

# Плохая физическая подготовка в среднем возрасте – смертный приговор? BBC NEWS

▪ ИСТОЧНИК [BBC NEWS](#)





Алекс Терриен Корреспондент Би-би-си по вопросам здоровья  
Вы – человек среднего возраста, который давно уже откладывает решение заняться своим здоровьем?

В таком случае у нас для вас плохие новости: сразу несколько исследований указывают, что такое поведение чревато самыми пагубными последствиями.

Согласно результатам двух недавних исследований, повышенное кровяное давление в среднем возрасте увеличивает риск развития деменции, а люди, которые не пытаются улучшить состояние своего тела, повышают риск преждевременной смерти.

Так насколько опасно отсутствие должной физической подготовки в среднем возрасте и приведет ли это гарантированно к слабому здоровью в старости?

- Почему индустрия 30Ж переживает бум и что ей (и нами)

движет

- Если старость – это просто болезнь, то ее можно вылечить?
- Икигай: японский секрет долгой, счастливой и здоровой жизни

## **Риск деменции**

Исследование, результаты которого были опубликованы в European Heart Journal, указывают на то, что среди людей 50-летнего возраста, у которых систолическое артериальное давление находится на уровне 130 мм рт.ст. и выше, шанс развития деменции в более позднем возрасте в полтора раза выше, чем у людей с идеальным кровяным давлением.

Тут следует отметить, что это ниже 140 мм рт.ст – именно такое давление считается в Великобритании повышенным.

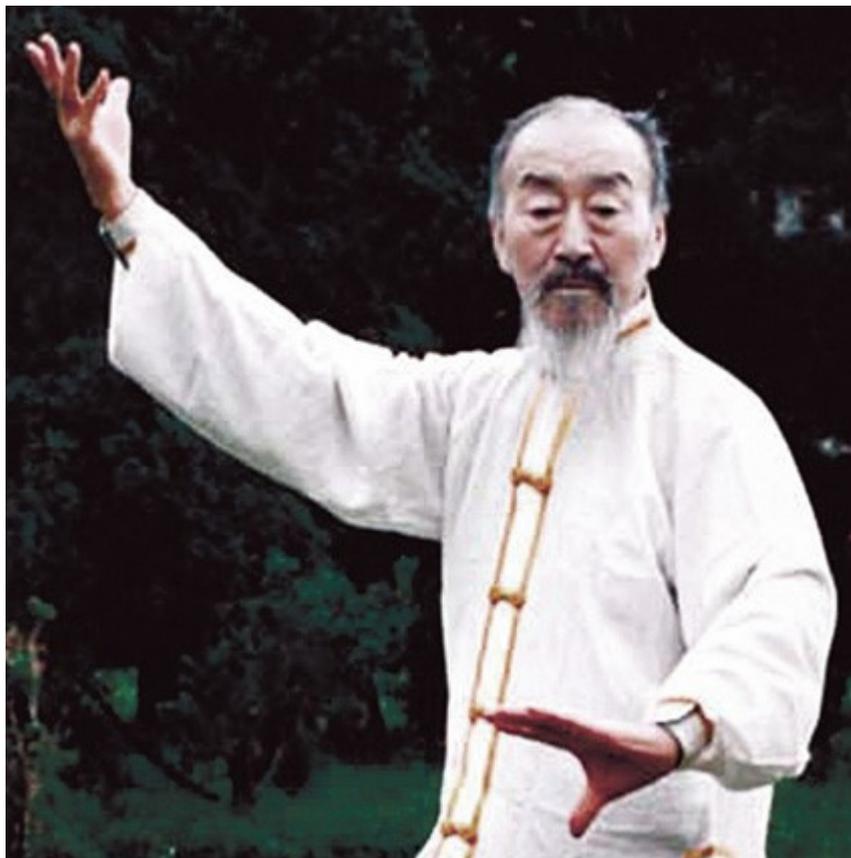
Ученые говорят, что, возможно, связь несколько повышенного кровяного давления объясняется результатами микроинсультов, которые прошли незамеченными для человека.

