



ПРЕЗИДИУМ  
ПРАВЛЕНИЯ  
ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКОГО  
ОБЩЕСТВА при РАН

Президент:

**В.Н. АНИСИМОВ**  
чл.-кор. РАН,  
НИИ онкологии  
им. Н.Н. Петрова,  
Санкт-Петербург

Первый  
вице-президент

**В.Х. ХАВИНСОН**  
чл.-кор. РАН,  
Санкт-Петербургский  
институт биорегуляции  
и геронтологии

Вице-президенты:

**Н.Г. КОЛОСОВА**  
д.б.н., профессор,  
Институт цитологии  
и генетики СО РАН,  
Новосибирск

**А.В. КУЛИКОВ**  
д.б.н., профессор,  
Институт теоретической  
и экспериментальной  
биологии РАН, Пущино

**А.В. ЛЫСЕНКО**  
д.м.н., профессор,  
Южный федеральный  
университет,  
Ростов-на-Дону

**В.С. МЯКОТНЫХ**  
д.м.н., профессор  
Уральский  
государственный  
медицинский  
университет,  
Екатеринбург

Ученый секретарь:

**О.Н. МИХАЙЛОВА**  
к.б.н., Санкт-Петербургский  
институт биорегуляции и  
геронтологии

**АДРЕС ДЛЯ  
ПЕРЕПИСКИ:**

197758, Санкт-Петербург,  
Песочный-2,  
ул. Ленинградская, 68  
НИИ онкологии  
им. Н.Н. Петрова  
проф. В.Н. Анисимову  
тел.: (812) 439-9534  
факс: (812) 436-9563  
Эл. почта: aging@mail.ru  
http://www.gersociety.ru  
Издается  
при содействии  
Санкт-Петербургского  
института  
биорегуляции и  
геронтологии

© Геронтологическое  
общество РАН,  
2014

В номере: • Поручения Президента • Новости РИНЦ • Научные встречи •  
• Книжная полка • Диссертации по геронтологии и гериатрии •  
• Предстоящие конференции • Рецензии •

**ПЕРЕЧЕНЬ ПОРУЧЕНИЙ**

**ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПО ИТОГАМ ЗАСЕДАНИЯ ПРЕЗИДИУМА ГОССОВЕТА О РАЗВИТИИ  
СИСТЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

Владимир Путин подписал перечень поручений по итогам заседания президиума Государственного совета Российской Федерации «О развитии системы социальной защиты граждан пожилого возраста», состоявшегося 5 августа 2014 года.

1. Правительству Российской Федерации:

а) разработать и утвердить стратегию действий в интересах граждан пожилого возраста, направленную на стимулирование активного долголетия, улучшение качества жизни, использование знаний, опыта и трудового потенциала старшего поколения как важного ресурса экономического роста страны, предусмотрев:

– применение дифференцированного подхода к определению форм социальной поддержки граждан пожилого возраста;

– стимулирование занятости граждан пожилого возраста, в том числе путём реализации программ переобучения их по специальностям, востребованным на рынке труда, обучения компьютерной грамотности, возрождения института наставничества;

– развитие современных форм социального обслуживания, включая создание стационарных учреждений социального обслуживания нового типа;

– формирование условий для организации досуга граждан пожилого возраста;

– совершенствование системы охраны здоровья граждан пожилого возраста, развитие геронтологической службы, включая подготовку и повышение квалификации специалистов в этой сфере;

– развитие рынка социальных услуг, в том числе расширение форм поддержки негосударственного сектора в сфере оказания таких услуг;

– поддержку добровольческой (волонтерской) деятельности в сфере социального обслуживания граждан пожилого возраста;

– повышение уровня финансовой грамотности граждан пожилого возраста, прежде всего в части, касающейся обеспечения их безопасности при пользовании банковскими продуктами и услугами;

– стимулирование производства товаров и оказания услуг в целях удовлетворения потребностей граждан пожилого возраста.

Срок – 1 июля 2015 года;

б) при корректировке государственной программы Российской Федерации «Социальная поддержка граждан» дополнить её подпрограммой «Старшее поколение».

Срок – 15 апреля 2015 года;

в) обеспечить внесение в законодательство Российской Федерации изменений, направленных:

– на привлечение бизнеса в сферу социального обслуживания путём предоставления организациям, осуществляющим деятельность в указанной сфере, льгот по налогу на прибыль организаций, а также субсидирования части затрат на уплату процентов по кредитам, полученным юридическими лицами на реализацию инвестиционных проектов в сфере социального обслуживания;

– на распространение системы социальной защиты (включая предоставление материнского (семейного) капитала) на граждан Российской Федерации, проживающих на территориях Республики Крым и г. Севастополя.

Срок – 31 декабря 2014 года;

г) при формировании проекта федерального бюджета на 2015 год и на плановый период 2016 и 2017 годов предусмотреть:

– выделение Пенсионному фонду Российской Федерации бюджетных ассигнований из федерального бюджета на софинансирование социальных программ субъектов Российской Федерации, связанных с укреплением материально-технической базы учреждений социального обслуживания населения и оказанием адресной социальной помощи неработающим пенсионерам, на уровне не ниже уровня финансирования, предусмотренного на 2014 год;

– упорядочение процедуры предоставления субъектам Российской Федерации субсидий из Пенсионного фонда Российской Федерации на софинансирование предусмотренных социальными программами субъектов Российской Федерации мероприятий, связанных с укреплением материально-технической базы учреждений социального обслуживания населения, в случае повторного предоставления таких субсидий для завершения начатых в предыдущем году строительства, реконструкции или капитального ремонта зданий указанных учреждений.

Доклад – 15 декабря 2014 года;

окончание на стр. 2 →

- д) принять меры:  
 – по совершенствованию порядка оказания и оплаты медицинских услуг в стационарных учреждениях социального обслуживания всех форм собственности;  
 – по разработке и внедрению типовой проектной документации на строительство объектов стационарного социального обслуживания.

