

LONGEVITY

HOSSZÚ, EGÉSZSÉGES, TARTALMASNAK MEGÉLT ÉLET

–

az öregedés lassításától
a visszafiatalodásig

Länger Jelena
2025.09.19.



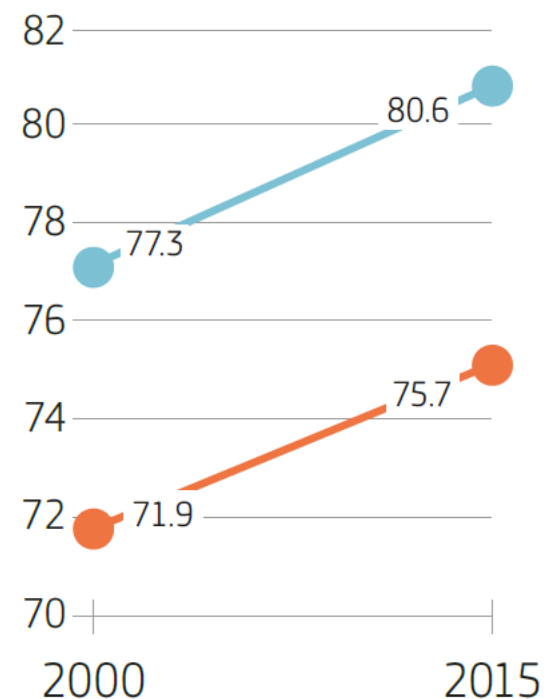
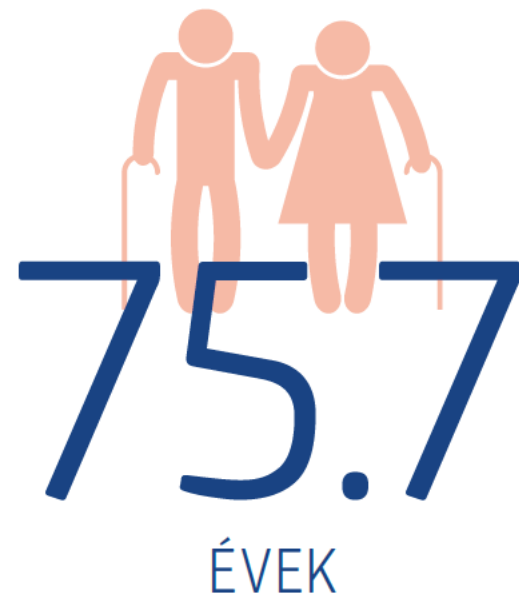
JÓ HÍR:
MI CSAK 9 ÉVIG
VAGYUNK BETEGEK

ROSSZ HÍR:

Viszont akkor halunk meg,
amikor egy kanadai még
“csak” beteg lesz...

Life expectancy	At birth	75
	At age 60	20
Healthy life expectancy	At birth	66

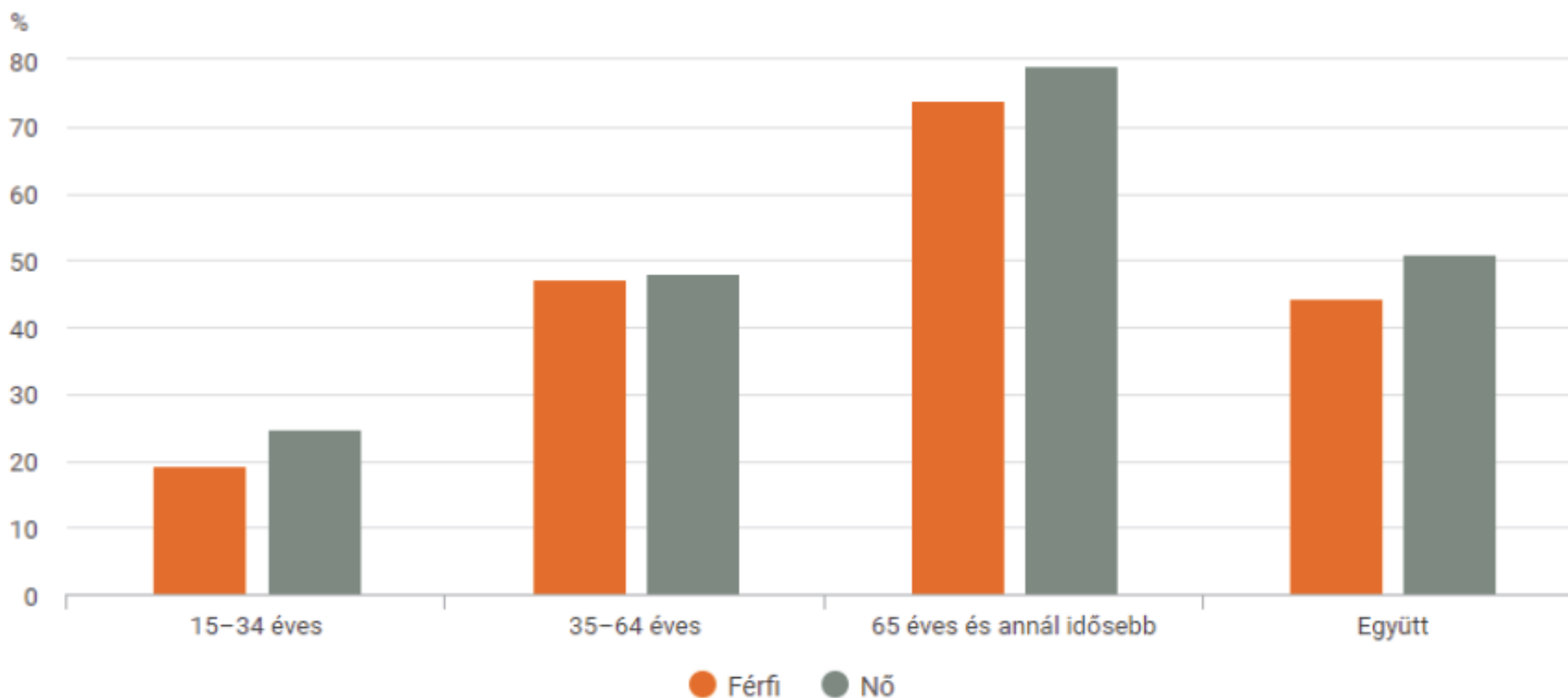
Születéskor várható élettartam ● HU ● EU

