

# XV МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ / МОСКВА

Здоровье семьи. Актуальные вопросы  
профилактической медицины

**Омега Дейли программ: поддержка  
клеточного здоровья и профилактика  
хронических заболеваний**

**Хорошилов Игорь Евгеньевич,**

доктор медицинских наук, профессор  
Северо-Западный государственный медицинский  
университет имени И.И. Мечникова, Санкт-Петербург.

*Art Life*



*«Health is much more dependent on our habits and nutrition than on medicine».*

«**Здоровье** гораздо больше зависит от наших привычек и **питания**, чем от медицины (лекарств)».

Джон Леббок,  
английский биолог, антрополог,  
апологет эволюционизма (1834-1913)

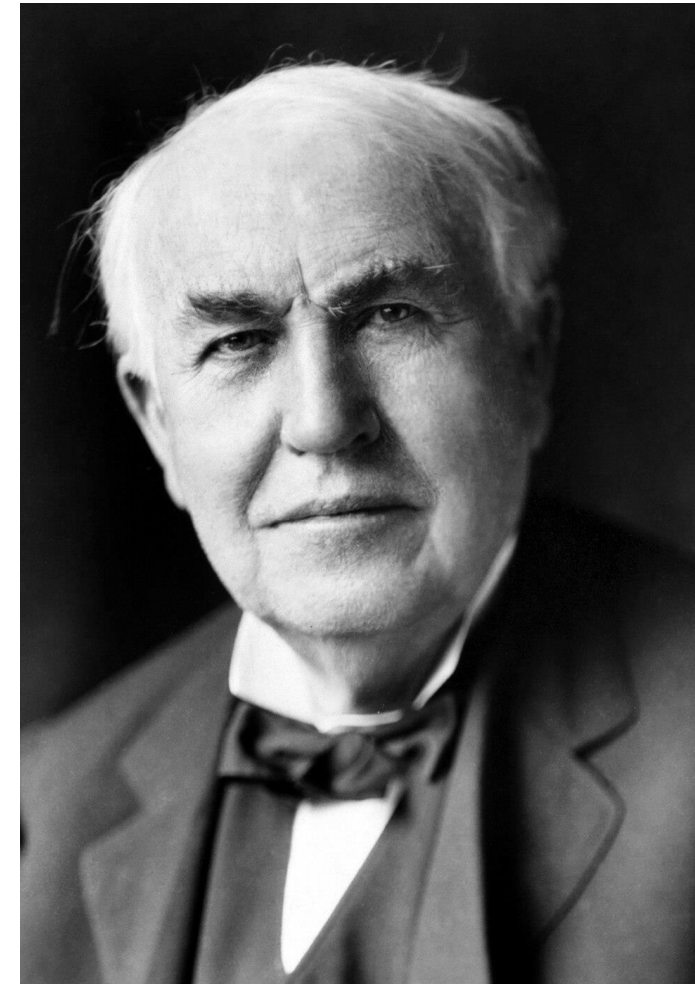




*«The doctor of the future will no longer treat the human frame with drugs, but will rather cure and prevent disease with nutrition».*

**«Врач будущего** больше не будет лечить человека *лекарствами*, а скорее всего – вылечит и предотвратит болезни с помощью **питания**».

Томас Эдисон,  
американский изобретатель  
(1847-1931)





# От чего зависит **качество жизни** ?





Ожидаемая продолжительность  
жизни в России в **2026** году:

для мужчин – **67,9** лет

для женщин – **79,5** лет

### Женщины

Япония – **88,2** лет

Италия – **86,1** лет

Швеция – **85,5** лет

Канада – **85,1** лет

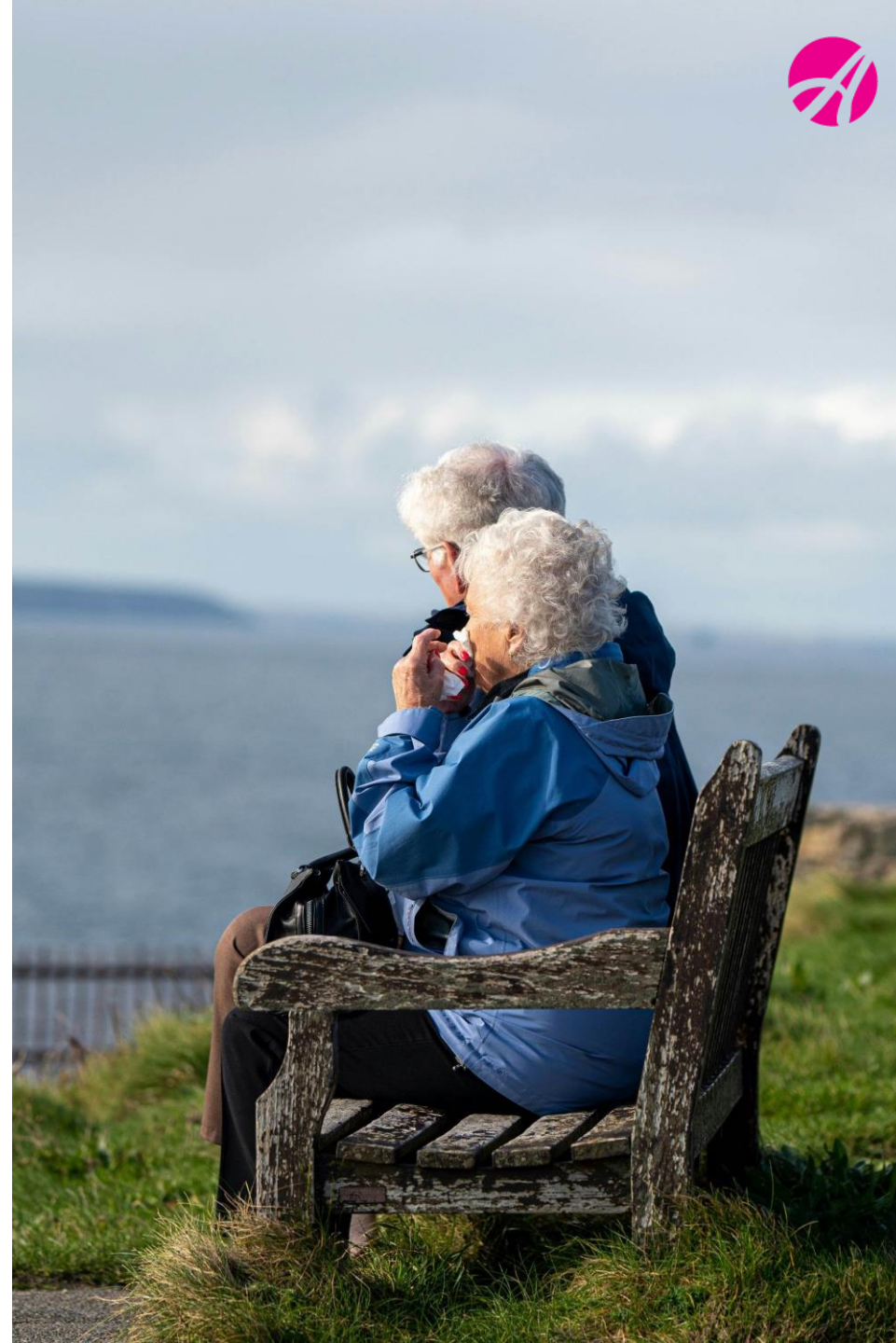
Германия – **84,1** лет

США – **81,7** лет

Продолжительность **здоровой**  
**жизни** населения России:

для мужчин – **60,7** лет

для женщин – **67,5** лет



# Здоровое старение

**Здоровое старение,**

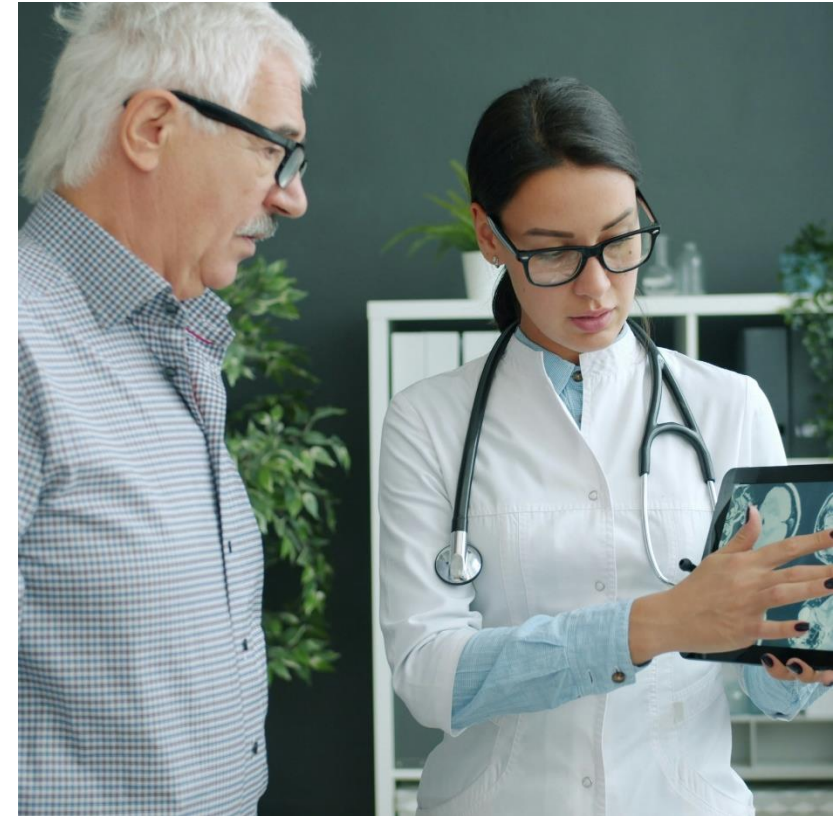
по определению ВОЗ, подразумевает сохранение внутренних ресурсов, физического, умственного и социального благополучия на протяжении всей жизни.