Срок – 1 декабря 2014 года;

- е) рассмотреть вопрос и представить предложения по софинансированию за счёт бюджетных ассигнований федерального бюджета мероприятий по реконструкции и капитальному ремонту зданий стационарных учреждений социального обслуживания, находящихся в ветхом и аварийном состоянии, зданий, требующих реконструкции, и строительству новых в целях ликвидации к 2018 году очереди пожилых людей в эти учреждения.

Доклад – 1 декабря 2014 года;

- ж) представить предложения по совершенствованию правового регулирования рентных отношений и разработке механизмов государственного контроля в этой сфере в целях защиты прав граждан пожилого возраста.

Доклад – 31 декабря 2014 года

**Ответственный:** Медведев Д.А.

2. Правительству Российской Федерации совместно с высшими исполнительными органами государственной власти субъектов Российской Федерации:

- а) при участии Федерального фонда содействия развитию жилищного строительства подготовить предложения о внесении в законодательство Российской Федерации изменений, предусматривающих возможность и определяющих условия предоставления в безвозмездное пользование земельных участков организациям для строительства стационарных учреждений социального обслуживания.

Доклад – 1 марта 2015 года;

- б) обеспечить завершение подготовки нормативных правовых актов, направленных на реализацию Федерального закона «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации», а также организацию соответствующей разъяснительной работы среди граждан и получателей социальных услуг.

Срок – 15 декабря 2014 года;

- в) обобщать и распространять успешный опыт работы субъектов Российской Федерации в сфере социальной поддержки граждан пожилого возраста.

Доклад – до 1 марта 2015 года, далее – один раз в полугодие.

- Ответственные:** Медведев Д.А., высшие должностные лица (руководители высших исполнительных органов государственной власти) субъектов Российской Федерации.

3. Рекомендовать высшим исполнительным органам государственной власти субъектов Российской Федерации:

- а) обеспечить с учётом стратегии действий в интересах граждан пожилого возраста корректировку региональных и муниципальных программ, направленных на улучшение качества жизни таких граждан.

Срок – 1 декабря 2015 года;

- б) ликвидировать к 2018 году очереди в стационарные учреждения социального обслуживания;  
 в) развивать альтернативные формы ухода за гражданами пожилого возраста;  
 г) оказывать поддержку семьям, ухаживающим за гражданами пожилого возраста без помощи социальных служб, а также добровольческой (волонтерской) деятельности в этой сфере;  
 д) развивать систему предоставления гражданам пожилого возраста медицинских и бытовых услуг на дому;  
 е) разработать и внедрить в практику механизмы общественного контроля деятельности организаций, оказывающих услуги гражданам пожилого возраста;

- ж) реализовать мероприятия по повышению уровня финансовой грамотности граждан пожилого возраста;

- з) организовать работу по обучению компьютерной грамотности граждан пожилого возраста на базе государственных учреждений службы занятости, культуры и государственных образовательных организаций.

Доклад – 1 декабря 2015 года, далее – один раз в полугодие.

- Ответственные:** высшие должностные лица (руководители высших исполнительных органов государственной власти) субъектов Российской Федерации.

## НОВОСТИ РОССИЙСКОГО ИНДЕКСА НАУЧНОГО ЦИТИРОВАНИЯ

### 10 наиболее цитируемых статей, опубликованных в журнале «Успехи геронтологии»

№	Число цитирований	Авторы, название статьи, её выходные данные
1	35	Сафарова Г.Л. Демография старения: современное состояние и приоритетные направления исследований // Успехи геронтологии. 2009. Т. 22. № 1. С. 49-59.
2	24	Анисимов В.Н. Приоритетные направления фундаментальных исследований в геронтологии: вклад России // Успехи геронтологии. 2003. Т. 12. № 12. С. 009-027.
3	22	Голубев А.Г. Биохимия продления жизни // Успехи геронтологии. 2003. Т. 12. № 12. С. 57-76.
4	21	Колосова Н.Г., Лебедев П.А., Фурсова А.Ж., Мороскова Т.С., Гусаревич О.Г. Преждевременно стареющие крысы ОХYS как модель сенильной катаракты человека // Успехи геронтологии. 2003. Т. 12. № 12. С. 143-148.
5	20	Баранов В.С., Баранова Е.В. Генетические аспекты старения // Успехи геронтологии. 2007. Т. 20. № 2. С. 26-34.
6	19	Виноградова И.А., Чернова И.В. Влияние светового режима на возрастную динамику эстральной функции и уровня пролактина в сыворотке крови у крыс // Успехи геронтологии. 2006. Т. 19. С. 60-65.
7	18	Сафарова Г.Л., Косолапенко Н.Г., Арутюнов В.А. Региональная дифференциация показателей старения населения России. // Успехи геронтологии. 2005. Т. 16. С. 7-13.
8	18	Виноградова И.А., Букалев А.В., Забежинский М.А., Семенченко А.В., Анисимов В.Н. Влияние светового режима и мелатонина на гомеостаз, продолжительность жизни и развитие спонтанных опухолей у самок крыс // Успехи геронтологии. 2007. Т. 20. № 4. С. 40-47.
9	17	Терещина Е.В. Роль жирных кислот в развитии возрастного окислительного стресса. Гипотеза. // Успехи геронтологии. 2007. Т. 20. № 1. С. 59-65.
10	17	Khavinson V.K., Malinin V.V., Chalisova N.I., Grigor'ev E.I. Tissue-specific action of peptides in tissue culture of rats of different age // Успехи геронтологии. 2002. Т. 9. С. 95-100.

1 октября 2014 г. в Санкт-Петербургском Городском гериатрическом центре (далее – Центр) в рамках заседания Попечительского совета при Центре и Общественного совета Санкт-Петербурга по развитию геронтологии и гериатрии (далее – Общественный совет) было проведено межведомственное совещание, посвященное совершенствованию социально-медицинской помощи гражданам пожилого возраста. В работе совещания приняли участие представители аппарата Полномочного представителя Российской Федерации в Северо-Западном Федеральном округе, профильных комитетов Правительства Санкт-Петербурга, депутатского корпуса, видные ученые и специалисты.

