



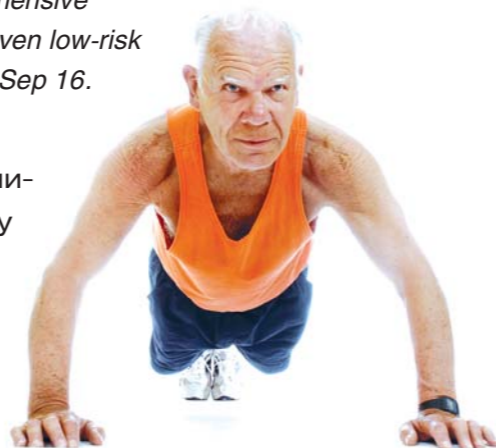
## ПОЗИТИВНІ ЗМІНИ СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЖУТЬ ПОДОВЖУВАТИ ТЕЛОМЕРИ

**З**дорове харчування, регулярні фізичні вправи, ефективний стрес-менеджмент, цікаве суспільне життя, як давно відомо, роблять свій внесок у здоровий процес старіння. Тим не менше, в перший раз дослідники виявили, що позитивні зміни в способі життя можуть фактично подовжити теломери – захисні ковпачки на кінцях хромосом, які впливають на швидкість старіння клітин. Дін Орніш (Dean Ornish), M.D., професор клінічної медицини Університету Каліфорнії в Сан-Франциско, і його колеги проаналізували дані 35 чоловіків з локалізованим раком простати на ранній стадії, щоб визначити, чи вплинуть зміни способу життя на довжину теломер. Десятьом пацієнтам було запропоновано змінити спосіб життя, що передбачало рослинний раціон, помірні фізичні навантаження (ходьба 30 хвилин на день, 6 днів на тиждень); зменшення стресу (розтяжка, дихання і медитація на базі йоги). Інші 25 учасників дослідження не робили жодних серйозних змін способу життя. Результати

показали, що у пацієнтів групи модифікації способу життя довжина теломер збільшилась близько на 10%. Крім того, чим більше учасники змінили свій спосіб життя, дотримуючись рекомендованої програми по здоровому способу життя, тим більш суттєвим було збільшення довжини теломер. З іншого боку, чоловіки з контрольної групи наприкінці 5-річного періоду дослідження мали коротші теломери (близько на 3% коротше). «Наші гени, і наші теломери – це не обов'язково наша доля», – сказав професор Орніш. Отримані результати показують, що теломери можна подовжити на стільки, на скільки людина готова змінити своє життя. Дослідження показують, що довші теломери пов'язані з меншою кількістю захворювань і довшою тривалістю життя. Коротші теломери були пов'язані з різними віковими захворюваннями, включаючи рак, інсульт, судинну деменцію, серцево-судинні захворювання, ожиріння, остеопороз і діабет.

*Ornish D., Lin J., Chan J.M., Epel E., Kemp C., Weidner G. et al. «Effect of comprehensive lifestyle changes on telomerase activity and telomere length in men with biopsy-proven low-risk prostate cancer: 5-year follow-up of a descriptive pilot study». Lancet Oncol. 2013, Sep 16.*

**Коментар редакції:** «Коротші теломери були пов'язані з різними віковими захворюваннями, включаючи рак, інсульт, судинну деменцію, серцево-судинні захворювання, ожиріння, остеопороз і діабет. Команда дослідників зі США довела, що позитивні зміни у способі життя, такі як здорове харчування і заняття спортом, насправді можуть сприяти подовженню теломер».



### Березень

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

### Квітень

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

### Травень

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

1	Вт	
2	Ср	
3	Чт	
4	Пт	
5	Сб	
6	Нд	
7	Пн	
8	Вт	
9	Ср	
10	Чт	
11	Пт	
12	Сб	
13	Нд	
14	Пн	
15	Вт	
16	Ср	
17	Чт	
18	Пт	
19	Сб	
20	Нд	
21	Пн	
22	Вт	
23	Ср	
24	Чт	
25	Пт	
26	Сб	
27	Нд	
28	Пн	
29	Вт	
30	Ср	