

Как утверждают ученые, некоторые люди попросту стареют быстрее других

Здоровый образ жизни, подразумевающий правильное питание и физическую активность, способен ощутимо продлить жизнь большинству людей. Однако примерно каждый двадцатый человек обречен состариться и умереть заметно раньше, чем остальные, несмотря на все усилия.

К такому выводу пришли специалисты из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе. Хотя само по себе исследование не внушает оптимизма, оно, по мнению ученых, может стать первым шагом к решению проблемы преждевременного старения.

Учёные изучили 13 баз данных, содержащих информацию о более чем 13 тысячах жителей семи различных стран. Специалисты оценили так называемый биологический возраст этих людей и сопоставили с возрастом реальным. Как выяснилось, приблизительно у пяти процентов людей эти показатели в значительной степени отличались друг от друга, и причиной тому служила неправильная работа так называемых «эпигенетических часов» — так специалисты порой называют совокупность механизмов, позволяющих ДНК «управлять» старением организма.

По словам специалистов, вероятность ранней смерти для людей, «биологический» возраст которых ощутимо обгоняет реальный, повышается очень значительно. Учёные приводят следующий пример: допустим, мы имеем дело с двумя 50-летними мужчинами, каждый из которых курит и часто бывает подвержен стрессу, но в остальном следует канонам «здорового образа жизни». При этом у одного из них «эпигенетические часы» работают слишком быстро, а у второго — в пределах средних значений. В этом случае шансы первого из мужчин прожить ещё более десяти лет составляют лишь 25 процентов, в то время как у второго — значительно более солидные 40 процентов. Именно первым «вариантом» эпигенетических часов обладает примерно каждый двадцатый человек.

Впрочем, эксперты отмечают, что в целом эпигенетика в значительно меньшей степени предопределяет продолжительность жизни человека, чем такие общеизвестные факторы, как курение, кровяное давление, диабет и так далее. Тем не менее, специалисты считают полученную ими информацию значимой и надеются, что на основе

их данных в будущем удастся лучше изучить проблему преждевременного старения и, в какой-то мере, научиться с ней бороться.

Работу, написанную по итогам исследования, учёные опубликовали в журнале Aging.

[Дмитрий Истров](#)

www.mk.ru