С докладами выступили: председатель Общественного совета, президент Геронтологического общества при РАН – В.Н. Анисимов, главный врач Центра – В.Ю. Серпов, председатель Попечительского совета при Центре, исполнительный директор Северо-Западного института гериатрии и социально-медицинского проектирования – А.В. Финагентов.

На совещании обсуждались вопросы, принципиально важные для развития геронтологии и совершенствования системы государственной гериатрической помощи:

- итоги заседания Президиума Государственного Совета Российской Федерации 5 августа 2014 г., посвященного развитию системы социальной защиты граждан пожилого возраста, определение путей реализации указаний Президента Российской Федерации В.В. Путина, сформированных в ходе заседания Президиума Госсовета;
- анализ наработок Санкт-Петербурга в области совершенствования гериатрической медико-социальной помощи населению в ходе реализации региональной программы «Повышение качества жизни пожилых жителей Санкт-Петербурга в 2011–2013 гг.». Рассмотрение возможностей их использования в рамках пилотного проекта АНО «Стратегическое партнёрство по экономическому и социальному развитию Северо-Западного Федерального округа» по созданию в 2014–2020 гг. единой системы социально-медицинской помощи гражданам старших возрастных групп;
- определение механизмов реализации государственной программы «Развитие здравоохранения в Санкт-Петербурге на 2015–2020 годы» (раздел «гериатрическая помощь») в рамках выдвинутой Президентом Российской Федерации В.В. Путиным «Стратегии совместных действий в интересах пожилых людей».

Участники совещания утвердили следующие рекомендации:

- Поддержать предложения руководства гериатрической службы (Комитета по здравоохранению) по планированию и реализации в Санкт-Петербурге мероприятий в 2015–2020 г. в рамках выполнения поручений Президента Российской Федерации В.В. Путина от 9.09.2014 г. № Пр-2159 по итогам проведения Президиума Госсовета от 5 августа 2014 г. (поручения 1а, 1д, 3д, 3е).
- Одобрить деятельность Попечительского совета при Центре и Общественного совета, направленную на совершенствование системы социально-медицинской помощи в Санкт-Петербурге, в вопросах развития межведомственной интеграции, общественного контроля формирования и переработки государственных отраслевых программ, формирования комплексной нормативно-правовой базы предоставления социально-медицинских услуг пожилым людям, поддержки привлечения общественных и негосударственных коммерческих структур к оказанию этих услуг. Рекомендовать Общественному совету:
- уделить особое внимание формированию в Санкт-Петербурге единой системы оказания социально-медицинской помощи гражданам старших возрастных групп в рамках выполнения поручений Президента Российской Федерации В.В. Путина от 9.09.2014 г. № Пр-2159 (поручения 1а, 2в, 3а, 3в, 3д, 3е);
- выступить с инициативой проведения стратификации лексики и дефиниции лингвистического понятия основных терминов в геронтологии и гериатрии.

- Признать высокую социальную и политическую значимость разработки по инициативе АНО «Стратегическое партнёрство “Северо-Запад”» пилотного проекта создания в Северо-Западном федеральном округе единой системы оказания социально-медицинской помощи гражданам старших возрастных групп. Отметить актуальность реализации проекта для России и субъектов на территории федерального округа, целесообразность использования наработок, технического, информационного, научного потенциала Санкт-Петербурга в рамках выполнения поручений Президента Российской Федерации В.В. Путина от 9.09.2014 г. № Пр-2159 (поручения 1в, 2в, 3а, 3в, 3д, 3е).

- Предложить Общественному совету, руководству гериатрической службы Санкт-Петербурга, Попечительскому совету при Центре: основываясь на решениях президиума Госсовета от 05.08.2014 г. и поручениях Президента Российской Федерации В.В. Путина от 9.09.2014 г. № Пр-2159:

- ходатайствовать перед полномочным представителем Президента Российской Федерации в Северо-Западном федеральном округе В.И. Булавиным, Губернатором Санкт-Петербурга Г.С. Полтавченко, руководителями субъектов Российской Федерации на территории Северо-Западного федерального округа о поддержке инициативы АНО «Стратегическое партнёрство “Северо-Запад”» по реализации пилотного проекта путем создания межведомственных координационных советов с привлечением ученых, специалистов, представителей общественности и коммерческих структур для эффективного контроля реализации и корректировки региональных программ и обеспечения межведомственного взаимодействия профильных структур в процессе организации социально-медицинского сопровождения пожилых людей;

- ходатайствовать перед председателем Законодательного Собрания Санкт-Петербурга В.С. Макаровым о содействии:

- изменению формулировки в действующем законодательстве Российской Федерации с «пенсия по старости» на «пенсия по возрасту» (путем подготовки и принятия законодательной инициативы);
- завершению работ по проекту закона Санкт-Петербурга «Об основах оказания гериатрической медико-социальной помощи населению в Санкт-Петербурге» (подготовленного и представленного в Законодательное Собрание Санкт-Петербурга при поддержке Санкт-Петербургского регионального отделения ВПП «Единая Россия»);
- повторному внесению в Государственную Думу Российской Федерации в форме законодательной инициативы поправок в Федеральный закон от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (регламентирующих предоставление гериатрической помощи гражданам Российской Федерации);
- разработке и внесению изменений в закон Санкт-Петербурга от 21.12.2010 г. № 721-167 «О дополнительных мерах социальной поддержки отдельных категорий граждан по финансированию расходов, связанных с предоставлением экстренной помощи «Тревожная кнопка» (в части дополнения действующего перечня предоставляемых услуг медико-психологической составляющей).

В ходе дискуссии, выступившие на совещании подчеркивали необходимость скорейшего выполнения поручения Президента России В.В. Путина по разработке Стратегии совместных действий в интересах пожилых людей, жизненно необходимой для консолидации усилий различных ведомств, ученых, специалистов, общественных и политических деятелей и готовность Санкт-Петербурга стать катализатором изменений в сложившейся системе социально-медицинского сопровождения граждан старших возрастных групп.

