

Почти полвека наблюдений показали, когда начинается физическое старение человека



Дата публикации: 03.01.2026

Вопрос о том, когда именно начинается физическое старение, долгое время оставался предметом споров и догадок. Многие связывают его с выходом на пенсию или пожилым возрастом, однако данные многолетних научных наблюдений рисуют гораздо более сложную и раннюю картину. Уникальное исследование, проведённое в Швеции, позволило впервые проследить изменения физической формы одних и тех же людей на протяжении почти пяти десятилетий и дало редкую возможность увидеть, как именно развивается и постепенно снижается физическая работоспособность человека.

Проект был реализован учёными Каролинский институт и стал частью Шведского исследования физической активности и физической подготовки. В течение 47 лет специалисты регулярно измеряли аэробную выносливость, мышечную силу и общую физическую работоспособность у нескольких сотен мужчин и женщин, случайно отобранных по всей стране. На момент включения в исследование участникам было от 16 до 63 лет, а сами наблюдения охватили практически весь взрослый жизненный цикл.

Результаты, опубликованные в журнале *Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle*, показали, что снижение физических показателей начинается значительно раньше, чем принято считать. В среднем первые признаки устойчивого упадка аэробной подготовки и мышечной силы фиксировались уже примерно с 35 лет. До этого возраста большинство участников достигали своего пика физической работоспособности, после чего показатели постепенно снижались, а с возрастом темпы этого снижения ускорялись.

Особая ценность исследования заключается в его продольном дизайне. В отличие от поперечных работ, где сравниваются разные возрастные группы в один момент времени, здесь анализировались повторные измерения у одних и тех же людей. Это позволило исключить влияние поколенческих различий и получить более точное представление о реальных возрастных изменениях, а не о различиях между людьми, выросшими в разных условиях.

Несмотря на раннее начало снижения физической формы, исследование принесло и обнадеживающие выводы. Участники, которые становились физически активными уже во взрослом возрасте, демонстрировали улучшение своих показателей в среднем на 5–10 процентов. Это касалось как аэробной выносливости, так и мышечной силы, что свидетельствует о высокой пластичности организма даже после прохождения пика физической формы.

Анализ данных показал, что физическая активность не способна полностью остановить возрастное снижение работоспособности, но она заметно замедляет этот процесс и смягчает его последствия. Даже умеренные регулярные нагрузки оказывали положительное влияние, улучшая функциональное состояние и поддерживая независимость в повседневной жизни.

По мнению ведущего автора исследования Мария Вестерсталь, результаты подчёркивают важность движения на всех этапах жизни. Физическая активность остаётся эффективным инструментом поддержания здоровья независимо от возраста начала тренировок, а отказ от движения, напротив, ускоряет утрату функциональных возможностей.

Исследование продолжается, и в ближайшие годы участники, достигшие возраста около 68 лет, пройдут очередной этап обследования. Учёные планируют более детально изучить связь между изменениями физической формы и такими факторами, как образ жизни, наличие хронических заболеваний, уровень воспаления и другие биологические механизмы старения. Эти данные могут помочь лучше понять, почему темпы снижения физической работоспособности сильно различаются между людьми.

В более широком контексте результаты шведского проекта меняют

представление о старении как о резком процессе, начинающемся в пожилом возрасте. Физическое старение оказывается постепенным и начинается задолго до появления выраженных возрастных симптомов. При этом активный образ жизни остаётся одним из немногих факторов, способных существенно повлиять на качество жизни и функциональные возможности человека на протяжении десятилетий.

Ссылка: «Рост и падение физической работоспособности в общей популяции: 47-летнее продольное исследование» DOI: [10.1002/jcsm.70134](https://doi.org/10.1002/jcsm.70134).