

**IX** МЕЖДУНАРОДНАЯ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ  
МЕДИЦИНСКАЯ  
КОНФЕРЕНЦИЯ

**СОВРЕМЕННЫЕ  
ТЕХНОЛОГИИ  
ПЕРСОНАЛЬНОГО  
ЗДОРОВЬЯ**

*Art Life*

**Активная, яркая и долгая жизнь с Мега  
Про Эйдж в любом возрасте**

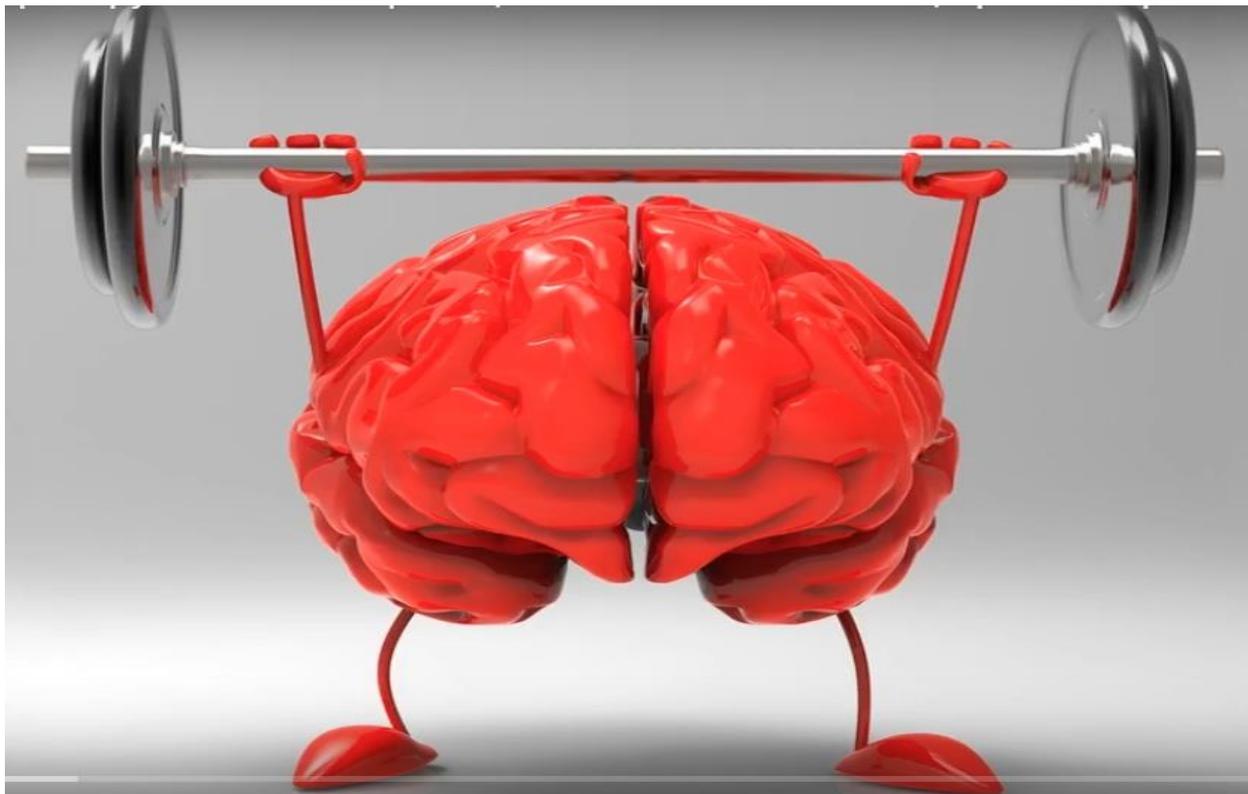


**Чарская Татьяна Владимировна**

врач-терапевт

**«Вы не можете ничего сделать с длиной Вашей жизни,  
но можете сделать многое с ее шириной и глубиной»**

**Архимед**



Ученые из Калифорнии выяснили, что люди в 60 лет могут иметь генетический возраст и 20, и 100 лет.

Они проследили скорость изменений, которые осуществлялись в ДНК более 4 тысяч человек старше 57 лет.

- Некоторые из них старели так быстро, что казалось, их возраст был на 40 лет больше биологического.
- У других же наоборот – фактический возраст был меньше биологического.