*А.В. Финагентов, исполнительный директор НП «Северо-Западный институт гериатрии и социально-медицинского проектирования»*

**Участники конференции «От стареющего общества – к обществу для всех возрастов» выработали предложения для Национальной стратегии по старению**

13.10.2014 9-10 октября 2014 года в Москве состоялась II Ежегодная Национальная конференция «От стареющего общества — к обществу для всех возрастов», посвященная вопросам старения населения страны, поддержки пожилых людей, а также формированию общества для всех возрастов — новой социальной системы, в которой жизнь каждого человека, независимо от возраста, будет деятельной и осмысленной.

Мероприятие открылось приветственной речью Марии Морозовой, генерального директора Благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко. Фонд выступил организатором конференции. Она напомнила гостям и участникам, что в прошлом году на первой конференции по старению была разработана теоретическая база и определена проблематика. Фокус нынешней конференции был сделан на поиске конкретных практических решений и подготовке материала для национальной стратегии по старению.

**Советник Президента РФ Александра Левицкая** в своем выступлении пригласила общественность к диалогу: «На государственном уровне сейчас понятно, что необходимо создать некий новый взгляд и стратегический подход к вопросам заботы о пожилых людях. Но такой документ не может быть абстрактным. Важно, чтобы появлялись конкретные предложения от общества, заинтересованных людей. Чиновники, безусловно, проработают эту тему, но ее нужно наполнить жизнью, чтобы не получить просто планы на бумаге, в отрыве от реальности».

В рамках деловой программы были рассмотрены вопросы обеспечения занятости людей в пожилом возрасте, создания территории для всех возрастов, негосударственных социальных программ, новые подходы и перспективы инноваций в практике заботы, а также темы, касающиеся бизнеса в сфере услуг для пожилых, финансирования качества жизни в пожилом возрасте, проблем семьи и отношений поколений, индивидуальных жизненных стратегий и личных историй пожилых людей, темы духовного развития и достойного ухода из жизни.

**Заместитель Министра труда и социальной защиты РФ Алексей Вовченко** поддержал идею о необходимости комплексных мер в области поддержки пожилых людей. В своем выступлении он, в частности, отметил: «На проблематику социальной защиты старшего поколения нужно смотреть шире. Поэтому на уровне государства будет сформирована Стратегия действий в интересах граждан пожилого возраста. Она затронет интересы пожилых в различных сферах, в том числе в здравоохранении, образовании, транспорте, спорте, культуре и экономике. В каждой отрасли должно быть уделено внимание этой тематике, и должны быть

мероприятия, направленные на создание условий для их активной, полноценной жизни».

Участники мероприятия получили возможности для детального рассмотрения успешного международного опыта в области заботы о людях старшего поколения. С докладами выступили Микаэл Ляндерс, заместитель руководителя Министерства здравоохранения Южного округа государства Израиль, Луиджи Мильборини, специальный представитель Всемирной Организации Здравоохранения в РФ, Викки Тан, исполнительный директор международной организации Connexions International (Сингапур), Светлана Баштовенко, президент Общественного Объединения «Ресурсный центр для пожилых» (Киргизия) и другие.

На пленарной сессии «Старение и общество», модератором которой стала телеведущая Фёкла Толстая, участники затронули тему социальной дискриминации пожилых людей. По итогам обсуждения не было выявлено ряд мнений, в частности, касающихся отношения к старшему поколению со стороны молодых людей. С одной стороны, пожилые люди также обладают правами, как и все остальные, и заслуживают равного отношения. С другой стороны, это особая группа, нуждающаяся в специфическом уходе, имеющая особые потребности и т.д.

Гости конференции активно участвовали в сессиях вопросов и ответов. В актуальных вопросах, проблемных темах и острых дискуссиях не было недостатка. Представители власти, бизнеса, общественных организаций и некоммерческих структур, а также все заинтересованные лица, получили возможности для открытого и конструктивного диалога в рамках мероприятия.

Второй день начался с показа анимационного фильма «Морщинки» (Испания), получившего несколько европейских кинонаград. Специальным гостем показа стал сценарист и исполнительный продюсер фильма Анхель де ла Крус. Фильм вызвал у зрителей живой эмоциональный отклик, многие гости показа, являясь профессионалами социальной сферы, признались, что картина заставила их по-новому взглянуть на привычные вещи и увидеть мир глазами пожилых людей.

На итоговой сессии выступила **Ксения Франк, председатель наблюдательного совета Благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко**: «Наш Фонд уже 4 года активно работает в сфере поддержки людей старшего поколения, мы реализовали более 300 проектов в разных регионах. Задача улучшения качества жизни пожилых людей, за которую мы взялись, очень масштабна, поэтому мы решили пойти по пути объединения усилий государства, бизнеса и некоммерческого сектора вокруг этой темы. Наша семья и команда фонда уверены в том, что работая с вовлеченными неравнодушными людьми, мы постепенно придем к улучшению качества жизни старшего поколения».

В этом году к мероприятию присоединились более 400 участников из России, СНГ, Израиля, Испании и других стран. Это почти в два раза больше, чем было на конференции 2013 года, которую посетило 250 человек.

По итогам мероприятия был сформирован проект резолюции, который объединил себе результаты обсуждений и выработанные предложения. Этот документ будет доступен на сайте конференции для более четкой проработки на основе обратной связи, полученной от гостей и участников мероприятия. Итоговая резолюция станет важным материалом для подготовки Стратегии действий в интересах граждан пожилого возраста, которая начнёт разрабатываться в России в ближайшее время.

Проект резолюции содержит в себе положения, касающиеся качества жизни пожилых людей, принципов поддержки семьи, укрепления связей между поколениями, индивидуальных программ ухода за пожилыми, профилактики и ранней диагностики заболеваний для сохранения активного долголетия, стимулирования занятости и непрерывного образования, поддержке геронтологии как важного научного направления, развития гериатрической системы в России, а также усиление роли СМИ и культуры в изменении общественных стереотипов в отношении людей старшего возраста.

*Мария Истомина, по поручению фонда*  
(<http://www.ageing-forum.org/ru/>)

НОВОСТИ ИНТЕРНЕТА

**“Вы не толстеете от жирной пищи, как не зеленеете от зеленых овощей”**

Швеция стала первой страной в мире, где официальная диетология отказалась от концепции низкожирового питания в пользу принципа LCHF “меньше углеводов, больше жиров”.

