

**1 октября
2026 года**

К сведению:

**По данным
ООН:**

в мире насчитывается более 700 млн. человек старше 60 лет;

по прогнозам, в 2050 году численность людей старше 65 лет достигнет 1,6 млрд. Пожилым будет каждый шестой человек;

старение населения — одна из наиболее значимых социальных трансформаций XXI века, которая оказывает влияние на жилищное строительство, транспорт, социальную защиту и другие сферы.

**В Республике
Беларусь:**

численность граждан старше 65 лет возросла до 18% от общей численности населения и составляет более 1628 тыс. человек, среди них 66 % женщины.

**Обратите
внимание:**

Пожилыми считаются люди от 60 до 75 лет. Лица от 75 лет и старше являются старыми. Эти возрастные градации достаточно условны, так как и в 65, и даже в 70 лет некоторые люди сохраняют не только молодость души, но и бодрость тела.

Благодаря улучшению условий жизни в XXI веке в сравнении с XX биологическое старение организма наступает в среднем на 5–10 лет позже, сосуды и обмен веществ сохраняют функциональность дольше, отодвигая момент критического износа. Соответственно ожидаемая продолжительность жизни выросла, а количество активных лет увеличилось. Даже ранние визуальные признаки ухода молодости (морщины, сухость, тусклый цвет и потеря упругости кожи) сегодня удастся отсрочить с помощью профилактики, ухода и здорового образа жизни.



Единый день здоровья



Международный день пожилых людей

Международный день пожилых людей отмечается ежегодно в первый день второго осеннего месяца — 1 октября по инициативе ООН.

Дата выбрана неслучайно: бытует мнение, что старость — это золотое время, а осень, как известно, тоже называют золотой порой, поэтому и было решено выделить старшему поколению специальный день в самый разгар осеннего сезона.

Главной целью этого дня является привлечение внимания на проблемы и трудности, с которыми сталкиваются люди пожилого возраста.

Количество пожилых людей беспрецедентно увеличивается, поэтому важно, чтобы они как можно дольше сохраняли здоровье, поддерживали физическую и умственную ак-

тивность. Не случайно основной идеей этого дня в 2026 году стал **призыв воспринимать рост числа пожилых людей не как нагрузку, а как возможность для устойчивого развития общества.**

Понятия «пожилой» или «старый» зависят не только от биологического возраста человека, но и от культурных установок, принятых в обществе, социальной роли (например, бабушки или дедушки) и др.

Есть две характеристики возраста:

хронологический возраст — это количество лет, месяцев и дней, прошедших с момента рождения человека;

биологический возраст — это текущее функциональное состояние организма и скорость протекания обменных про-

цессов, влияющих на эффективность работы различных систем организма в сравнении со средними возрастными показателями.

Люди могут иметь одинаковый паспортный возраст, но существенно отличаться по уровню энергии, физической выносливости, состоянию сердечно-сосудистой системы, качеству сна, скорости восстановления и риску хронических заболеваний.

Именно поэтому специалисты всё чаще говорят не только о том, сколько лет человеку, но и о том, насколько эффективно функционирует его организм.



Активное долголетие

Чтобы замедлить процессы старения, сохранить в пожилом возрасте подвижность и жизненную активность, нужно приложить определенные усилия. Достаточный уровень физической активности, правильное питание, социальная активность и здоровый образ жизни в целом помогут решить эту важную задачу.

Физическая активность в пожилом возрасте продлевает активную жизнь и защищает от болезней. Физические упражнения стимулируют образование белков в организме, в том числе в мышцах, защищая от возрастного уменьшения мышечной массы и силы. Белки укрепляют иммунную систему, улучшают перенос ки-

слорода к органам и тканям, поддерживают тонус сосудов. Во время движения также ускоряется уровень обменных процессов в организме, компенсируя возрастное замедление обмена веществ у пожилых людей.

Физическая активность поддерживает в форме не только мышцы, но и мозг, улучшая приток крови к нервным клеткам и их функционирование, способствуя образованию новых нервных клеток.

Физические упражнения также улучшают сон, снижают стресс, улучшают работу сердца.

Правильное питание улучшает физическое здоровье, укрепляет духовные силы,

замедляет процесс старения. Важно каждый день употреблять не менее 5 порций овощей и фруктов, богатых витаминами и минералами, кисломолочные продукты, которые поддерживают баланс полезной микрофлоры и нормализуют пищеварение.

Социальная и умственная активность (обучение, хобби, головоломки, музыка, театр, экскурсии, общение) поддерживает активность нейронных связей, помогает справляться с возрастными изменениями и является профилактикой деменции.

Полноценный сон — незаменим для сохранения памяти, внимания и ясности ума.

