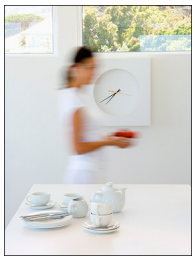
Автор: http://www.superstyle.ru/
16.03.2009 08:48 -



Шотландские ученые обнародовали свою теорию долголетия. Для того чтобы долго жить, утверждают они, нужно все делать быстро, пишет Время новостей .

Ученые из Эдинбургского университета и Медицинского исследовательского совета в Глазго установили, что наиболее точным показателем продолжительности жизни служит не артериальное давление, уровень физической подготовки или вес, а скорость реакции. У мужчин и женщин с замедленной реакцией риск преждевременной смерти вдвое выше, чем у людей, реагирующих быстро.

К такому выводу шотландские ученые пришли после 20-летних наблюдений за 7414 пациентами. По их результатам медики выстроили логическую цепочку: реакция человека является показателем его интеллекта, а интеллект, в свою очередь, - показатель системной целостности всего организма, т.е. того, насколько органы хорошо взаимодействуют между собой. "Результаты наших исследований показывают, - пишут авторы статьи в авторитетном научном журнале Intelligence, - что время реакции является достаточно точным показателем уровня интеллекта и одновременно важным фактором риска преждевременной смерти от самых разных болезней, включая и сердечно-сосудистые заболевания".

Работа шотландских ученых является первым научным исследованием связи между уровнем смертности и скоростью реакции и сравнением результатов с такими известными факторами риска, как курение, употребление спиртных напитков и т.д. По мнению авторов, все больше данных свидетельствуют, что чем выше у человека интеллект, тем больше вероятность того, что он проживет долго и будет иметь более крепкое здоровье. Конечно, частично эту зависимость можно объяснить разницей в стиле жизни: более умные люди меньше курят и лучше питаются.

В исследовании участвовали 7414 добровольцев, наблюдения за которыми велись с середины 80-х годов прошлого столетия. Скорость реакции замеряли при помощи электронного устройства, оборудованного маленьким экраном и пятью пронумерованными кнопками. Участники эксперимента должны были как можно быстрее нажать нужную кнопку после того, как на экране появлялась та или иная цифра. Быстрота реакции замерялась несколько раз, после чего выводилось среднее арифметическое время реакции.

За прошедшие годы 1289 человек из изучаемой группы умерли, причиной смерти 568 из них стали сердечно-сосудистые заболевания. Шотландские ученые сравнили время реакции, привычки (курение, употребление алкоголя и т.д.), вес и другие факторы тех, кто умер, с принадлежащими тем, кто остался жив. Анализ результатов показал, что люди с замедленной реакцией умирали раньше времени от самых разных причин в 2,6

раза чаще людей с высокой скоростью реакции. По влиянию на продолжительность жизни быстрота реакции уступает лишь курению, которое увеличивает вероятность преждевременной смерти в 3,03 раза.

Физические упражнения, кровяное давление, характер сердцебиения, объем талии и бедер, употребление алкоголя и индекс массы тела - все эти факторы играют в продолжительности жизни значительно меньшую роль, чем курение и скорость реакции!

"Возможно, что время реакции, которое считается показателем скорости обработки мозгом поступающей информации, служит и показателем целостности организма человека, - считают авторы исследования. - Если это так, то замедленная реакция и, следовательно, более низкая способность мозга обрабатывать полученную информацию могут служить показателем физиологического функционирования на субоптимальном уровне, что, в свою очередь, связано с преждевременной смертью".