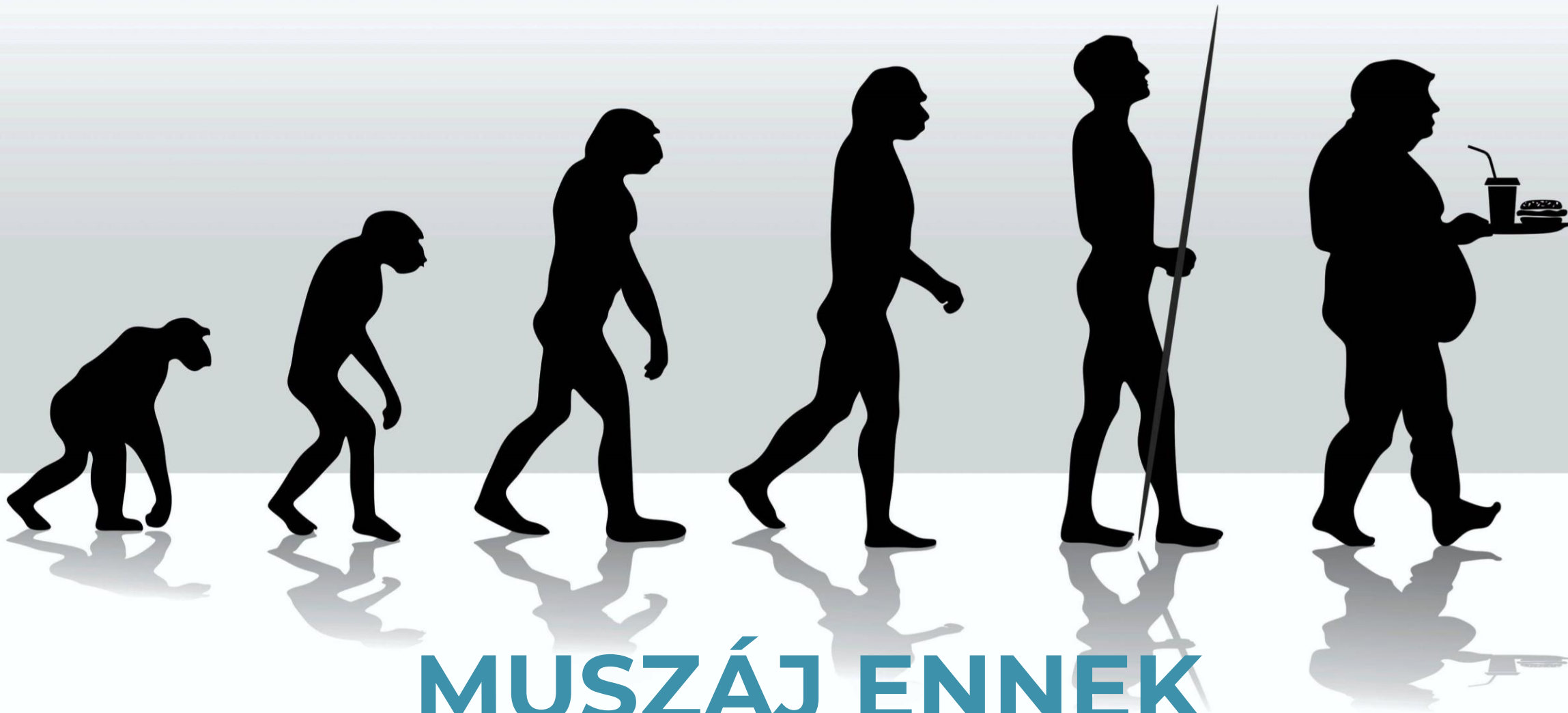


ÖREGEDŐ, BETEGEDŐ TÁRSADALOM

Európai
Lakossági
Egészség-
felmérés
(KSH ELEF 2019) –
Magyarországi
adatok

A krónikus betegek aránya a 15 éves és annál idősebb népességben nem és korcsoport szerint, 2019





MUSZÁJ ENNEK ÍGY LENNIE?

ISOFÓRUM XXXII. NMK



 OPEN ACCESS  PEER-REVIEWED

RESEARCH ARTICLE

Combined Impact of Health Behaviours and Mortality in Men and Women: The EPIC-Norfolk Prospective Population Study

Kay-Tee Khaw , Nicholas Wareham, Sheila Bingham, Ailsa Welch, Robert Luben, Nicholas Day

Published: January 8, 2008 • <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0050012>



Cambridge, UK



11 év



20,244 felnőtt



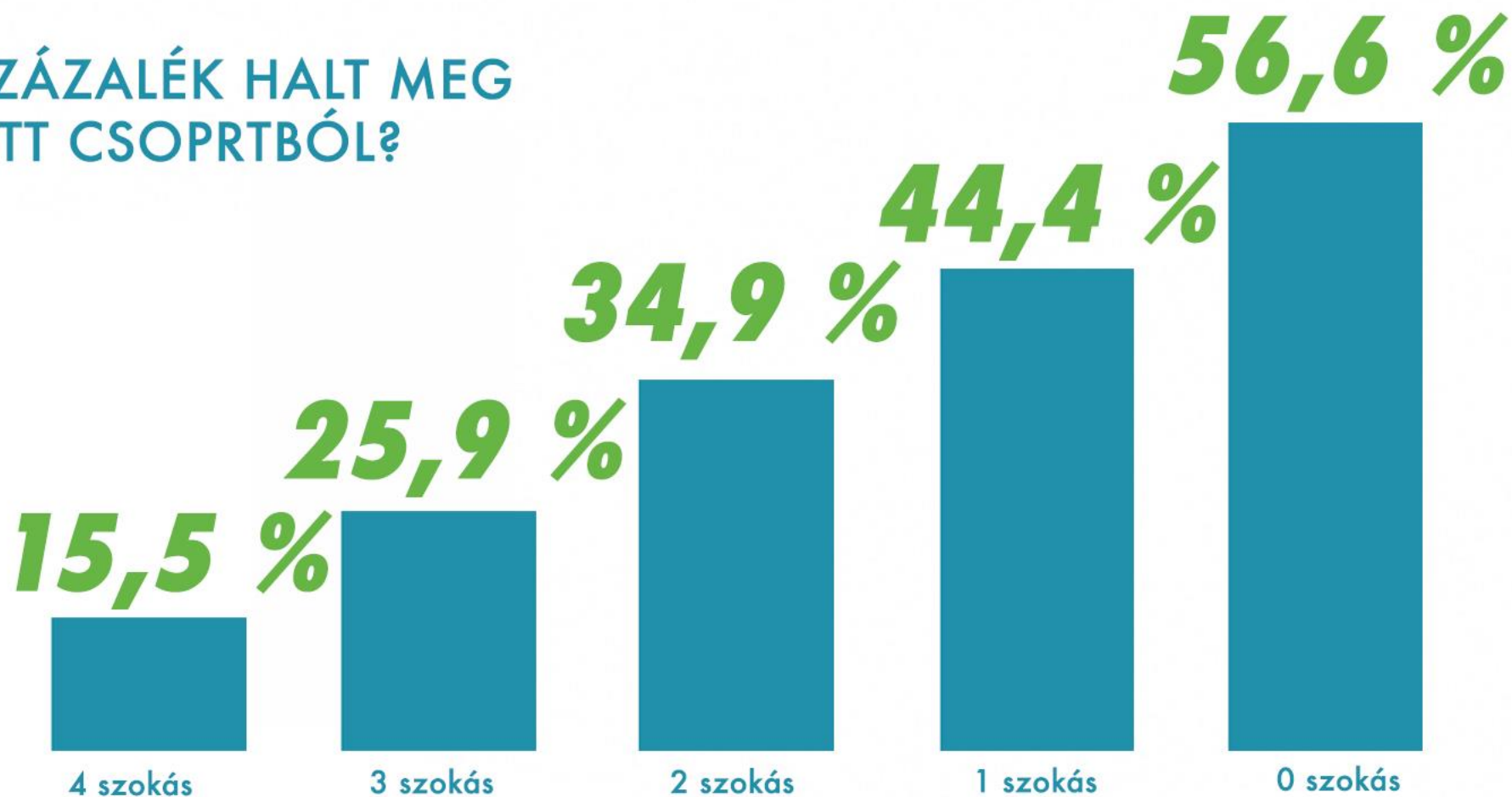
UNIVERSITY OF CAMBRIDGE: THE EPIC NORFOLK STUDY



