

МЕТРИКИ СТАРОСТИ ИЛИ ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ

Многие считают, что самым важным показателем здоровья является вес, и стремятся соответствовать идеальным его показателям в соответствии с индексом массы тела ИМТ. Его рассчитывают просто путем деления веса в кг на рост в м. Разумеется, он «работает», и те, кто стремится ему соответствовать, достигают определенных положительных результатов.

Однако ИМТ не учитывает особенностей строения тела – конституции, строения скелета, объема мышечной массы, возраста и других параметров. В результате научных исследований, проведенных на 35 тысячах человек, были определены 4 более точных критерия, по которым можно определить общее состояние здоровья и жизнеспособность человека, степень изношенности его организма – так называемые метрики старости, их четыре:

1. Быстрота ходьбы.
2. Способность отжиматься.
3. Продолжительность и качество сна.
4. Сила хватки руки.

По этим признакам каждый может самостоятельно оценить себя, и, соответственно, принять меры к улучшению показателей.

Быстрота ходьбы

Учеными установлена прямая связь между скоростью ходьбы и продолжительностью жизни:

- те, кто ходит со скоростью более 3,6 км/час, живут дольше, а если этот показатель выше 4,3 км/час – попадают в долгожители;
- увеличение скорости ходьбы всего на 0,1 м/сек уменьшает риск смерти на 12%;
- те, кто ходит медленнее, чем 2,2 км/час, подвергаются риску внезапной смерти (например, от острой сердечной недостаточности, инсульта).

Чтобы проще сосчитать шаги и скорость ходьбы, можно воспользоваться специальными гаджетами или скачать бесплатное приложение на мобильный телефон.



Помните, что лучший способ избежать преждевременной смерти – это не позволять ей себя догнать!

Способность отжиматься

Исследования ученых-геронтологов в разных странах показали, что довольно точным показателем состояния физического здоровья и вероятности долгожительства является способность выполнять отжимания от пола. В этом исследовании приняли участие более 1000 человек.

У людей, которые были не способны отжаться от пола 10 раз, отмечался высокий риск сердечных приступов – стенокардии, одышки, а также гипертонических кризов, перепадов артериального давления, расстройств мозгового кровообращения в виде головокружений, ухудшения равновесия и памяти.

У тех исследуемых, для которых отжаться от пола 10 раз и больше не представляло трудностей, крайне редко проявлялись перечисленные симптомы нарушения кровообращения. А чемпионами среди них, у которых вообще не возникало жалоб за период исследования, были те, кто смог отжаться 40 раз и больше.

Ученые утверждают, что подобный тест на отжимание ничуть не уступает проводимому в клиниках медицинскому кардио-тестированию (пробам с физической нагрузкой).



Качество и продолжительность сна

Давно уже подмечен тот факт, что состояния здоровья и продолжительность жизни человека во многом зависят от типа его личности, его биоритмов. Однако лишь недавно удалось установить, в чем именно состоит эта связь. Оказалось, что это – сон, который и назвали «посредником» жизни. Проводились наблюдения 4 тысяч добровольцев в течение 20 лет.

Установлено, что огромную роль сыграло качество сна. У сангвиников – уравновешенных, доброжелательных, открытых и дружелюбных, умеющих смотреть на жизнь с оптимизмом и юмором, отмечен глубокий и полноценный сон, позволяющий организму отдохнуть и обновиться. И наоборот, у меланхоликов, склонных к неврозам, скрытных, завистливых, недовольных окружающими и жизнью, не только был неполноценным сон, но часто отмечалась бессонница. Как следствие – разбитость по утрам, головные боли, повышение давления, стенокардия и так далее.

О типах личности и о том, как они влияют на здоровье, а также пройти тест на определение вашего типа можно [на этой странице](#).

Другой фактор – продолжительность сна. Идеальный вариант – 8 часов в сутки с колебаниями плюс-минус 1 час не более. Причем небольшое уменьшение сна возможно только после 60 лет. Избыточный сон для этой возрастной

группы не менее опасен, чем недосып, потому что длительная неподвижность создает условия для нарушения мозгового кровообращения, развития стенокардии, инфаркта.

Результаты показали, что у тех испытуемых, сон которых не давал полноценного отдыха, на 20% чаще развивались сосудистая патология и на 10% выше уровень смертности.



Очень важно, чтобы сон был именно ночным, в унисон природным биоритмам. Не сидите ночами, это вредно. А уж если вы типичный «сова», то и эту проблему можно решить [здесь, превратив себя в «жаворонка»](#).

Сила хватки

Ученые шотландского Университета Глазго в течение 7 лет провели анализ измерения силы у 500 тысяч человек в возрасте от 40 до 70 лет. Объектом внимания была сила сжатия мышц руки – хватка кисти. После подведения результатов они сделали поразившее их открытие.

Оказалось, что люди со слабыми мышцами рук были в разы больше подвержены различного рода заболеваниям: сердечно-сосудистым, легочным, онкологическим. В эту группу вошли люди, у которых сила сжатия кисти не превышала 15 кг у женщин и 25 кг у мужчин.

Аналогичные исследования провели норвежские ученые-геронтологи. Они наблюдали 7000 пожилых людей в возрасте 50-80 лет. Результаты показали, что у людей со слабой силой сжатия руки гораздо выше риск развития инсульта, инфаркта и даже несчастных случаев, травм. Было сделано

заключение и о том, что 80-летние жители, которые еще достаточно сильны, имеют высокий шанс дожить до 80 лет и старше.

Далее для сравнения провели аналогичные исследования среди 500 тысяч подростков, результаты оказались аналогичными. Молодые люди с сильными руками имели гораздо меньше проблем со здоровьем, меньше подвергались травмам, нервно-психическим расстройствам, суицидным попыткам.



Не сомневайтесь, что информация в статье правдива. Ведь общеизвестно, что физически развитый и достаточно двигающийся человек, у которого к тому же крепкий и безмятежный сон, отличается хорошим здоровьем и живет дольше. Просто ученые из разных стран подтвердили это научными исследованиями, и они убедительны. Возьмите их на вооружение, будьте здоровы и живите долго!