

Образование замедляет темпы старения



Люди с более высоким уровнем образования, как правило, живут дольше. В новом исследовании ученые показали, что при прочих равных дополнительное обучение замедляет старение организма. Это важное доказательство важности образования для профилактики старения и возрастных заболеваний.

10

Ученые из Колумбийского университета работали с данными фрамингемского исследования сердца, которое было начато в 1948 году и продолжается до сих пор, охватывая данные о состоянии здоровья трех поколений людей. Для оценки влияния образования на старение организма использовали эпигенетические показатели — так называемые эпигенетические часы DunedinPACE. По ним можно судить о целостности и качестве клеток и тканей организма.

Оказалось, что два года дополнительного образования снижали темпы старения на 2-3%. Этот результат соответствовал 10-процентному снижению рисков смертности.

Важно отметить, что взаимосвязь была одинаковой для разных поколений. Кроме того, при сравнении братьев и сестер темпы старения были более медленными у представителей более продолжительного обучения.

«Наши результаты подтверждают, что повышение уровня образования может способствовать долголетию», — заявила соавтор работы Глория Граф. Ученые намерены продолжить исследования, чтобы выяснить наиболее эффективные стратегии для замедления биологического старения организма.

Ранее в другой работе ученые обнаружили связь здоровья кишечника со старением. Проблемы с проницаемостью кишечника ускоряли старение, показали наблюдения.

<https://hightech.plus/2024/03/04/obrazovanie-zamedlyaet-tempi-stareniya>