Khaw KT, Wareham N, Bingham S, Welch A, Luben R, Day N. Combined impact of health behaviours and mortality in men and women: the EPIC-Norfolk prospective population study. PLoS Med. 2008 Jan 8;5(1):e12. doi

VÁRHATÓ ÉLETTARTAM ÉS A SZOKÁSOK

HÁNY SZÁZALÉK HALT MEG
AZ ADOTT CSOPORTBÓL?



Khaw KT, Wareham N, Bingham S, Welch A, Luben R, Day N. Combined impact of health behaviours and mortality in men and women: the EPIC-Norfolk prospective population study. PLoS Med. 2008 Jan 8;5(1):e12. doi

VÁRHATÓ ÉLETTARTAM ÉS A SZOKÁSOK

HÁNY SZÁZALÉK HALT MEG
AZ ADOTT CSOPORTBÓL?

15,5 %



4 szokás

**14 év
különbség**

56,6 %



0 szokás

Khaw KT, Wareham N, Bingham S, Welch A, Luben R, Day N. Combined impact of health behaviours and mortality in men and women: the EPIC-Norfolk prospective population study. PLoS Med. 2008 Jan 8;5(1):e12. doi

ISOFÓRUM XXXII. NMK



VAJON A GÉNJEINKBEN
VAN MEGÍRVA
AZ EGÉSZSÉGÜGYI SORSUNK?

