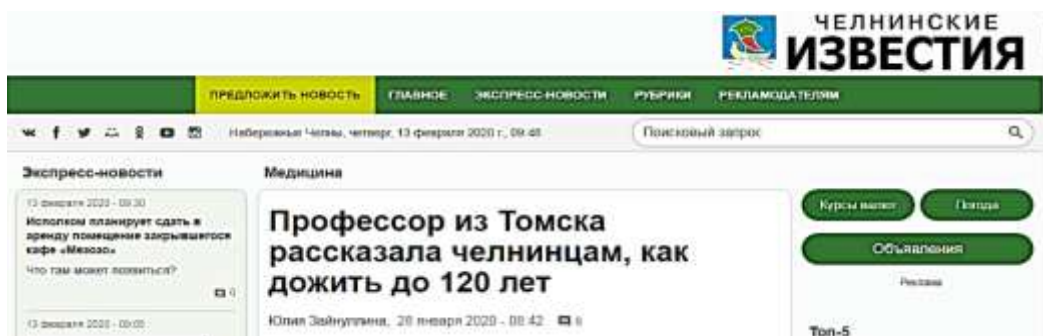


Зайнуллина, Ю. Профессор из Томска рассказала челнинцам, как дожить до 120 лет / Юлия Зайнуллина. – Текст: непосредственный, электронный // Челнинские известия. - № 7. – (31 января). – С. 7. – URL: <http://chelny-izvest.ru/news/health/professor-iz-tomska-rasskazala-chelnintsam-kak-dozhit-do-120-let>



«Кто дирижирует нашим здоровьем и долголетием» - с такой лекцией в Набережные Челны приехала доктор медицинских наук, профессор кафедры акушерства и гинекологии СибГМУ Лариса Сотникова. Она не просто рассказала о том, как сохранить здоровье, но и подняла вопрос выживания в современном мире. Если мы не изменим свое поведение, то вымрем как динозавры, считает она...

Лариса Сотникова представила критерии возраста, которые сейчас хочет принять ВОЗ: 18-65 лет – молодость, 66-79 лет – средний возраст, 80-99 лет – пожилой возраст, 100+ долгожители. «Нам запрограммировано 120 лет жизни, это ровно десять жизненных циклов наших митохондрий в клетках, которые дают нам жизненную энергию. Однако мы умираем раньше от возраст-ассоциированных заболеваний. Из 500 заболеваний, которые известны человечеству, только десять они будут у всех в пожилом возрасте. Разница лишь в том, когда они появятся, и как они будут выражены. Атеросклероз может появиться в 40 лет и привести к 50-ти годам к инфаркту и инсульту, а может проявиться в 60 лет. Это можно контролировать», – говорит профессор. Беседа с профессором была опубликована в газете «Челнинские известия».