Также следует подчеркнуть, что результаты исследования, в котором участвовали 8 639 человек, указывают на связь между повышенным давлением в 50-летнем возрасте и риском развития деменции, но не отвечают на вопрос, что является причиной, а что следствием.

Подобной связи не было обнаружено среди людей, достигших 60 или 70 лет.

Кроме того, у определенного процента населения и так есть шанс развития в будущем деменции.

Считается, что после 45 лет каждый десятый мужчина и каждая двадцатая женщина живут с риском развития болезни Альцгеймера, самой распространенной формы деменции.



## Физическая слабость

Давно известно, что физическая слабость повышает риск медицинских проблем в пожилом возрасте, частично из-за того, что немощные люди чаще падают и наносят себе увечья.

Но новое исследование, опубликованное в журнале Lancet Public Health, в рамках которого изучались медицинские истории 493 737 человек, указывает на то, что физическая слабость в раннем возрасте, судя по всему, является индикатором проблем со здоровьем в возрасте пожилым, а также указывает на повышенный риск преждевременной смерти.

Ученые определили физически слабыми людей, у которых наблюдались не менее трех следующих проблем со здоровьем:

- Потеря веса
- Постоянная усталость
- Слабая хватка кистей рук
- Низкая физическая активность

- Медленная скорость ходьбы

Правообладатель иллюстрации Getty Images

Image caption Главное – как можно скорее перейти на здоровый образ жизни

С учетом множества других факторов (таких как социально-экономический статус, число долгосрочных расстройств организма, курение, употребление алкоголя и т.д.), ученые обнаружили, что у физически слабых мужчин в возрасте от 37 до 45 лет риск преждевременной смерти был в два с половиной раза выше, чем у мужчин того же возраста в хорошей физической форме.

Те же результаты наблюдались и в других возрастных группах (45-55, 55-65 и 65-73).

Похожие результаты были и среди женщин старше 45 лет.

У физически слабых людей чаще развивались такие болезни, как рассеянный склероз и синдром хронической усталости.

По мнению автора исследования, профессора Франсиса Мэйра из Университета Глазго, это означает, что вопросами физической подготовки организма следует заниматься в гораздо более раннем возрасте.



At 109-years-old, one of the China's oldest men Lu Zijing from central China's Hubei Province demonstrates Tai Chi in Hong Kong December 3, 2001. Lu told Reuters his biggest secret to longevity – four eggs for breakfast every morning. REUTERS/Kin Cheung

## Что делать?

Доктор Питер Хэнлон, один из участников исследования, говорит, что физическую слабость можно побороть, особенно если она будет обнаружена в достаточно раннем возрасте.

- Быстрее ходить – дольше жить, считают ученые

Люди, находящиеся не в самой лучшей физической форме, как можно раньше должны перейти на здоровый образ жизни, призывает Илария Беллантуоно, профессор по вопросам скелето-мышечного

старения в Университете Шеффилда.

«Главное – здоровая диета и физические упражнения. Это единственное, что приносит результаты», – говорит она.

Чтобы понизить уровень кровяного давления, следует сбросить лишний вес, прекратить курить, резко сократить потребление алкоголя и соли.

Такие же советы дает тем, кто опасается развития деменции, Лора Фиппс из благотворительной исследовательской организации Alzheimer Research UK, изучающей болезнь Альцгеймера.

Правообладатель иллюстрации Getty Images

Image caption Чем меньше соли в еде, тем лучше

Но как убедить людей поменять свой стиль жизни?

Профессор Беллантуоно говорит, что предупреждения о грядущих проблемах со здоровьем действуют далеко не на всех.

Вместо этого следует найти какую-то другую, важную для таких людей мотивацию.

«Это может быть чем-то простым – например, встречи с внуками или походы на стадион смотреть футбол», – говорит эксперт.

## Похожие темы

- [Психическое здоровье](#)
- [Диета и здоровое питание](#)
- [Здоровье](#)

- источник [BBC NEWS](#)