*GÉNEK: **10%-30%***

*EPIGENETIKA: **70-90%***





EGYPETÉJŰ IKREK TANULMÁNYOZÁSA

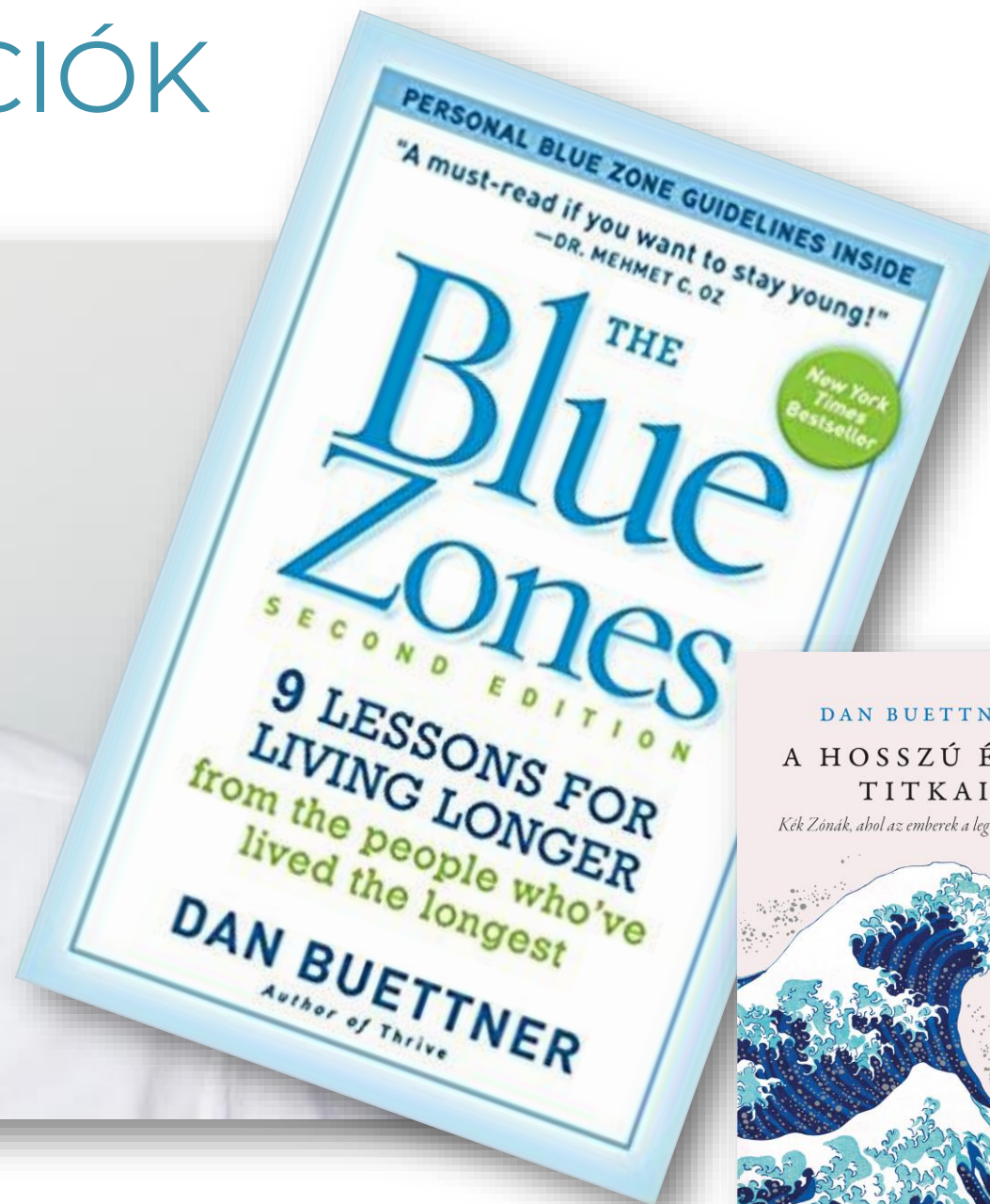
3 éves korban:
1200 különbség

50 éves korban:
5500 különbség

*(a gének epigenetikai kifejeződésében
kb. 20.000 emberi gén között)*



BLUE ZONES EXPEDÍCIÓK



KÉK ZÓNÁK: AHOL AZ EMBEREK SOKÁIG ÉLNEK



LOMA
LINDA

NICOYA

SZARDÍNIA

IKARIA

OKINAWA



KÉK ZÓNÁK: AHOL AZ EMBEREK SOKÁIG ÉLNEK



SZARDÍNIA

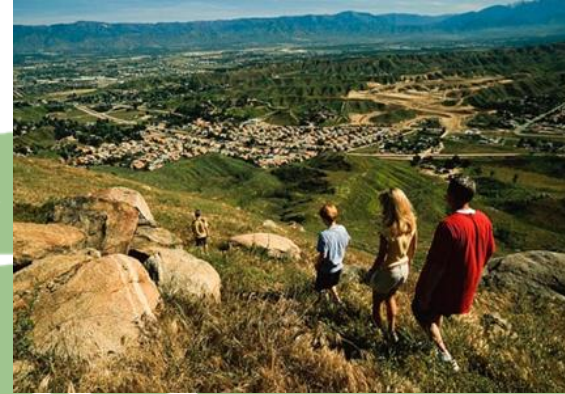


OKINAWA



KÉK ZÓNÁK: AHOL AZ EMBEREK SOKÁIG ÉLNEK

LOMA
LINDA



KÉK ZÓNÁK: AHOL AZ EMBEREK SOKÁIG ÉLNEK



NICOYA

IKARIA



A HOSSZÚ ÉLET “TITKA”



Természetes mozgás minden nap



Szemlélet és értékrend



Bölcs táplálkozás



Kapcsolatok és közösség





VAJON A GÉNJEINKBEN
VAN MEGÍRVA
AZ EGÉSZSÉGÜGYI SORSUNK?

*GÉNEK: **10%-30%***

*EPIGENETIKA: **70-90%***



EPIGENETIKA: 70%-90%

- *Élettartam*
- *Egészségben töltött évek*
- *Krónikus betegségek kockázata*
 - *Szívbetegség*
 - *Cukoranyagcserebetegségek*
 - *Daganatos betegségek*
 - *Alzheimer, időskori demencia*
- *Életminőség, mentális jóllét*



Intensive Lifestyle Changes for Reversal of Coronary Heart Disease

Dean Ornish, MD; Larry W. Scherwitz, PhD; James H. Billings, PhD, MPH; K. Lance Gould, MD; Terri A. Merritt, MS; Stephen Sparler, MA; William T. Armstrong, MD; Thomas A. Ports, MD; Richard L. Kirkeeide, PhD; Charissa Hogeboom, PhD; Richard J. Brand, PhD

Context.—The Lifestyle Heart Trial demonstrated that intensive lifestyle changes may lead to regression of coronary atherosclerosis after 1 year.

Objectives.—To determine the feasibility of patients to sustain intensive lifestyle changes for a total of 5 years and the effects of these lifestyle changes (without lipid-lowering drugs) on coronary heart disease.

Design.—Randomized controlled trial conducted from 1986 to 1992 using a randomized invitational design.

Patients.—Forty-eight patients with moderate to severe coronary heart disease were randomized to an intensive lifestyle change group or to a usual-care control group, and 35 completed the 5-year follow-up quantitative coronary arteriography.

Setting.—Two tertiary care university medical centers.

Intervention.—Intensive lifestyle changes (10% fat whole foods vegetarian diet, aerobic exercise, stress management training, smoking cessation, group psychosocial support) for 5 years.

Main Outcome Measures.—Adherence to intensive lifestyle changes, changes in coronary artery percent diameter stenosis, and cardiac events.

THE LIFESTYLE Heart Trial was the first randomized clinical trial to investigate whether ambulatory patients could be motivated to make and sustain comprehensive lifestyle changes and, if so, whether the progression of coronary atherosclerosis could be stopped or reversed without using lipid-lowering drugs as measured by computer-assisted quantitative coronary arteriography. This study derived from earlier studies that used noninvasive measures.^{1,2}

After 1 year, we found that experimental group participants were able to make and maintain intensive lifestyle changes and had a 37.2% reduction in low-density lipoprotein (LDL) chole-

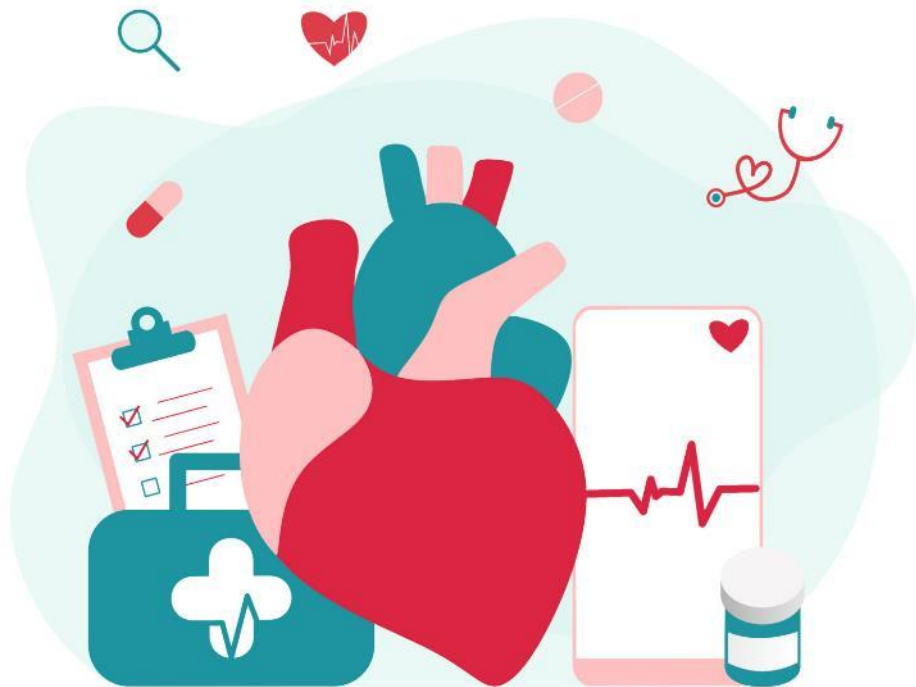
JAMA[®]
The Journal of the
American Medical
Association



**standard orvosi
ellátás és tanácsadás**

VS.