Автор исследования - профессор геронтологии Эйлин Кримминс (Eileen Crimmins) - считает, что **неблагоприятный социальный опыт** может изменять наш эпигенетический профайл, и это в итоге косвенно влияет на здоровье. Она упоминает человека в возрасте 66 лет, чей фактический возраст составлял 114 лет, а у 59-летнего человека возраст едва достигал 23 лет.



В данном исследовании фактический и биологический возраст людей определялся по специальным показателям крови, которые в свою очередь с помощью «эпигенетических часов» вызывали изменения в ДНК.

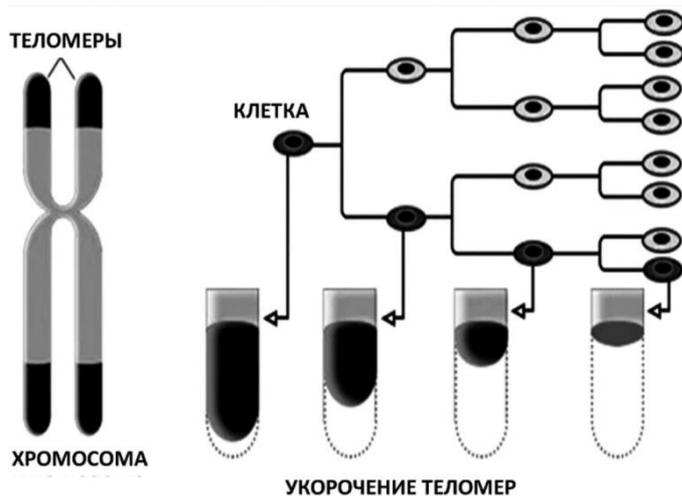
### **Факторы, влияющие на несоответствие фактического и биологического возраста:**

- Курение
- Стресс
- Неблагоприятная экологическая ситуация
- Нерациональное питание
- Избыточное употребление углеводов
- Ожирение
- Эпигенетические изменения

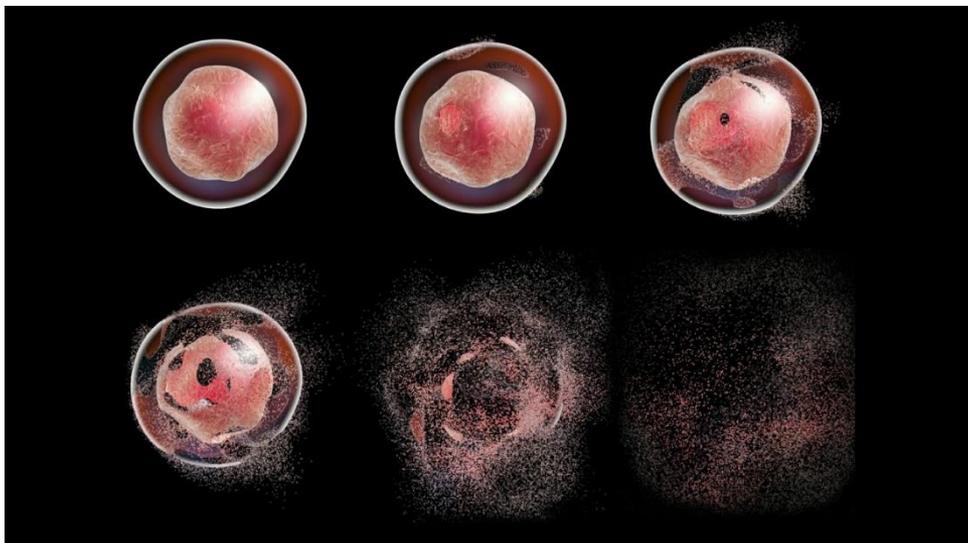


Доказано, что окислительный стресс воздействует также на укорочение теломер, ускоряя процессы старения.