## Основные «болезни старости»

- Сердечно-сосудистые заболевания (43 % смертности)
- Онкологические заболевания (21% смертности)
- Сахарный диабет (8 % населения) – 1 млн. человек
- Ожирение (27 % мужчин и 32 % женщин)
- Остеопороз, артрозы и артриты





## Факторы образа жизни, влияющие на здоровье сердечно-сосудистой системы

Доказательства	Защитные факторы	Факторы риска
Высокие	Рыба (омега-3 ПНЖК) Низкая масса тела Низкий уровень холестерина Физическая активность	Диабет Гипертония Высокий холестерин Ожирение Курение
Средние	Флавоноиды Фолиевая кислота Мононенасыщенные жиры Умеренное потребление алкоголя Витамин Е	Личность типа А Депрессия Недостаточная социальная поддержка
Низкие	Витамины В3, В6, В12	



В 2007 году Всемирный Фонд исследования рака опубликовал доклад о том, что **до 40 %** заболеваний раком можно предупредить простым изменением рациона питания и физической активности.





# Средиземноморская диета





## Средиземноморская диета

- Огуречный суп
- Томаты по-сицилийски
- Паэлья
- Скот в горчице с соусом
- Тыква с сыром Пармезан
- Греческий салат
- Салат Цезарь
- Цыпленок в таррагонском соусе
- Лимонный шербет с кофе



# Диета MIND





# MIND – Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay (нейропротекторная диета)

- Листовые овощи (> 6 порций / нед.)
- Орехи (> 5 порций / нед.)
- Ягоды (> 2 порций / нед.)
- Бобовые (> 3 порций / нед.)
- Рыба нежареная (> 1 порции / нед.)
- Птица (> 2 порций / нед.)
- Оливковое масло (основное)
- Вино (1 бокал, 150 мл / день)





## Источники омега-3 ПНЖК

- Морские водоросли (планктон) образуют большое количество омега-3 ( $\omega$ -3) жирных кислот.
- Этим объясняется высокое содержание этих жирных кислот в тканях морских млекопитающих (тюленей, китов) и рыб (сельди, скумбрии и т.п.).
- Рыбный жир – это и ЭПК, и ДГК.
- В одной порции жирной рыбы содержится 2 - 3 г жирных кислот.





## Питание и омега-3

- Рацион питания гренландских эскимосов почти полностью состоит из тюленьего мяса и китового жира. Это «нация мясоедов» номер один на Земле.
- Тем не менее они имеют один из самых низких уровней смертности от сердечно-сосудистых заболеваний.
- Они потребляют много ЭПК и ДГК.