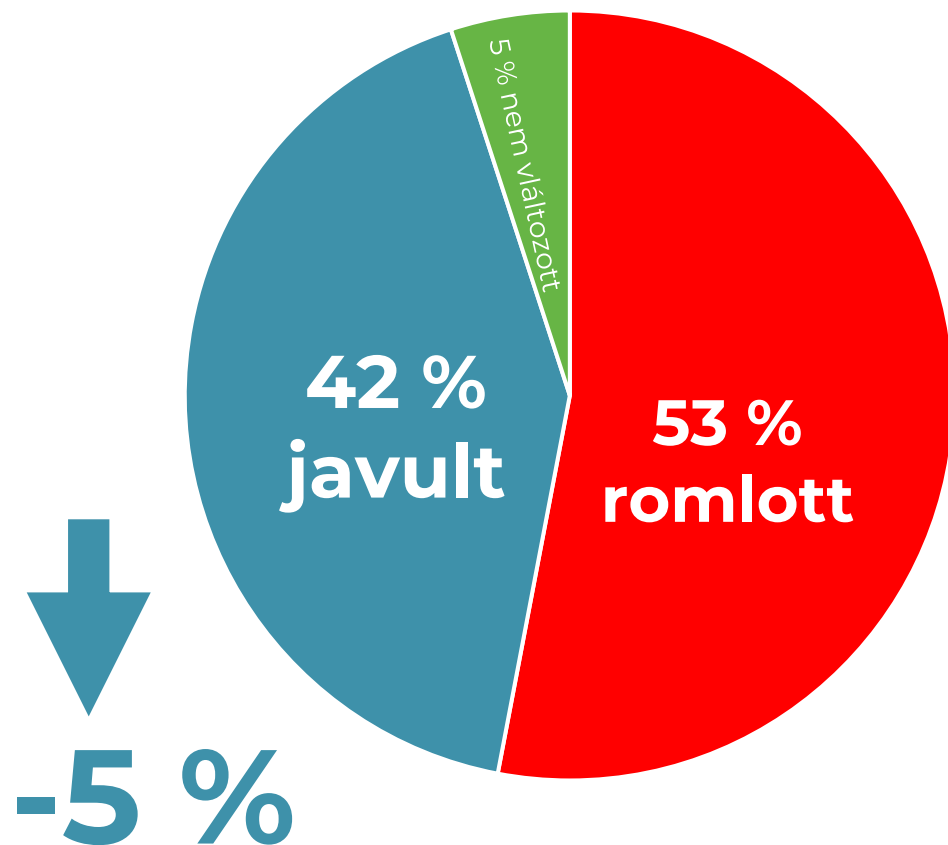
**intenzív életmódváltó
program**



standard orvosi ellátás és tanácsadás

VS.