В исследовании «**Генетические и экологические факторы старения у женщин**» профессор Тим Спектор показал, что ожирение влияет на скорость укорочения теломер. У стройных длина теломер с возрастом уменьшалась с частотой 27 пар нуклеотидов в год, тогда как теломеры страдающих ожирением укорачивались на 240 пар нуклеотидов быстрее, чем у стройных

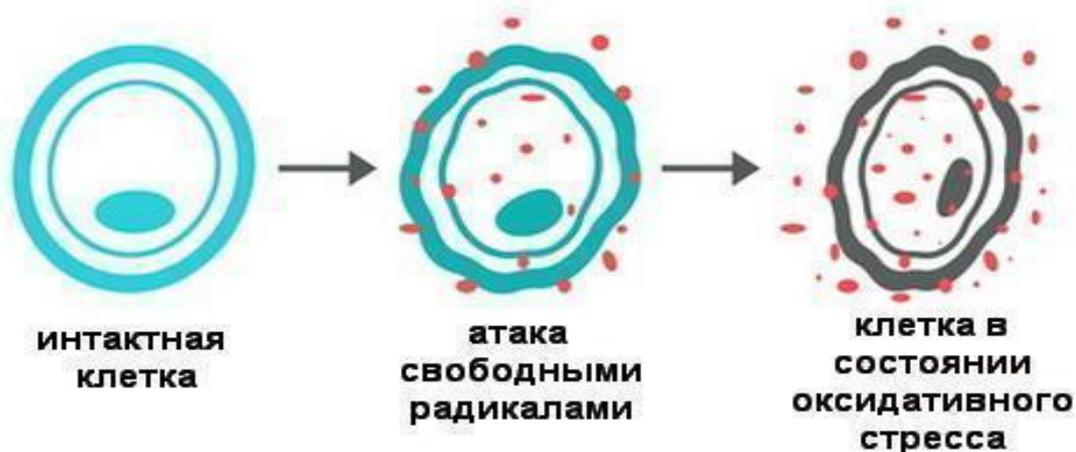


**Апоптоз нейронов** – ключевой момент нейродегенеративных процессов. Когда повреждаются нуклеиновые кислоты ДНК и РНК, наступает апоптоз множества нейронов с образованием специфических белков: при болезни Паркинсона образуется синуклеин, при хорее Хантингтона – хантингтин. При болезни Альцгеймера откладываются бета-амилоидные бляшки и клубки из тау-белков с дальнейшей атрофией гиппокампа. При кардиомиопатиях накапливаются белково-липофусциновые комплексы. Похожие процессы происходят при боковом амиотрофическом склерозе, болезни Крона, сахарном диабете.



Доказано, что оксидативный стресс не работает на отдельных участках в организме. Это единый процесс, происходящий во всех органах. Это системное поражение как основной механизм старения с мультиорганной патологией.

## Оксидативный стресс



**Применение антиоксидантов** безусловно оказывает положительное действие на процесс оксидативного стресса. Антиоксиданты имеют множество положительных эффектов и дают возможность использовать их в клинической практике, при этом уйти от полипрагмазии. (Козлов И.Г., д.м.н., профессор, зав. кафедрой фармакологии РНИМУ им. Пирогова, вице-президент Российского научного общества иммунологов).

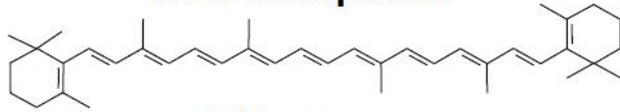
**Полипрагмазия** – это неоправданное и нерациональное назначение множества лекарственных средств, что является большой проблемой.

В настоящее время у взрослого населения применяется одновременно 9 препаратов (а у камарбидных больных – больше), а у детей по Москве – 5,5 препаратов.