Представления о здоровой еде изменились на государственном уровне после того, как Шведский совет по оценке технологий здоровья провел независимый анализ всей научной информации, доступной на тот момент. Специальный комитет Совета, в который вошли десять независимых врачей, в течение двух лет изучал около 16 тысяч научных работ по диетологии. И, хотя перед началом анализа часть экспертов была настроена скептически, в итоге все пришли к однозначному выводу: нужно отказываться от углеводов в пользу здоровых жиров. Этот вывод был опубликован в официаль-

ных рекомендациях по борьбе с ожирением еще весной прошлого года. Низкоуглеводная жирная диета улучшает многие показатели здоровья. Вполне понятно, почему строгая LCHF-диета снижает и стабилизирует уровень сахара в крови, то есть, эффективна при диабете. Менее очевидно, что высокожировая диета способствует и улучшению холестерина профиля: повышается соотношение “хорошего” и “плохого” холестерина (ЛПВП к ЛПНП или HDL/LDL). Причем пропорция “хорошего” холестерина повышается не только на строгой LCHF-диете (когда углеводы дают не больше 20 процентов энергии), но даже на умеренной (когда углеводы дают не больше 40 процентов энергии). В общем, даже если без фанатизма, хотя бы отчасти, урезать углеводы и увеличить жиры в тарелке, это пойдет на пользу.

Показатели	Успехи геронтологии	Клиническая геронтология	Вопросы онкологии
Год основания	1997	1995	1955
Общее число статей	986	1363	1643
Число статей за 2008-2012 гг.	516	400	459
Суммарное число цитирований	2849	2919	8146
Число цитирований за 2008-2012 гг.	1386	1756	3355
Место в рейтинге SCIENCE INDEX за 2012 г. среди медицинских журналов	116	125	158
2-летний ИФ	0.505	–	0.191
5-летний ИФ	0.456	0.238	0.310
<b>Распределении публикаций по числу цитирований, %</b>			
0	51.8	72.5	54.0
1-5	38.9	24.8	39.8
6-10	6.1	0.2	5.0
>10	3.2	2.5	1.2
Максимальное число цитирований	35	19	55
TOP-10 статей, число цитирований	211	129	232

10 наиболее часто скачиваемых статей, опубликованных в журнале “Advances in Gerontology” в 2013 г. (по данным издательства Шпрингер. США)

№	Число скачиваний	Авторы, название статьи, её выходные данные
1.	149	<i>Kozina L.S., Borzova I.V., Arutiunov V.A., Ryzhak G.A.</i> Role of Oxidative Stress in Skin Aging // <i>Advances in Gerontology</i> , 2013, Vol. 3, No. 1, pp. 18-22.
2.	50	<i>Ariev A.L., Kunitskaya N.A., Kozina L.S.</i> New Data on Gout and Hyperuricemia: Incidence Rates, Risk Factors and Aging Associated Manifestations // <i>Advances in Gerontology</i> , 2013, Vol. 3, No. 2, pp. 138-141
3.	48	<i>Novosel'tsev V.N., Novosel'tseva Zh.A.</i> Health, Homeostasis, and Longevity // <i>Advances in Gerontology</i> , 2012, Vol. 2, No. 3, pp. 187-195
4.	47	<i>Uzenbaeva L.B., Vinogradova I.A., Kizhina A.G., Prokopenko O.A., Malkiel A.I., Goranskii A.I., Lapinski S., Ilyukha V.A.</i> Influence of Melatonin on Neutrophil to Lymphocyte Ratio in Mammalian Blood Depending on Age of the Animal // <i>Advances in Gerontology</i> , 2013, Vol. 3, No. 1, pp. 61-66.
5.	46	<i>Golubeva E.Yu.</i> Conceptual Basis for Evaluating Quality of Life in Elderly People in Institutional Care System // <i>Advances in Gerontology</i> , 2012, Vol. 2, No. 3, pp. 217-220.
6.	43	<i>Vaiserman A.M., Kolyada A.K., Koshel N.M., Simonenko A.V., Pasyukova E.G.</i> Effect of Histone Deacetylase Inhibitor Sodium Butyrate on Viability and Life Span in <i>Drosophila melanogaster</i> // <i>Advances in Gerontology</i> , 2013, Vol. 3, No. 1, pp. 30-34.
7.	40	<i>Trubitsyn A.G.</i> The Joined Aging Theory // <i>Advances in Gerontology</i> , 2013, Vol. 3, No. 3, pp. 155-172.
8.	33	<i>Gaifutdinova A.V., Chervyakov A.V., Fokin V.F.</i> Age Related Brain Activity in Patients after Traumatic Brain Injury and Cerebral Infarction // <i>Advances in Gerontology</i> , 2013, Vol. 3, No. 3, pp. 215-219.
9.	31	<i>Popov I.Yu.</i> Distribution of Various Aging Patterns in the System of the Animal World // <i>Advances in Gerontology</i> , 2012, Vol. 2, No. 1, pp. 1-9.
10.	31	<i>Ryzhak G.A., Zheltysheva Zh.A.</i> Metabolic Syndrome Pathophysiology in Elderly Women with Coronary Heart Disease and Arterial Hypertension // <i>Advances in Gerontology</i> , 2012, Vol. 2, No. 4, pp. 328-331.

