# Одиночество опаснее, чем плохие привычки?

*Одиночество, беспокойный сон и состояние несчастья оказывают значительное влияние на биологическое старение, сообщается в новом исследовании.*

Молекулярные повреждения накапливаются и способствуют развитию связанной со старением хрупкости, а также серьезных заболеваний. У некоторых людей подобные молекулярные процессы протекают более интенсивно, чем у других. Такое состояние принято называть ускоренным старением.

К счастью, ускорение темпов старения можно обнаружить до того, как проявятся его катастрофические последствия, используя цифровые модели старения (часы старения). Такие модели также могут быть использованы для разработки антивозрастных методов лечения на индивидуальном и популяционном уровнях.

Согласно последней статье, опубликованной в журнале Aging-US, любая антивозрастная терапия должна быть направлена не только на физическое, но и на психологическое здоровье человека.

Международная группа под руководством Deep Longevity совместно с американскими и китайскими учеными измерила уровень воздействия одиночества, беспокойного сна и состояния несчастья на темпы старения и обнаружила, что оно значительно.

В статье рассказывается о новых часах старения, настроенных и проверенных по крови и биометрическим данным 11 914 взрослых китайцев. Это первые часы старения, опробованные исключительно на китайском населении в таком количестве.

Ускоренное старение было обнаружено у людей с перенесенным инсультом, заболеваниями печени и легких, курильщиков и, что самое интересное, у людей в состоянии психической уязвимости. Было доказано, что чувство безнадежности, несчастья и одиночества увеличивает биологический возраст человека быстрее, чем курение.

Другие факторы, связанные с ускоренным старением, включают одиночество и проживание в сельской местности (из-за низкой доступности медицинских услуг).

Авторы статьи делают вывод, что психологическим аспектом старения нельзя пренебрегать ни в исследованиях, ни в практическом применении антивозрастных средств.

По мнению Мануэля Фариа из Стэнфордского университета:

«Психические и психосоциальные состояния являются одними из самых надежных сигналов о состоянии здоровья и качества жизни, однако в современном здравоохранении они практически не учитываются».

Алекс Жаворонков, генеральный директор Insilico Medicine, отмечает, что это исследование предлагает курс действий, чтобы «замедлить или даже обратить вспять психологическое старение в национальном масштабе».

Ранее в этом году компания Deep Longevity выпустила веб-сервис FuturSelf.AI, управляемый искусственным интеллектом, который основан на предыдущей публикации в журнале Aging-US.

Сервис предлагает бесплатную психологическую оценку, которая обрабатывается искусственным интеллектом и предоставляет полный отчет о психологическом возрасте пользователя, а также о текущем и будущем психическом благополучии.

Дипанкар Наяк, генеральный директор Deep longevity, утверждает: «FuturSelf.AI, в сочетании с исследованием взрослых китайцев, позиционирует Deep Longevity в авангарде биогеронтологических исследований».

Оригинальная статья: Arash Emamzadeh - How Dark Triad Personalities Present Themselves Online, August 2022
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: unsplash.com
Ключевые слова: психология, старение, молодость, психологический возраст, ускоренное старение, часы старения.

