваш биологический возраст превышает фактический. Помните, его показатель можно корректировать в лучшую сторону, обращаясь к здоровому образу жизни. Важно учитывать и следующее: **параметр биологического возраста зависит от состояния организма в конкретный момент времени.** Показатель у любого человека в конце тяжелой рабочей недели будет отличаться от показателя после отпуска.

Более того, учеными доказано, что **процесс старения организма можно притормозить и даже повернуть вспять!** От чего же это зависит и как вернуть своему организму молодость?

Наш организм изнашивается при неблагоприятных условиях: тяжелая работа, сидячий образ жизни, неправильное питание, постоянные стрессы, недосыпы, вредный привычки, отсутствие занятий спортом, частых прогулок и так далее. Тем самым, меняя свой рацион и образ жизни в целом, вы сможете обмануть время в прямом смысле этого слова.

Интересно: за последние несколько лет в России биологический возраст людей в среднем вырос на 15 лет по сравнению с фактической датой рождения.

Но как самостоятельно узнать свой биологический возраст, спросите вы? Легко! Специалисты рекомендуют для этого провести простой тест. Ниже приводим несколько заданий, выполнив которые, можно условно понять, **какой ваш биологический возраст:**

1. Измерьте свой пульс, зафиксируйте полученный результат, после чего сделайте 30 приседаний в быстром темпе. Снова измерьте пульс, запишите разницу. Если пульс повысился на:

- 0-10 единиц – вам 20 лет;
- 10-20 единиц – 30 лет;
- 20-30 единиц – 40 лет;
- 30-40 единиц – 50 лет;
- более 40 единиц – 60 лет и старше.

2. Ущипните себя большим и указательным пальцем за кожу на тыльной стороне кисти, удерживайте щипок в течении 5 секунд, затем отпустите кожу и зафиксируйте, за сколько секунд ваша кожа из побелевшей (при щипке блокируются кровеносные сосуды под кожей, кровь перестает циркулировать в привычном режиме) в исходное состояние:

- за 5 секунд – вам около 30 лет;
- за 8 – около 40 лет;
- за 10 – около 50 лет;
- за 15 – около 60 лет.

3. Заведите руки за спину и сцепите их в «замок» на уровне лопаток. Если вы:

- сделали это с легкостью – вам 20 лет;
- лишь коснулись пальцами – 30 лет;
- не смогли коснуться – 40 лет;
- не смогли завести руки за спину – 60 лет.

4. Проверка скорости реакции: попросите кого-нибудь подержать вертикально 50 сантиметровую школьную линейку, нулем вниз. При этом ваша собственная рука должна быть ниже на 10 см. Ваш помощник неожиданно для вас должен отпустить линейку, а вы – попытаться схватить ее указательным и большим пальцами. Результат измеряется в сантиметрах:

- если вы задержали линейку на отметке 20 см – 20 лет;
- 25 см – 30 лет;
- 35 см – 40 лет;
- 45 см – 60 лет.

Если результаты теста вас не обрадовали, а расстроили, настоятельно советуем уделить должное внимание своему образу жизни:

- 1. Занимайтесь спортом**, ведь даже 30 минут физической активности в день помогут организму быть в тонусе, предотвратят старение кожи и организма в целом.
- 2. Пейте больше чистой воды**. Про норму потребления воды читайте в [нашей статье](#)
- 3. Пересмотрите свой рацион питания**. Исключите жирные, жареные блюда. Увеличьте объем свежих овощей и фруктов. В общем, переходите на сбалансированное питание, ведь не зря говорят: мы то, что мы едим! Для того, чтобы связаться с индивидуальным консультантом, который составит вам план тренировок и питания, пройдите по ссылке.

Через пару-тройку месяцев повторно пройдите тест. Вероятнее всего, ваш фактический возраст уступит биологическому в показателях. Помните, что перечисленные тесты определяют ваш биологический возраст приблизительно, узнать достоверно свой биологический возраст помогут специалисты.