**КНИЖНАЯ ПОЛКА**

- *Москалев АА. 120 лет – только начало: Как победить старение?* - М.: Эксмо. 2014. – 320 с.
- *Научные основы качественного долголетия и антистарения.* / Под ред. А. Шармана и Ж. Жумадилов. – Нью-Йорк: Mary Ann Lieberts, Inc. Publishers. 2011. – 200 с.
- *Aging: Facts and Theories* / Eds. L. Roberts, T. Fulop. (Interdisciplinary Topics in Gerontology. Vol.39). Basel: Karger, 2014. – 216 p.
- *Behl C., Ziegler C. Cell Aging: Molecular Mechanisms and Implications for Disease.* Heidelberg: Springer, 2014. –108 p.
- *Cancer and Aging: From Bench to Clinics*/ Ed. M. Exterman. (Interdisciplinary Topics in Gerontology. Vol.38). Basel: Karger, 2013. – 170 p.
- *Cancer and Aging Handbook: Research and Practice* / Eds. K.M. Bellizi, M.A. Gosney. Hoboken, N.J.: Wiley & Sons, Inc., 2012. – 520 p.
- *Innumology of Aging* / Eds. A. Massoud, M. Rezaei. Heidelberg – New -York: Springer, 2013. – 406 p.

- **Алексеев Л.Л.** Реакция стволовых клеток человека на тепловой стресс. Дисс. ...канд.биол.наук, специальность – 03.03.04 – клеточная биология, цитология, гистология (Институт цитологии РАН). – СПб, 2014.
- **Бабич В.В.** Определение адаптационных возможностей организма у людей пожилого и старческого возраста, страдающих заболеваниями височно-нижнечелюстного сустава. Дисс. ...канд. мед. наук, специальности: 14.01.30 – геронтология и гериатрия; 14.01.14 – стоматология. (СПБИБГ, 442-й окружной военный госпиталь МО РФ). – СПб, 2014.
- **Домнина А.П.** Эндометриальные стволовые клетки: получение, характеристика и применение для стимуляции развития эндометрия крыс. Дисс. ...канд.биол.наук, специальность – 03.03.04 – клеточная биология, цитология, гистология (Институт цитологии РАН). – СПб, 2014.
- **Кантемирова Р.К.** Медико-социальные аспекты инвалидности и реабилитации лиц пожилого возраста, перенесших хирургическую реваскуляризацию миокарда. Дисс. ...докт.мед.наук, специальность – 14.01.30 – геронтология и гериатрия (СПБИБГ, Санкт-Петербургский научно-практический центр медико-социальной экспертизы, протезирования и реабилитации инвалидов им. Г.А. Альбрехта Минтруда России). – СПб, 2014.
- **Линькова Н.С.** Пептидергическая регуляция экспрессии сигнальных молекул в пинеальной железе и тимусе при старении. Дисс. ...докт.биол.наук, специальности – 14.01.30 – геронтология и гериатрия; 03.03.04 – клеточная биология, цитология, гистология (СПБИБГ). – СПб, 2014.
- **Литынский А.В.** Оптимизация диагностики поражений вен нижних конечностей на фоне хронической сердечной недостаточности у людей пожилого возраста. Дисс. ...канд.мед.наук, специальность – 14.01.30 – геронтология и гериатрия (СПБИБГ, Полоцкая городская больница). – СПб, 2014.
- **Поляков В.И.** Современная кардиотропная терапия в лечении и профилактике прогрессирования старческой астении. Дисс. ...канд.мед.наук, специальности – 14.01.30 – геронтология и гериатрия (СПБИБГ, СПб городская поликлиника № 48). – СПб, 2014.
- **Поляков П.П.** Пути оптимизации медицинской помощи людям пожилого и старческого возраста с хроническими заболеваниями и сопутствующей соматической патологией. Дисс. ...канд.мед.наук, специальности – 14.01.30 – геронтология и гериатрия (СПБИБГ, СПб городская поликлиника № 48). – СПб, 2014.
- **Розов А.В.** Эффективность использования кардиологической образовательной программы в лечении хронической сердечной недостаточности у амбулаторных больных старческого возраста. Дисс. ...канд.мед.наук, специальность – 14.01.30 – геронтология и гериатрия (СПБИБГ, Российский научный центр радиологии и хирургических технологий МЗ РФ, СПб городская поликлиника № 28). – СПб, 2014.
- **Тарновская С.И.** Молекулярные механизмы пептидной регуляции функций поджелудочной железы при старении. Дисс. ...канд.биол.наук, специальности – 14.01.30 – геронтология и гериатрия; 03.03.04 – клеточная биология, цитология, гистология (СПБИБГ). – СПб, 2014.
- **Татарнинова О.В.** Сердечно-сосудистые заболевания и прогностическая значимость их основных факторов риска развития у населения Якутии 60 лет и старше по данным 7-летнего проспективного исследования. Дисс. ...докт.мед.наук, специальность – 14.01.30 – геронтология и гериатрия (Якутский научный центр комплексных медицинских проблем» СО РАМН, г. Якутск). – СПб, 2014.
- **Томаревская Е.С.** Физиологические возможности обеспечения общей работоспособности пожилых людей. – Дисс. ...канд.мед.наук, специальность – 14.03.03 – нормальная физиология (Институт геронтологии им. Д.Ф.Чеботарева НАМН Украины). – Киев, 2014.
- **Умнов Р.С.** Пептидергическая регуляция экспрессии сигнальных молекул при старении коры головного мозга крыс. Дисс. ...канд.мед.наук, специальность – 14.01.30 – геронтология и гериатрия (СПБИБГ). – СПб, 2014.
- **Шилова Л.А.** Роль механизмов репарации ДНК в радиационном адаптивном ответе *Drosophila melanogaster*. Дисс. ...канд.биол.наук, специальность – 03.02.08 – экология (биология). (Институт биологии Коми НЦ УрО РАН). – Сыктывкар, 2014.

## ПОТЕРИ НАУКИ

Ушел из жизни профессор, доктор медицинских наук Юрий Сергеевич Пименов – председатель Самарского регионального отделения Геронтологического общества РАН, заведующий кафедрой внутренних болезней Самарского медицинского института «Реавиз», автор более 150 научных работ, ряда монографий, методик сверххранной диагностики расстройств здоровья и их коррекции. Правление Геронтологического общества выражает глубокое соболезнование родным и близким Юрия Сергеевича, а также всем членам Самарского отделения ГО РАН.

Президиум правления Геронтологического общества РАН объявляет прием работ на конкурс на лучшую работу молодых ученых по геронтологии в 2014 г.