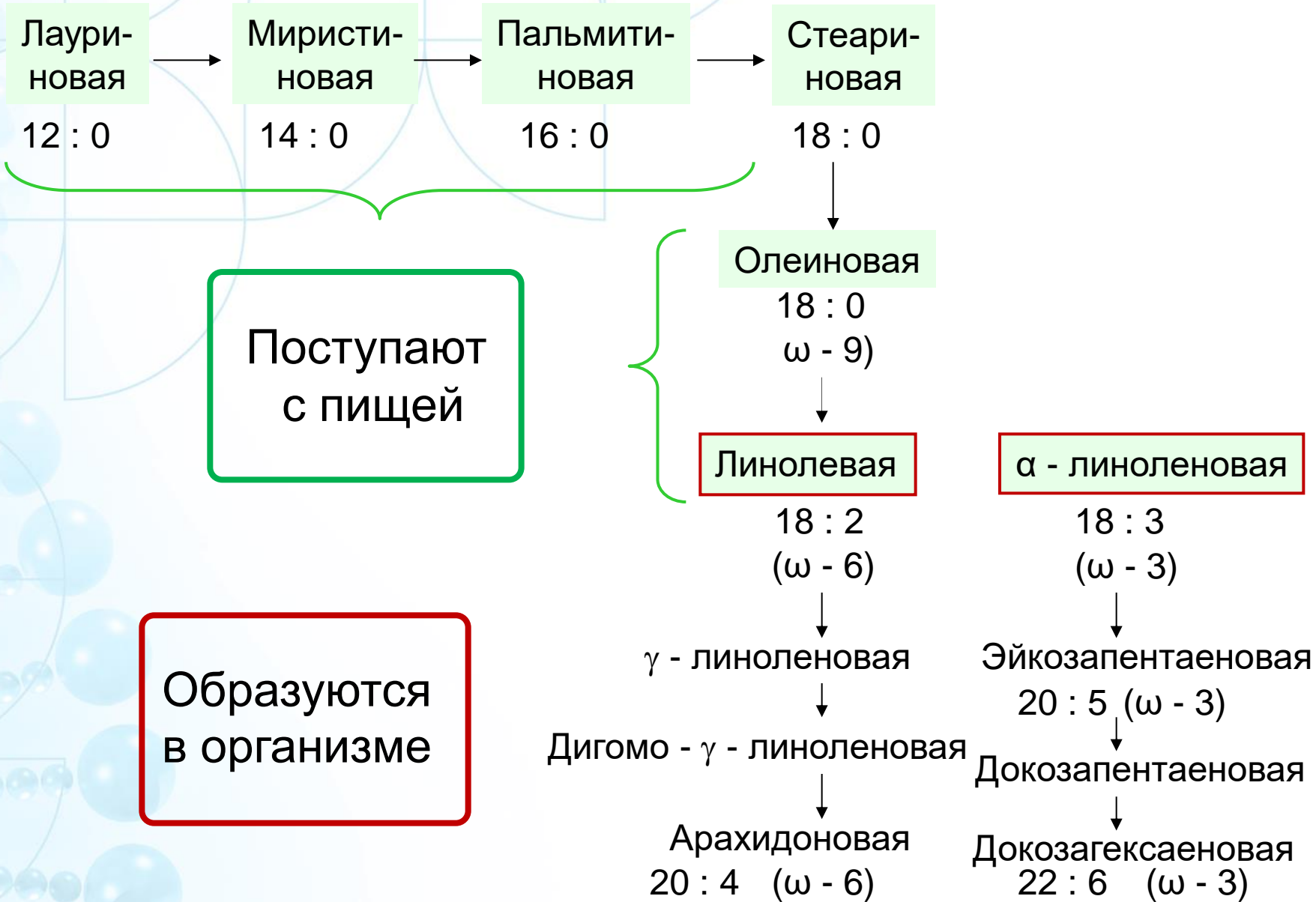


## Различия в составе жирных кислот мембран тромбоцитов крови и смертность от сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) \*

	Страны Западной Европы и США	Япония	Гренландские эскимосы
	%		
<b>Омега - 6</b> (арахидоновая кислота)	26	21	8,3
<b>Омега - 3</b> (эйкозапентаеновая кислота)	0,5	1,6	8
Соотношение омега-6 / омега-3	<b>50 / 1</b>	<b>12 / 1</b>	<b>1</b>
<b>Смертность от ССЗ</b>	<b>45</b>	<b>12</b>	<b>7</b>

\* Weber P.S., 1989

# Синтез жирных кислот





## Рекомендуемое суточное потребление

Линолевая кислота (омега-6): 5 - 10 г

Линоленовая кислота (омега-3): 0,5 - 1 г

ЭПК и ДГК (омега-3): 0,3 - 0,4 г

Рекомендуемое соотношение омега-6 / омега-3  
от 4 : 1 до 10 : 1.

В обычном питании от 30 : 1 до 50 : 1.