intenzív életmódváltó program

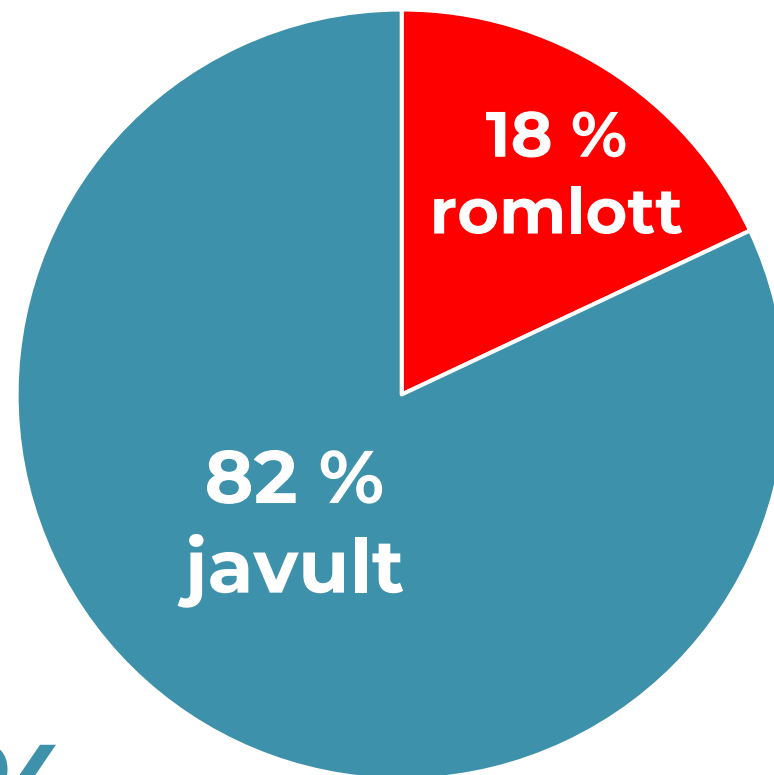


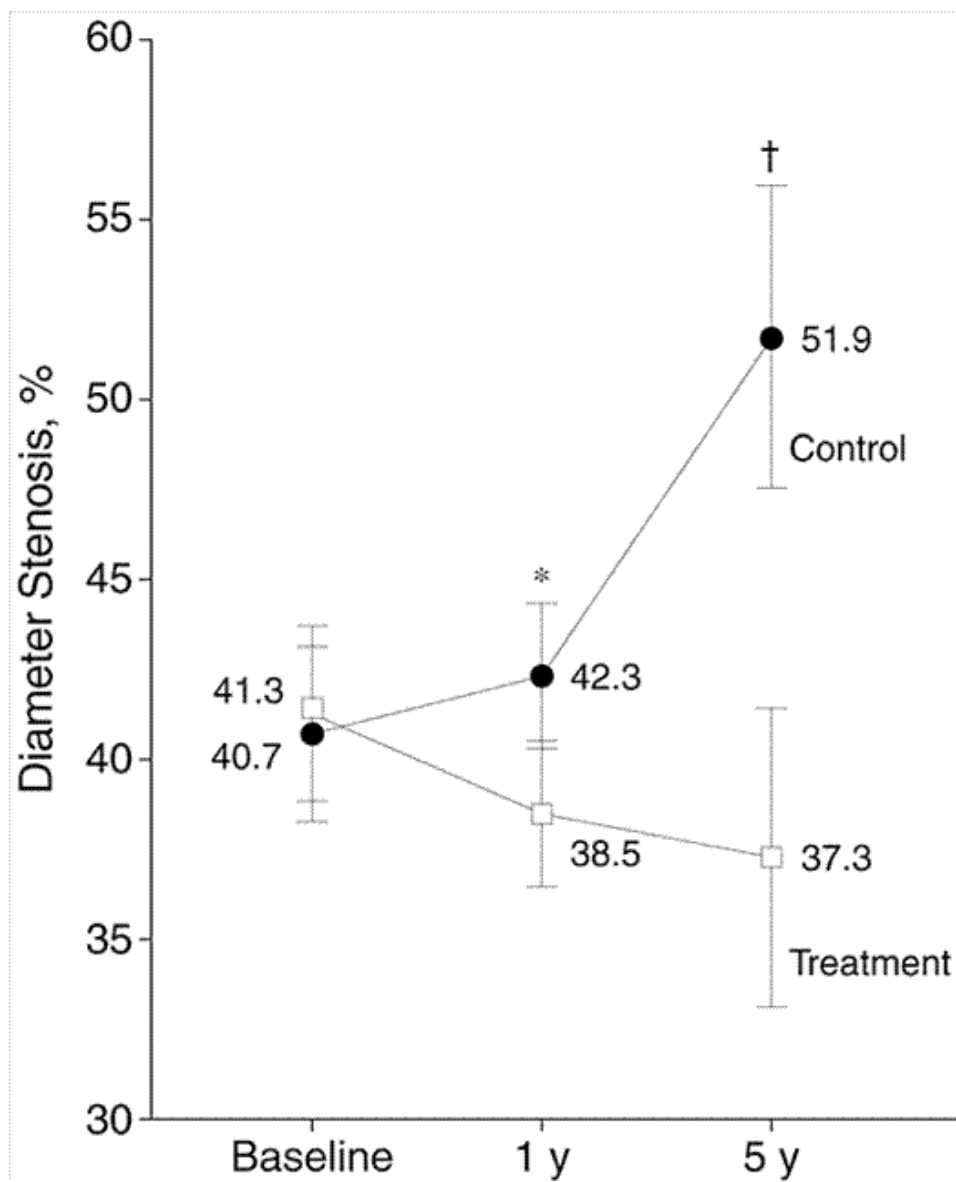
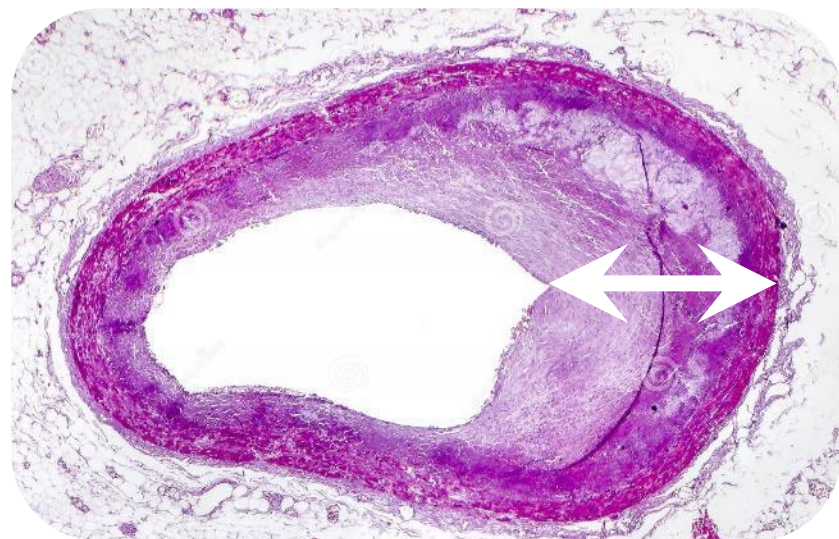
koleszterin



-24 %

koleszterin







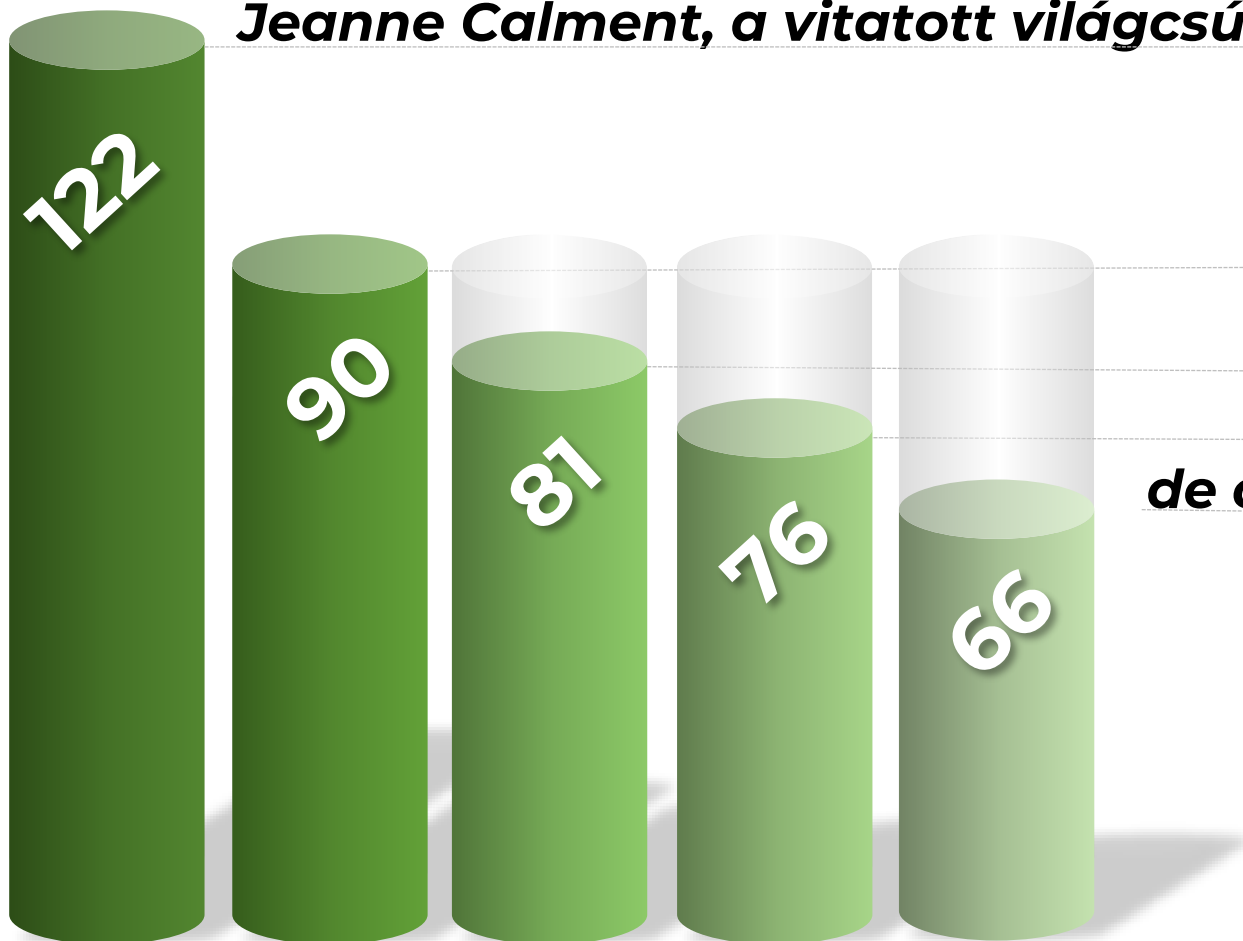
Hány éves korodig
szeretnél élni?