На конкурс представляются опубликованные в текущем году в отечественных и зарубежных журналах, сборниках, книгах работы по физиологии, биохимии, биофизике, молекулярной биологии, генетике старения, а также по клинической геронтологии и гериатрии, психологии, социологии и демографии, в которых отражены вопросы геронтологии и гериатрии.

К рассмотрению принимаются работы, в которых ведущим автором является исследователь в возрасте до 35 лет. На конкурс представляются: отски или ксерокопии опубликованной работы (работ), анкета участника конкурса: Фамилия, имя, отчество. Дата рождения. Место работы (учре-

ждение, отдел, лаборатория). Должность. Список научных работ. В случае если у работы несколько соавторов, анкета представляется на каждого соискателя премии. Работа должна быть сопровождена письмом научного руководителя, рекомендующее работу на конкурс, в котором отражен вклад соискателя (соискателей) в выполнение работы (если работа выполнена несколькими авторами).

Все документы отправляются до 31 декабря 2014 г. на имя президента Общества по адресу: 197758 Санкт-Петербург, пос. Песочный, ул. Ленинградская, 68, НИИ онкологии им. Н.Н. Петрова с пометкой на конверте «На конкурс молодых ученых». Решение о присуждении премии будет объявлено не позднее 31 марта 2015 г.

## РЕЦЕНЗИЯ НА КНИГУ:

**А.А. Москалев «120 лет жизни – только начало. Как победить старение?» – М.: Эксмо, 2014. – 320 с.**

Рассчитанная на широкий круг читателей, монография представляет собой фундаментальный научно-популярный труд, в котором нашли отражения все современные представления, достижения, противоречия и рекомендации, имеющие непосредственное отношение к проблемам старения. Увлекательно и поучительно рассмотрены современные теории процессов старения, даются рекомендации о режиме питания, сна и отдыха, физической нагрузке, способствующие здоровому долголетию. Критически оценены основные диеты, влияющие на долголетие: Показано закалывающее действие умеренного стресса на увеличение продолжительности жизни и несостоятельность свободно-радикальной теории старения Хартмана. Безусловно, хорошо продуман общий дизайн и план книги, каждой главы в отдельности. Удачны подразделы «Для интересующихся», включенные в каждую главу и позволяющие существенно углубить излагаемую информацию. Обширные геронтологические материалы представлены в виде больших, но понятных таблиц, проиллюстрированы оригинальными схемами и рисунками.

Благодаря высокой научной эрудиции и безусловным способностям к эпистолярному жанру автору удалось в значительной мере решить основную задачу монографии: предоставить читателю в доходчивой форме современное состояние, успехи и достижения геронтологии как науки.

Вместе с тем, настоятельная проводимая автором мысль о том, что старение – это болезнь, вызывает определенное недоумение. Как и многие другие, рецензент до сих пор рассматривает старение, как закономерный этап онтогенеза, скорее, как «осень жизни», но уж никак не болезнь. Старение – благодатная почва для проявления несовершенства нашего генома в виде тех или иных болезней, а сами болезни – только свидетели, побочные продукты старения. Мне кажется, что равное право на существование должны иметь разные опре-

деления старения (болезнь, естественный процесс, состояние, предрасполагающее к болезни). Очень сомневаюсь, что старение будет когда-нибудь внесено в перечень заболеваний, несмотря на отмеченные автором практические преимущества такой трактовки.

Второе существенное обстоятельство – ратуя за увеличение продолжительности жизни, следует напомнить, что самые разрушительной, глобальной катастрофой для современного человечества явилось бы «удлинение жизни человека до 140 -160 лет». Поэтому, единственное, за что стоит бороться, так это за сохранение активного долголетия никак не за увеличение продолжительности жизни.

Не уверен, что неискушенного в геронтологии читателя следовало бы погружать в философские рассуждения о природе старения, его вреде и причинах. Вполне достаточным, учитывая научно-публицистический характер монографии, было бы ограничиться собственным вариантом определения старения, предложив наиболее любознательным ссылки на научные монографии, где этот вопрос специально рассматривается.

Безусловно, сильными сторонами монографии являются подробный критический анализ и рекомендации автора, касающиеся здорового образа жизни, вклада наследственности (генома) и особенно питания в решение проблемы долголетия

Уверен, книга найдет своего благодарного читателя не только среди геронтологов, но и среди врачей всех других специальностей, поскольку старость – это все-таки еще жизнь, правда, уже разукрашенная многочисленными болезнями. Уверен так же, что монография станет востребованной многочисленной армией рядовых читателей, живо интересующихся проблемами долголетия.

*Член-корреспондент РАН, профессор В.С. Баранов*

## Геронтология и «здоровый образ жизни»: к выходу в свет научно-популярной книги

**А.А. Москалева «120 лет жизни – только начало. Как победить старение?»**

17 октября 2014 г. издательством «Эксмо» в серии «PRO здоровье» выпущен первый «сигнальный» тираж очередной книги А.А. Москалева «120 лет жизни – только начало. Как победить старение?». 27 октября один из авторских экземпляров вручен Министру здравоохранения РФ В.И. Скворцовой, а 28 октября – советнику по внутренней политике Администрации Президента РФ. Впечатляет?! С первых тактов и сразу – крещендо! И да, - такой вариант вполне амбициозного промоутинга (коммерческого продвижения) – есть внятный анонс инновации. Инновации, т.е. интеллектуального продукта, претендующего на расширенный и форсированный формат внедрения. Пи-ар (PR, public relation – «связь с общественностью») – пиару рознь. Принципиально важна мотивация. И с отечественной версией пиара есть у нас некий оберег. Ведь мы всегда работали и жили не «благодаря», но «вопреки». В том числе, вопреки экспансии любого сорта. Плюс – качество преемственности в нашей индивидуальной мотивационной сетке – узловое. И в этом ракурсе «русский стиль» приоткрывает свои «восточные» интонации. В данном конкретном случае, цель (мотивация) оправдывает средства. Цель – поднять уровень общественно-го звучания геронтологии, сместить фокус общественного внимания с фантика на саму конфетку. Средства – инструменты и алгоритмы *modus operandi* в стиле малоинвазивной интервенции – адекватны масштабу цели. Масштабу, а главное – мотиву.