## Признаки дефицита омега-6 и омега-3 ПНЖК

Дефициты	Клинические признаки
Омега-6 жирных кислот	Анемия Тромбоцитопения Повышение агрегации тромбоцитов Дерматиты Жировая дистрофия печени
Омега-3 жирных кислот	Сухость и шелушение кожи Понижение остроты зрения Замедленный рост (у детей) Снижение способности к обучению



# Влияние омега-6 и омега-3 жирных кислот на воспаление

**Омега-6**

**Арахидоновая  
кислота**

↓  
Лейкотриен В4  
Тромбоксан А2

↓  
**Воспалительный  
ответ**

**Омега-3**

**Эйкозапентаеновая  
кислота (ЭПК)**

↓  
Лейкотриен В5  
Тромбоксан А3

↓  
**Антивоспалительный  
ответ**



## Что делают омега-3 жирные кислоты

- Замедляют развитие атеросклероза
- Улучшают свойства крови
- Омолаживают суставы
- Снижают воспаление
- Укрепляют иммунную систему
- Предупреждают аллергии
- Улучшают память
- Снижают депрессии





# При каких заболеваниях рекомендуется дополнительный приём ПНЖК омега-3

- Атеросклероз сосудов
- Сахарный диабет
- Заболевания щитовидной железы и надпочечников
- Болезни печени
- Артрозы
- Анемии
- Экзема, псориаз, нейродермиты
- Старение кожи, морщины
- Иммунодефициты





# Omega Daily Program



Это комплексная трехфазная суточная программа, разработанная для обеспечения физиологической потребности в полиненасыщенных жирных кислотах (ПНЖК) класса омега-3 с учетом суточных циркадианных ритмов.

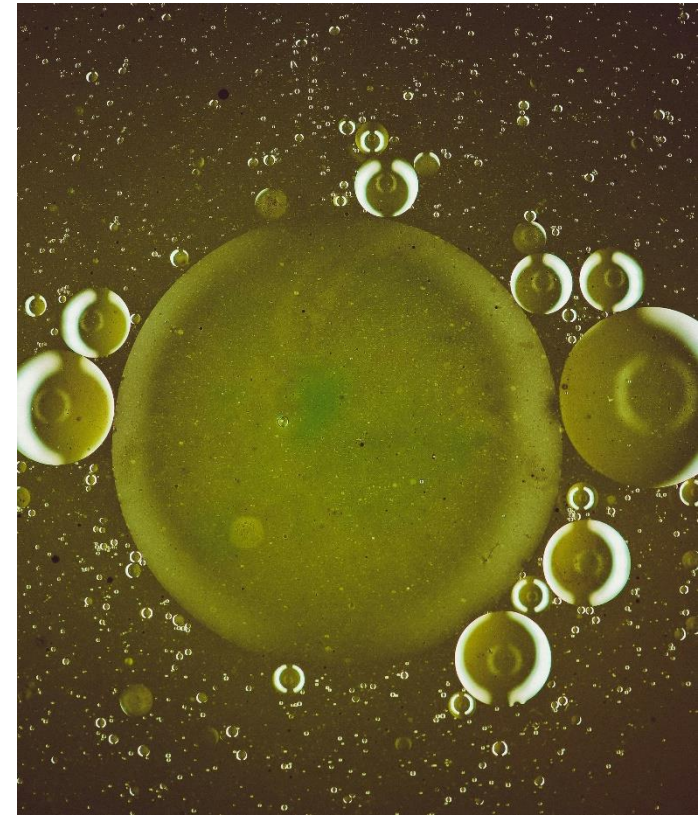
БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



# Капсула «Утро» (MegaOil «Neuro»)

## Нейрометаболическая и антистрессовая поддержка

- **Водорослевое масло (источник ДГК)**  
Критически важный структурный компонент мембран нейронов головного мозга (до 97 % всех омега-3 ПНЖК в головном мозге).
- **Фосфатидилсерин (ФС)**  
Главный фосфолипид головного мозга.  
В комбинации с ДГК формирует оптимальную «липидную архитектуру» мембран нейронов.





# Капсула «День» (МегаOil «Cyto»)

## Метаболическая коррекция и активация клеточного обновления

- **Тюлений жир и масло печени акулы**  
Источники незаменимых ПНЖК (докозапентаеновая кислота), алкилглицеридов (иммуномодуляторы) и сквалена (антиоксидант, переносчик кислорода).
- **Липосомальный глутатион**  
Ключевой эндогенный антиоксидант.
- **Транс-ресвератрол**  
Снижает окислительный стресс и воспаление.  
Предупреждает возрастную саркопению
- **Спермидин**  
Индуктор аутофагии (обновления клеток).