MEDDIG ÉLHETÜNK?



Jeanne Calment, a vitatott világcsúcstartó (1875-1997) ¹

Életévek



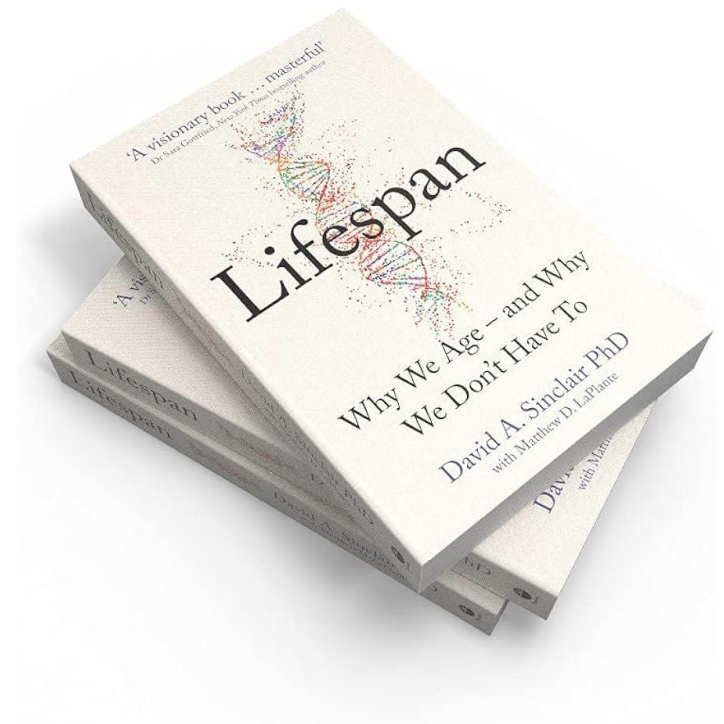
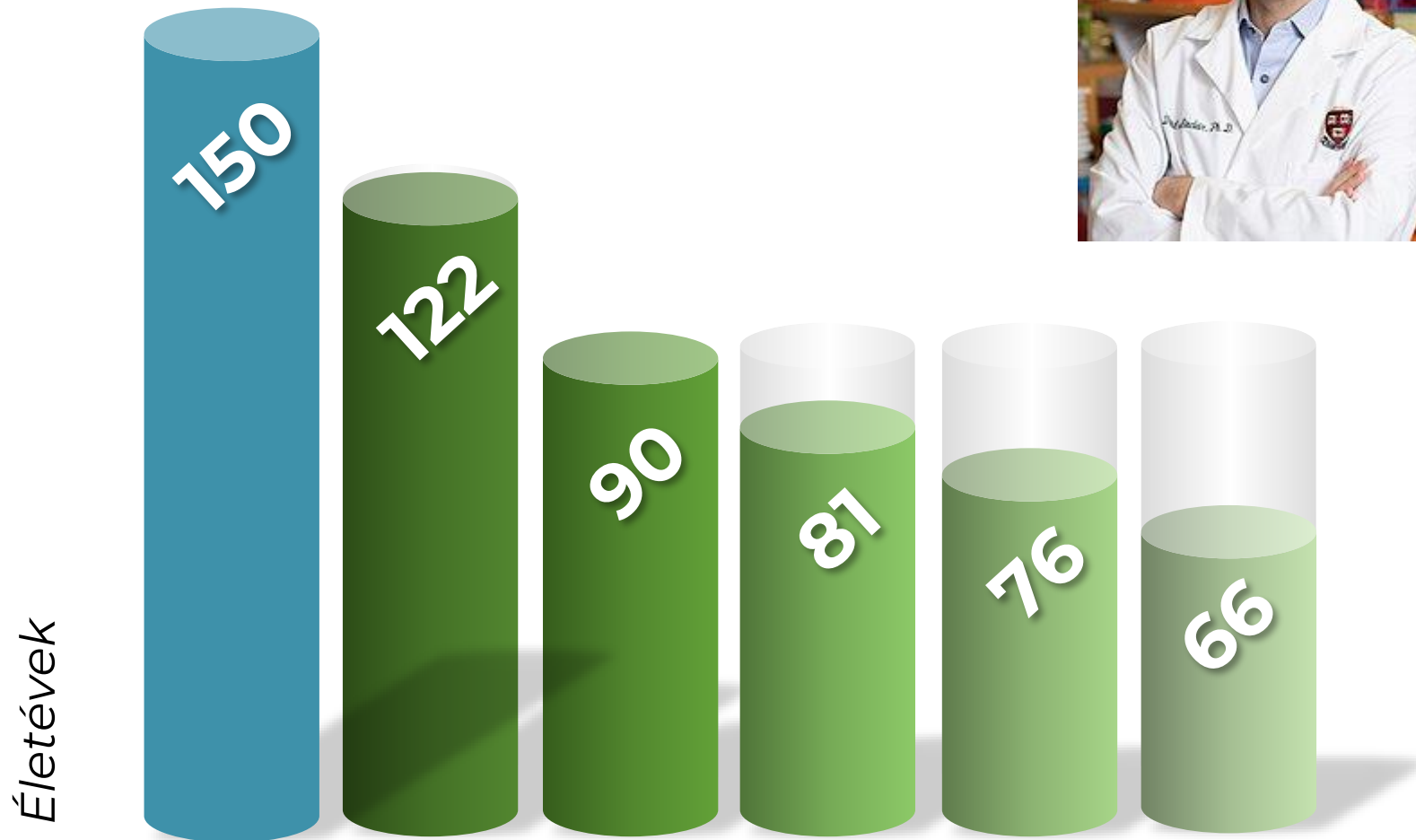
Átlagosan eddig élhetnénk. ²

Átlagosan eddig élnek az EU-ban...