# Антиоксидантный механизм астаксантина

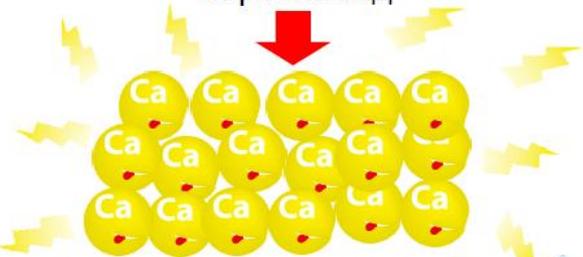
## 1. Бета каротин



β-Каротин



Оксисленный Каротиноид

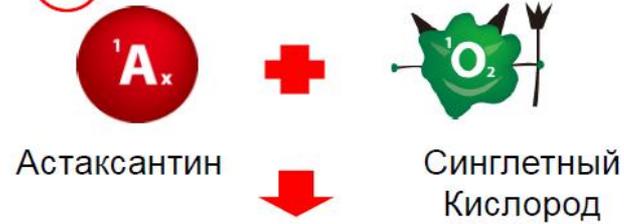


Накопление Окисленных Каротиноидов = Стадия Проокисления

## 2. Астаксантин



Астаксантин



Астаксантин

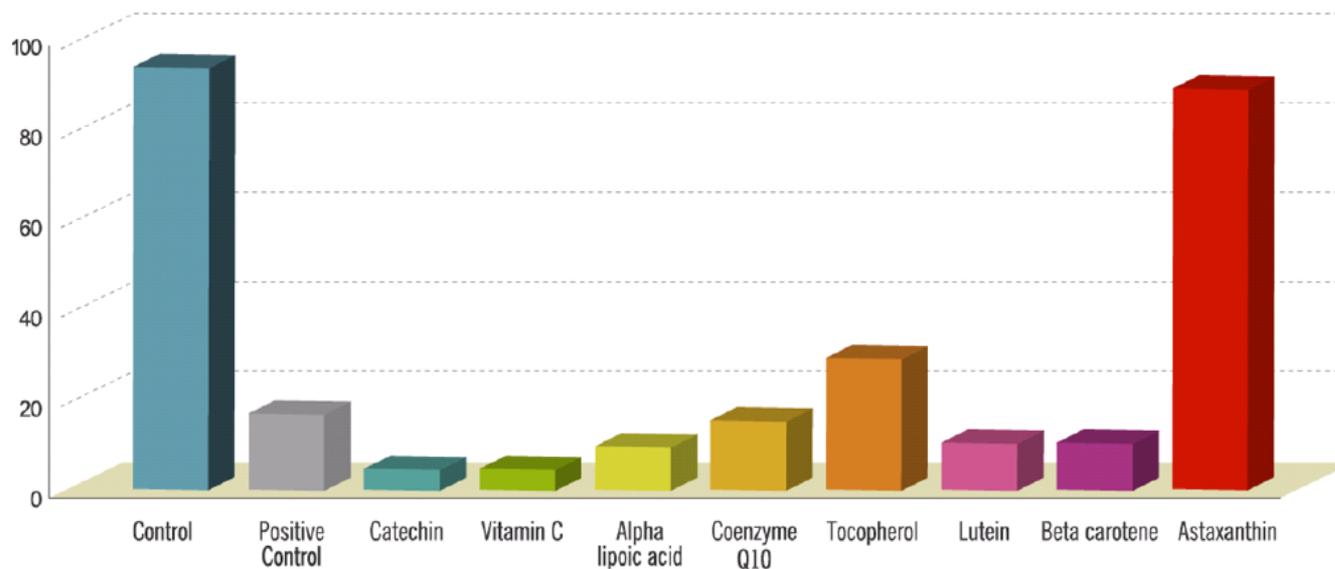
Обычный Кислород

witec

# Защита клетки астаксантином

## Защита клетки по сравнению с другими антиоксидантами

Выживаемость клеток (%)