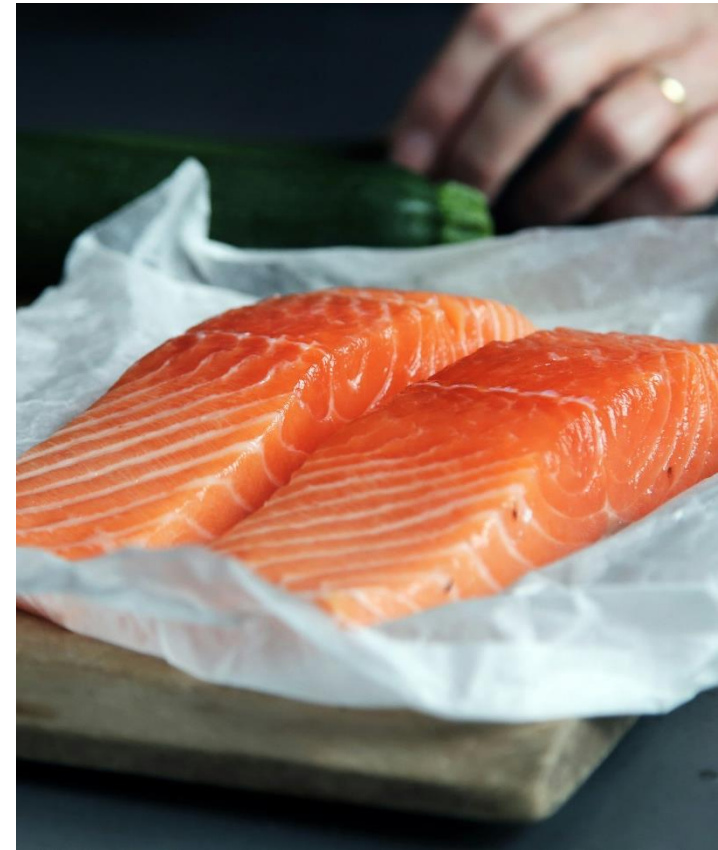




# Капсула «Вечер» (MegaOil «Protect»)

## Мембранное восстановление и энергетическая репарация

- **Рыбный жир (соотношение ЭПК : ДГК = 1,21 : 1)**
- **Коэнзим Q<sub>10</sub> (убихинон)**  
Важный компонент митохондрий, участвует в синтезе АТФ. Содержание Коэнзима Q<sub>10</sub> в организме снижается с возрастом.
- **Астаксантин и ликопин**  
Каротиноиды. Поддерживают сердечно-сосудистую систему и обеспечивают защиту клеток.  
Антиоксиданты.

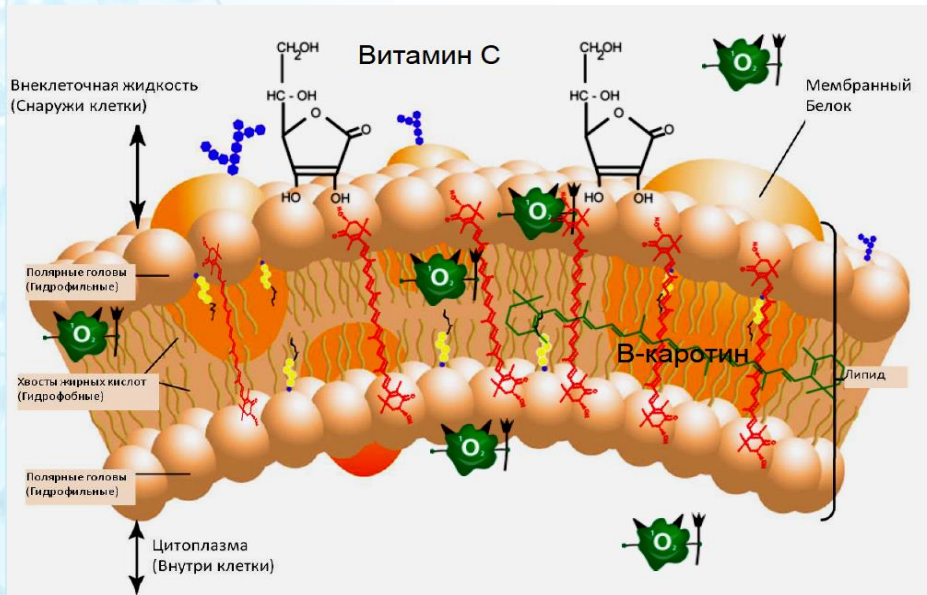




# Omega Daily MegaOil «Protect»

**ВОССТАНОВЛЕНИЕ, клеточная регенерация и снижение воспаления ночью**

- **Рыбный жир и коэнзим Q<sub>10</sub>** улучшают энергетический метаболизм, что способствует регенерации клеток. Это обеспечивает эффективное восстановление организма в ночное время.
- **Астаксантин и ликопин** обеспечивают антиоксидантную защиту клеточных мембран, уменьшают повреждающее действие свободных радикалов, защищая клетки.



