

* *1 ОКТЯБРЯ –ДЕНЬ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА.*

Старость – это наследственно запрограммированное явление. Однако во многом старость человека определяется **не его биологическим возрастом**, а физическим и умственным состоянием, социальной активностью.

Организм человека устроен так, что не может стоять на месте. Если он не развивается, то идет **инволюция**, то есть ухудшение его общего состояния.

Результаты многих исследований показывают, что люди, хотя бы делающие [утреннюю зарядку](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/bez-sportzala/zaryadka-budim-telo/), живут дольше, чем проводящие жизнь на диване. Более того, в 40 лет необходимо двигаться больше, чем в 30, в 50 больше, чем в 40, и так далее — если вы хотите сохранить свой организм здоровым и работоспособным.

Однако при этом нужно двигаться **не быстрее или активнее, а дольше**: [много ходить](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/peshij-fitnes/) и заниматься спортом, предполагающим кардионагрузки [низкой и средней интенсивности](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/fizicheskaya-nagruzka-skolko-nuzhno/) – плаванием, катанием на [лыжах](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/zimnie-vidy-sporta-lyzhi/) или [велосипеде](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/velosiped/).

В результате регулярной физической нагрузки у пожилых людей улучшается качественный **состав крови** и ее защитная функция, повышается уровень гемоглобина и снабжение клеток тела кислородом, укрепляется [иммунитет](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/immunitet-kak-ego-podderzhat/).

Один из механизмов, ведущий к старению – это регулярная **гибель нервных клеток**. После 25 лет у каждого человека ежедневно погибает примерно 10 тысяч нейронов в коре головного мозга. Это те из них, которые длительное время не работают.

Чем меньше человек с возрастом напрягает свой мозг, тем более обвальным становится процесс гибели клеток. Мозг уже не может эффективно создавать и сохранять ассоциативные цепочки, постепенно ухудшаются память и все мыслительные процессы.

Характерно то, что нейроны погибают неравномерно. Стремительнее всего происходит гибель нейронов так называемой черной субстанции, которая отвечает за плавность движений. Поэтому возникают **заторможенность, шаркающая походка** и другие внешние признаки старческого возраста.

Существует известный общебиологический закон: старение меньше всего поражает и позже всего захватывает тот орган, который больше всего работает. Поэтому всякая работа, требующая участия мозга, **улучшает его функции**.

Исследования ученых в последнее время показывают, что у людей пожилого возраста, головной мозг которых продолжает активно работать, не снижаются умственные способности. А то незначительное ухудшение, которое порой все же наблюдается, несущественно — оно не мешает нормальному функционированию мозга и активной повседневной жизни.

У эмоционально здоровых людей развитие интеллекта может продолжаться даже после 80 лет.

.Поэтому **после выхода на пенсию** стоит сосредоточиться на чтении, творчестве, получении новых знаний и даже освоении новой специальности. Тем более, что свободного времени становится больше, и его можно посвятить сохранению ясности сознания.

Утверждение о том, что активная деятельность будто бы ускоряет старение, не имеет под собой никакой почвы. Наоборот, практика показывает, что у людей, **не желающих стареть**, интенсивно работающих и развивающих интеллект до глубокой старости, продолжительность жизни не сокращается, а увеличивается.