### Метод исследования

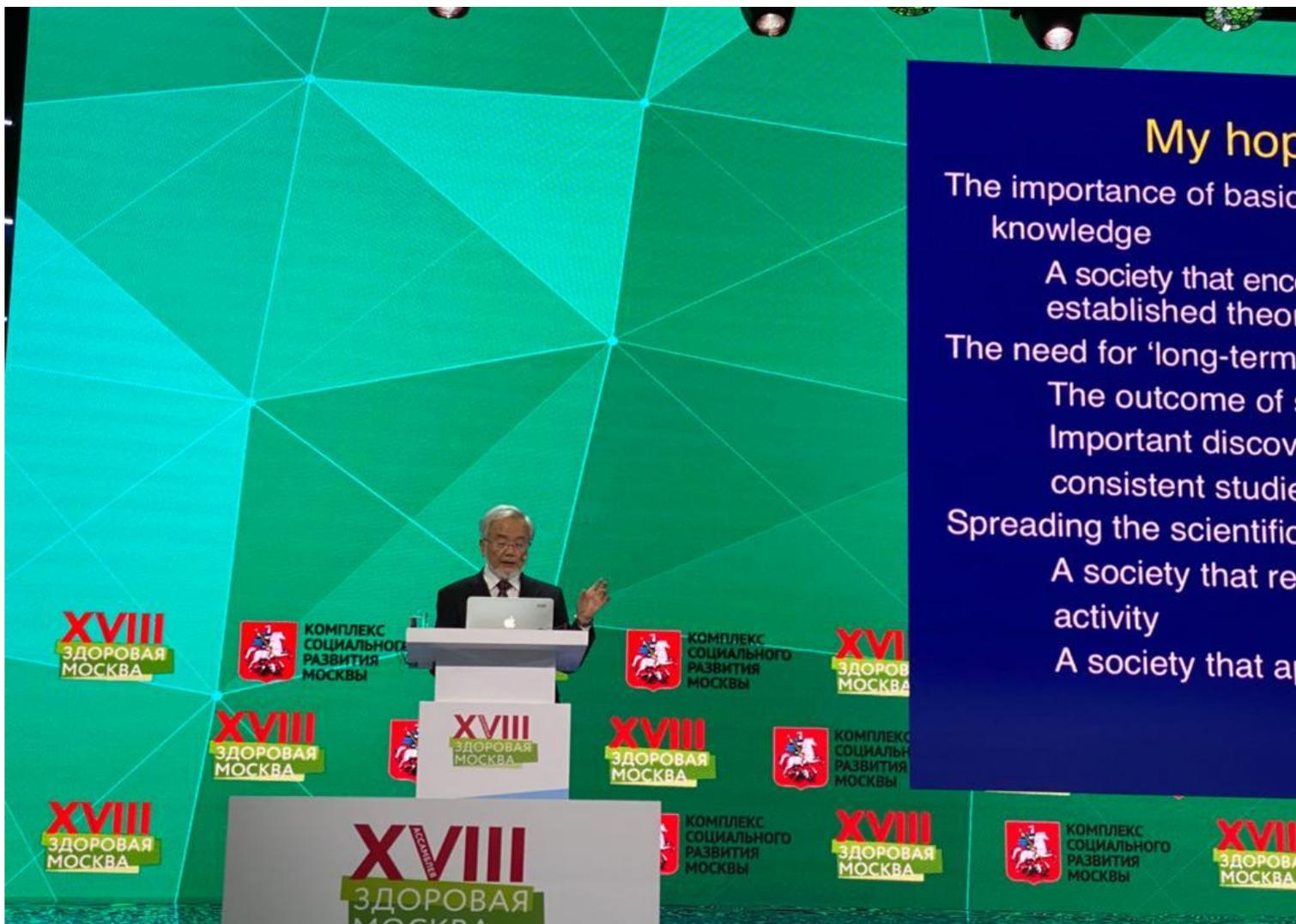
Фибробласты человека были предварительно инкубированы с астаксантином, а затем подверглись обработке синглетным кислородом.

Уровень защиты измерялся как процент выживаемости клеток

# Преимущества астаксантина

- В 550 раз сильнее, чем витамин Е
- В 40 раз сильнее, чем бета-каротин
- В 17 раз сильнее, чем экстракт семян винограда
- Препятствует экспрессии генов NF (воспалительным процессам) – эффективный противовоспалительный агент
- Сдерживает процессы разрушения ДНК (8-OHdG)
- Превосходно предохраняет липидные пероксидазы
- Устойчивее к действию свободных радикалов
- Усиливает иммунный ответ