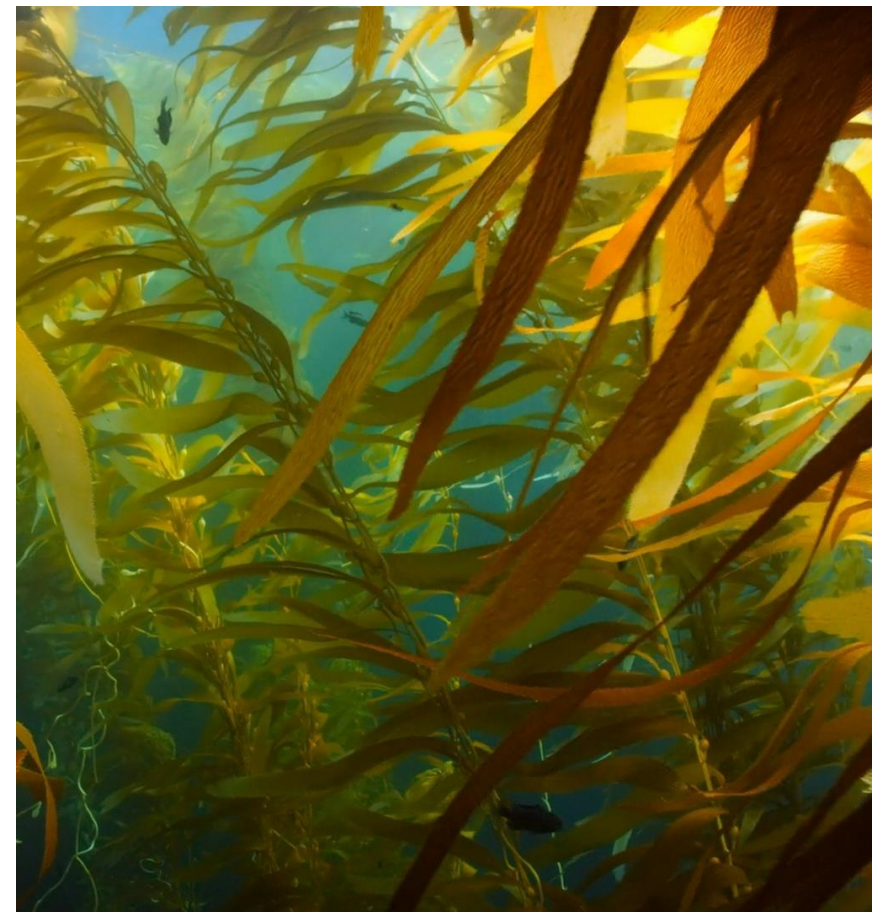


## Omega Daily MegaOil «Neuro»

Omega Daily MegaOil «Neuro» – защита нервной системы и активация когнитивных функций (памяти, внимания).

Нормализация уровня **кортизола** в утренние часы.

- Масло из морских водорослей
- Фосфатидилсерин 50%
- Смесь натуральных токоферолов 50 %



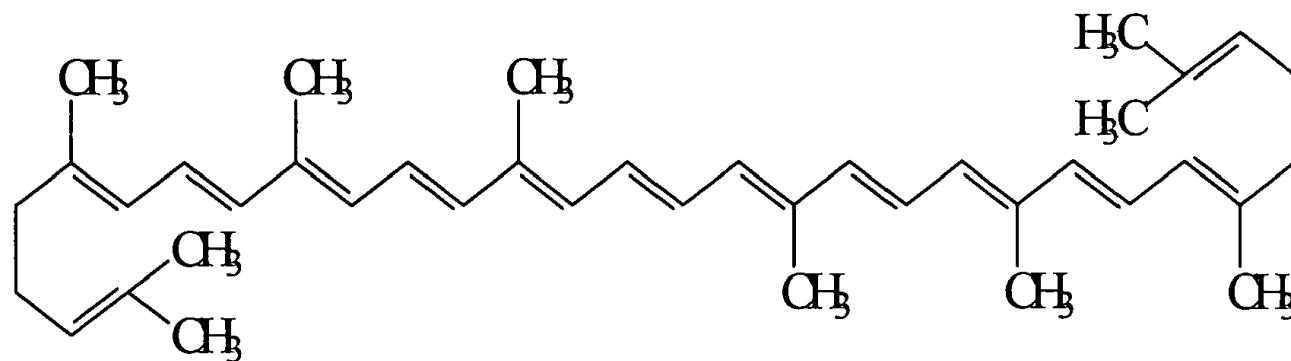
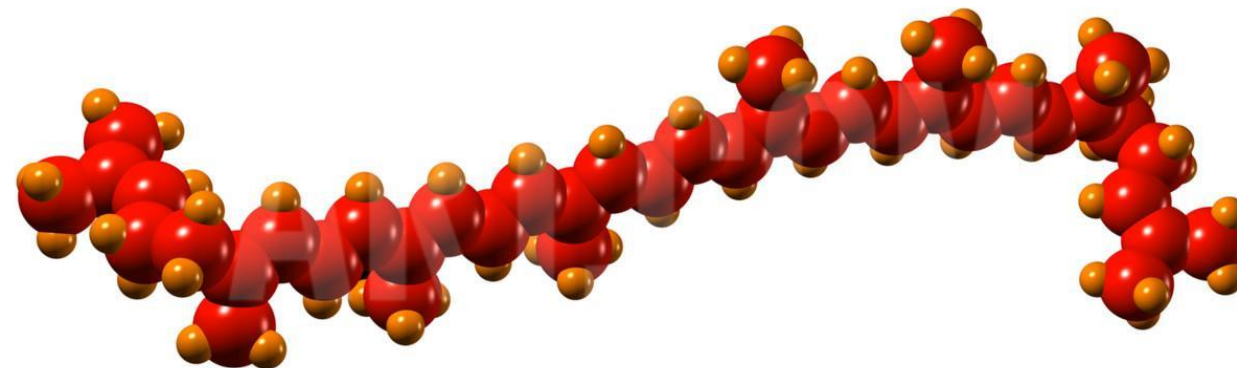


