

[Home](#) » [Здоров'я](#) » Гени тут ні до чого: вчені назвали звички, через які люди швидше старіють

## Гени тут ні до чого: вчені назвали звички, через які люди швидше старіють

ТКАЧЕНКО ВАЛЕНТИНА — 21 Травня 2026, 00:22 2 Mins Read — [ЗДОРОВ'Я](#)

Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Британські дослідники заявили, що люди щонайменше на 80% самі відповідають за погіршення здоров'я у старості. Частина науковців не погодилася з такими висновками і нагадала про бідність, екологію та проблеми з доступом до медицини.

Про це повідомляє [The Guardian](#).

Доповідь представили на саміті Smart Ageing Summit в Оксфорді. Її автори заявили, що спосіб життя та звички людини значно сильніше впливають на тривалість життя, ніж заведено вважати.

Звіт Living Longer, Better став першим дослідженням Oxford Longevity Project у межах серії Age-less. Над ним працювали британські фахівці з медицини, фізіології, геронтології та освітньої політики.

Один з авторів роботи, 91-річний сер Крістофер Болл, заявив, що цифра у 80% є “консервативною оцінкою”.

“Деякі оцінки ще вищі — близько 90%. Але, на мою думку, 80% виглядає цілком справедливо”, — сказав він.

Болл заявив, що люди часто шукають винних у генах, батьках чи зовнішніх обставинах, хоча багато рішень щодо здоров'я вони ухвалюють самі.

Серед рекомендацій доповіді — відмова від оброблених продуктів, повне утримання від алкоголю, пріоритет сну та відмова від їжі після 18:30.

Автори також закликали владу посилити обмеження щодо алкоголю за аналогією з антитютюновими правилами.

“Алкоголь токсичний — не вживайте його. Доповідь сміливо говорить про це, тоді як уряд боїться сказати людям правду”, — заявив Болл.

Частина науковців розкритикувала висновки дослідження. Професорка Гарвардської школи громадського здоров'я Ненсі Крігер заявила, що автори недооцінюють вплив бідності, умов праці, екології та державної політики на здоров'я населення.

Директор Центру суспільства і здоров'я Університету Вірджинії Стівен Вулф також заявив, що погане здоров'я населення має значно складніші причини, ніж лише особистий вибір людини.

Професорка Единбурзького університету Деві Свідхар погодилася, що спосіб життя має великий вплив на здоров'я, однак нагадала про зв'язок між соціально-економічним становищем і тривалістю життя.

Болл відкинув критику. За його словами, навіть люди з невеликими доходами можуть робити вибір, який допоможе довше залишатися здоровими.

Дослідник послався на Landmark Twins Study, де вчені дійшли висновку, що щонайменше 75% тривалості життя визначаються способом життя та впливом довкілля.

Також він навів результати аналізу Oxford Population Health на основі даних майже 500 тисяч учасників UK Biobank. Дослідження показало, що звички та довкілля сильніше впливають на передчасну смерть і старіння, ніж спадковість.

[Читайте ЕКСПЕРТ у Google News](#)

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: [corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

[старіння](#)

### ОСТАННІ НОВИНИ

#### СЬОГОДНІ

19:56 Жінка опинилася в лікарні після спроби вкрати вино дивним способом

19:39 У ресторани почали штрафувати гостей за переїдання і блювоту

19:32 Росія хоче створити найбільший літак після “Мрії”, але без України не виходить

19:23 Колишній дворецький розкрив, що насправді їдять у Букінгемському палаці

19:14 Чому в маленьких містах вода часто дорожча: пояснення водоканалів

19:06 Влада Японії десятиліттями висаджувала дерева, які спричинили масову алергію

18:54 У США 80 років приховували прибульців: фізик ЦРУ зробив гучну заяву

18:45 Українцям з інвалідністю пояснили, чи можуть їх направити на ВЛК

18:37 Коуч назвав прості звички, які допомагають швидше знайти роботу

18:30 Горбатий кит здійснив неймовірну подорож через два океани

[LOAD MORE](#)

### КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)[Україна](#)[Політика](#)[Економіка](#)[Світ](#)[Стиль життя](#)[Авто](#)[Технології](#)[Суспільство](#)[Здоров'я](#)

### ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)[Автори](#)[Редакційна політика і стандарти](#)[Політика використання ШІ](#)[Політика конфіденційності](#)[Правила коментування](#)[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

[editor@expert.in.ua](mailto:editor@expert.in.ua)[corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)[reklama@expert.in.ua](mailto:reklama@expert.in.ua)