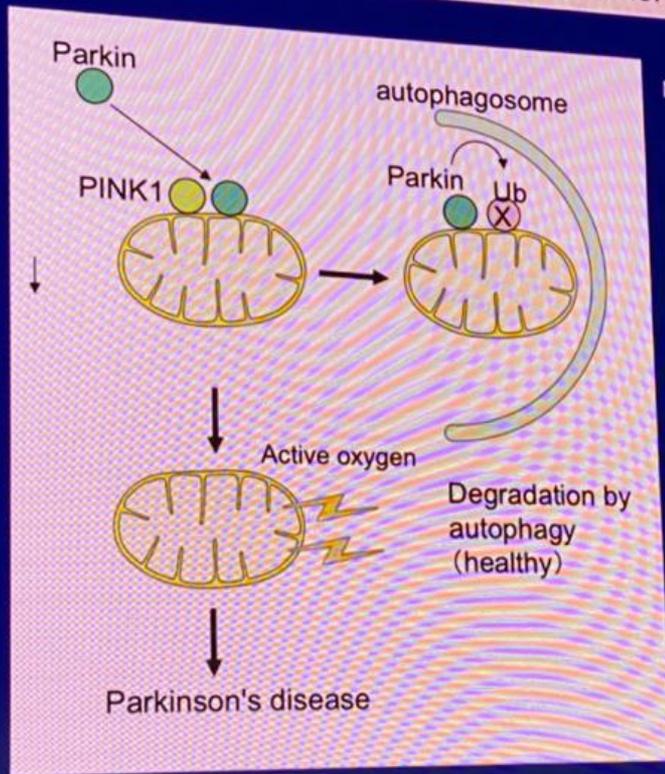


**My hope**

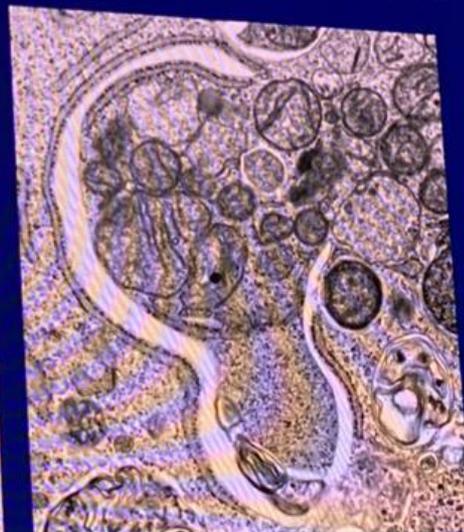
- The importance of basic knowledge
- A society that encourages established theories
- The need for 'long-term'
- The outcome of s
- Important discoveries
- consistent studies
- Spreading the scientific
- A society that re
- activity
- A society that ap



Parkinson's disease gene PARKIN is necessary for the autophagic degradation of mitochondria (Mitophagy)



Narendra et al. *J. Cell Biol.* 183: 795–803 (2008)



CCCP Processing 6-hour fibroblast  
Chieko Kishi

XVI  
ЗДОРОВАЯ  
МОСКВА

КОМПЛЕКС  
СОЦИАЛЬНОГО  
РАЗВИТИЯ  
МОСКВЫ

XVIII  
ЗДОРОВАЯ  
МОСКВА

КОМПЛЕКС  
СОЦИАЛЬНОГО  
РАЗВИТИЯ  
МОСКВЫ

XVIII  
ЗДОРОВАЯ



# Таблица шкалы оценки

1. Безусловно получили улучшение состояния	5 баллов
2. Получили значительное улучшение состояния	4 балла
3. Получили улучшение состояния	3 балла
4. Возможно получили улучшение состояния	2 балла
5. Не заметили изменений	1 балл



# Основные критерии оценки

- Повышение общей активности
- Значительное уменьшение усталости к вечеру
- Ускорение темпов движения (желание и возможность ходить быстрее и больше двигаться)
- Увеличение времени и активности занятий фитнесом при уменьшении усталости
- Улучшение когнитивных функций (памяти, вспоминания, запоминания и др.
- Улучшение эмоционального состояния, увеличение позитивности
- Улучшение работы ЖКТ (нормализация эвакуации, отсутствие вздутия, урчания, чувство легкости)
- Улучшение состояния волос, ногтей, кожи лица
- Нормализация или снижение АД
- Уменьшение болей в суставах



# Средняя оценка эффективности в баллах

Критерии оценки	Возраст			
	До 50	51-60	61-70	Старше 70
Повышение активности	4,6	4,8	5	5
Темпы движения	4	4,3	5	5
Фитнес и зарядка	4	4,7	-	-
Когнитивные расстройства	3,8	4,8	5	4,3
Эмоциональный фон	4,8	4,7	5	5
Функции ЖКТ	4,1	4,8	5	5
Волосы, ногти	4,8	4,7	-	-
Уменьшение головных болей, снижение АД	3,8	5,7	4,4	4
Уменьшение артропатии	4,2	4	-	4



**С «Мега Про Эйдж» у нас есть все возможности сделать нашу жизнь активной, яркой и долгой!**