# Omega Daily MegaOil «Protect»

- *Omega Daily MegaOil «Protect»*  
Сумма ПНЖК семейства Омега-3 (ЭПК, ДГК).
- *Коэнзим Q<sub>10</sub> (убихинон)*
- *Ликопин*
- *Астаксантин*



**Ликопин (lycopene) –  
природный  
каротиноид (C<sub>40</sub> H<sub>56</sub>)**



Lycopene



## Ликопин – природный каротиноид

- Не образуется у нас в организме
- Поступает только с пищей
- Томаты, шиповник, арбуз, грейпфрут
- Предупреждает рак простаты, желудка и легких





## Omega Daily MegaOil «Cyto»

- ❖ *Жир тюленя обыкновенного Ларга*  
*Сумма омега-3 ПНЖК (ЭПК, ДГК, ДПК).*
- ❖ *Масло печени акулы*
- ❖ *Глутатион*
- ❖ *Транс-ресвератрол*
- ❖ *Спермидин*



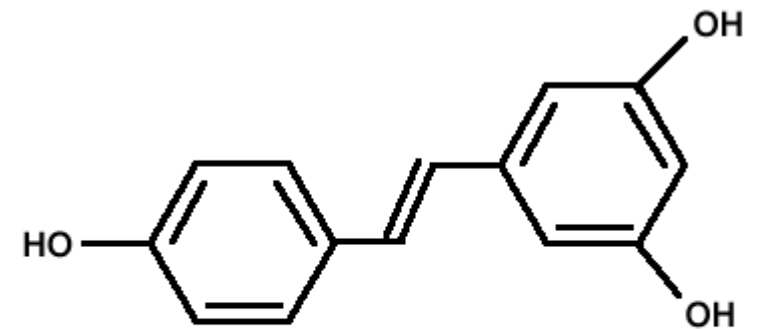
## Защита организма от процессов старения – регуляторы апоптоза, аутофагии, митофагии

- **Глутатион** – физиологический антиоксидант.
- **Масло печени акулы** – единственный источник алкоксиглицеридов – мощных иммуномодуляторов, которые сдерживают рост и развитие новообразований.
- **Транс-ресвератрол** – мощнейший антиоксидант и антимуtagen.
- **Спермидин** – снижает число синесцентных клеток, стимулирует процессы аутофагии.



# Ресвератрол

- Флавоноид из кожуры ягод винограда, содержится также и в красном вине
- Угнетает деление раковых клеток
- Блокирует действие NF-kB (уменьшает воспаление)
- Действует на гены-сиртуины
- Нейтрализует избыток эстрогенов



Resveratrol



# НУТРИЦИОЛОГИЯ ДЛЯ ВРАЧЕЙ

ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЕ



🔍 СМОТРЕТЬ

**GETCOURSE**



Wildberries  
Цифровой

enpit.ru



Наш  
Образовательный  
Портал

на сайте  
**ENPIT.RU**

**XV** МЕЖДУНАРОДНАЯ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ  
КОНФЕРЕНЦИЯ / МОСКВА

Здоровье семьи. Актуальные вопросы  
профилактической медицины

**Спасибо  
за внимание!**

*Арт Лайф*