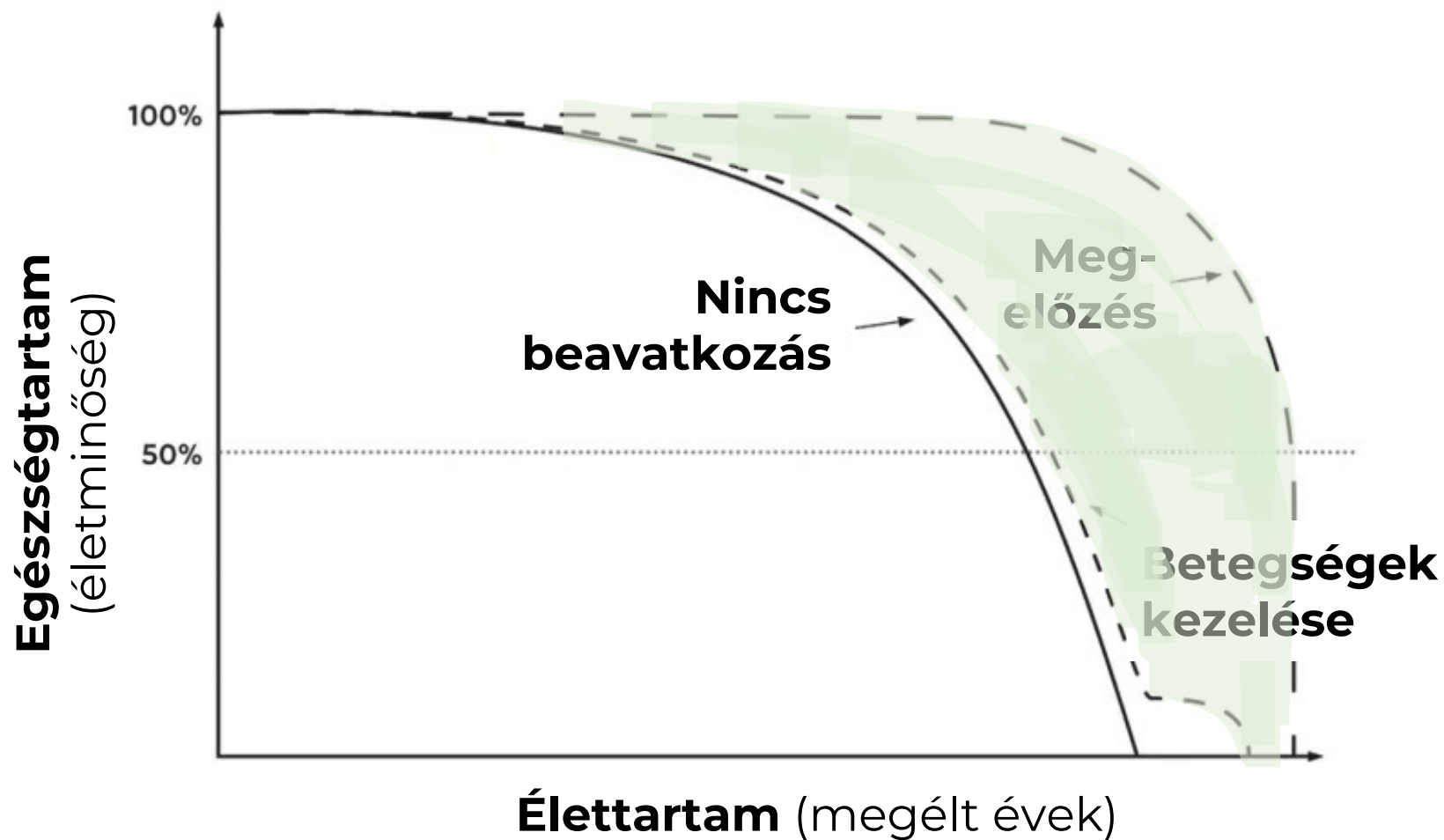
***...és eddig Magyarországon, ³
de csak eddig vagyunk egészségesek. ⁴***



MEDDIG ÉLHETÜNK?



ÉLETTARTAM vagy EGÉSZSÉGTARTAM?



AZ ÉLETMÓD- ORVOSTAN 6 PILLÉRE



ISOFÓRUM XXXII. NMK



→ **Teljes értékű növényi ételek** domináljanak az étrendünkben

→ **150 perc** közepes intenzitású testmozgás hetente

→ **2-3 x** erősítő edzés

→ **Dohányzás, alkohol** minimalizálása

→ Egészségesebb viszony a **digitális eszközökkel**



→ **Stresszcsökkentő gyakorlat** (meditáció, relaxáció, mindfulness, ima, légzőgyakorlatok)

→ **Természetkapcsolat**

→ **Önismeret**, traumafeldolgozás

→ **7-9 óra** alvás naponta

→ **Fix elalvási és felkelési időpontok**

→ Elalvást segítő **esti rutin** kialakítása

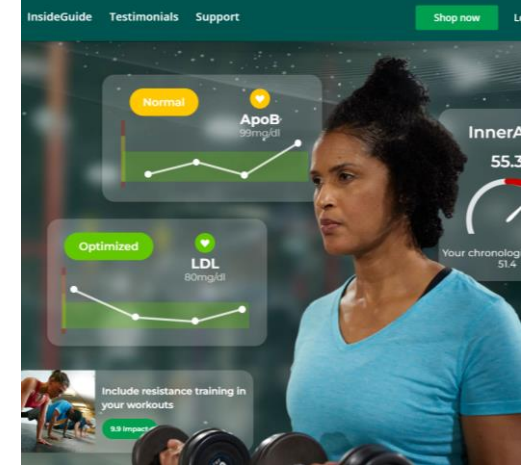
→ Alakíts ki tudatosan időt a **szeretteidre, barátaidra**

→ Csatlakozz **közösséghez**

→ **Jótekönykodás**, jó célért végzett közös munka



MÉRHETŐ TELJESÍTMÉNY, MÉRHETŐ EGÉSZSÉG *RUGALMAS ÉS JÓZAN HOZZÁÁLLÁSSAL*



A BIOHACKING
MILLIÓ TRENDJE
**REÁLISAN NÉZZÜNK
UTÁNA A
KOCKÁZATOKNAK IS!**



AZ EGÉSZSÉG NEMCSAK
SZERENCSE KÉRDÉSE,
HANEM MINDENNAPOS
DÖNTÉSEK EREDMÉNYE



www.longevity-project.org



BUILDING THE CULTURE OF HEALTH

www.longevity-project.org