На моем рабочем столе – один из 4000 экземпляров этой книги. Книга у нашего плодovitого коллеги очередная, но первая – в научно-популярном жанре. Кто-то из классиков утверждал, что открыть нечто новое – это лишь полдела. Другие полдела – довести этот свой эвристический продукт до ума и сердца возможно более широкой аудитории. Это – так. И это – дорогого стоит. Притом, что сочетание научной продуктивности и таланта популяризатора – весьма редкий симбиоз личностных качеств конкретного человека. В геронтологии немногие, но яркими воплощениями такого симбиоза были: И.И. Мечников, В.М. Дильман, В.В. Фролькис. Были и есть, конечно! Но нужда в таких личностях сегодня огромная. И в связи с все нарастающим валом научного «посредничества» с априорным шлейфом благоглупостей, откровенной дезинформации и т.д. И по причине намечающегося в геронтологии этапа смены экстенсивного на интенсивный тренд развития. Задыхаясь в смоге суррогатов, человек жаждет хоть глоток аутентичности. Из «первых рук». Вот год назад вышла научно-популярная книга В.П. Скулачева, М.В. Скулачева и Б.А. Фенюк «Жизнь без старости». Теперь – весьма симпатичный дебют А.А. Москалева на ниве популяризации геронтологии. И не только популяризации. Заголовком этого эссе анонсирован «здоровый образ жизни». Но – по порядку.

Предисловие к книге А.А. Москалева написал проф. В.С. Баранов. Есть ощущение, что парафраз этой лапидарной прелюдии – «Ваш путеводитель по здоровому долголетию», –

более чем авторский вариант заглавия книги, — оттеняет ее изюминку, а также фабулу — сюжетную основу. И эта моя ремарка — не только частное мнение, но и перевод «стрелки» на вполне прагматичные аспекты «Путеводителя». Прагматичные — и по акценту на прикладной жанр книги, и по дидактически экзальтированному дизайну, и — по сути. Путеводителя или навигации, составленной весьма грамотным проводником или штурманом. Проводником, владеющим искусством толковать просто о сложном, достигая искомого уровня понимания, а значит — сопричастности. Штурманом, прокладывающим единственно правильный курс в море фактов, лавируя между рифами ре-интерпретаций интерпретаций и ремейков. Во-первых, Путеводитель в режиме вводных, установочных данных, «между строк» констатирует: именно Вы — хозяин этой Вашей жизни. Тем самым задается импульс для реанимации изрядно искалеченного клерикальной и цивилизационной машиной зародыша искомого человеческого самощущения и самооценки. Хозяин Вы уже потому, что на три четверти здоровье, здоровое долголетие Ваше, следовательно, — дееспособность и вмняемость — зависит лично от Вас, и лишь на четверть — от многомудрого Вашего партнера — генома или фактора наследственности. Принципиально, что эта пропорция (3:1) инвестиций среды и наследственности получена инструментом близнецового метода. В отличие от многих других фактов генетики, добытых на модельных объектах, следовательно, лимитированных прокрустовым ложем гранич экстраполяции.

Во-вторых, установка на «здоровое долголетие» (*sanus vivacitas*) — в пику «здоровому образу жизни» — содержит цель и мотив сохранения здоровья — поддержания на должном уровне физической и психической дееспособности и вмняемости. Действительно, прибавить жизнь к годам и годы к полноценной жизни — это весомая мотивация для каждоднев-

ного и «пожизненного» противодействия собственным «хотелкам» и искушениям. К тому же, канцелярский штамп «здоровый образ жизни» (*sanus modus vivendi*) — семантически весьма размыт, плюс — изрядно дискредитирован приснопамятной валеологией. Конечно, это — «терминологические тонкости», однако — «Как корабль назовёшь, так он и поплывёт». И да, есть список «болезней образа жизни». И список этот идентичен как перечню «болезней цивилизации», так и реестру заболеваний, сопряженных со старением. Далее, автор дидактически грамотно выстраивает верстовые столбы и указатели «дорожной карты» Путеводителя. Иначе — формулирует тактические ориентиры, как и алгоритмы их достижения в русле стратегии здорового долгожительства. Подраздел «Узнай больше» — деликатное приглашение внимать или игнорировать нетривиальные заглубляющие вербальные пассы толмача и проводника в одном лице. Финальная глава книги «Пути к радикальному продлению жизни» — экскурзивное предложение в режиме экскурсии причаститься к таинствам «переднего края» развития геронтологической науки.

Теперь об анонсированном выше ином аспекте и миссии книги А.А. Москалева. Книга эта объективно льет воду на мельницу государственной программы «Развитие здравоохранения». Точнее — подпрограммы № 1 «Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни. Развитие первичной медико-санитарной помощи». Регулярно отслеживаю — чем отчитываются министерства и ведомства по этой программе. И с тревогой наблюдаю, что в очередной серии эпической битвы за здоровый образ жизни на Руси мелькают сюжеты из той самой валеологии. Нет альтернативы? Есть, конечно. И в этом контексте, в стиле «вопреки», А.А. Москалев презентацией своей книги вполне деликатно надавил на некие значимые кнопки. Капля камень точит.

*К.м.н. С.В. Иванов*

## ПРЕДСТОЯЩИЕ КОНФЕРЕНЦИИ

\*\*\*

The 2015 Ageing Summit,  
10th - 12th February 2015,  
London, UK.

[www.regonline.co.uk/Ageing2015](http://www.regonline.co.uk/Ageing2015)

If you would like to attend please contact:

[enquiries@euroscicon.com](mailto:enquiries@euroscicon.com)

Phone: (+44) 07507 799380.

This event will be held at Cineworld:

The O2 Peninsula Square, London, SE10 0DX,  
United Kingdom

[www.theo2.co.uk](http://www.theo2.co.uk)

If you would like to attend please contact email:

[enquiries@euroscicon.com](mailto:enquiries@euroscicon.com)

Phone: (+44) 07507 799380

register at: [www.regonline.co.uk/Ageing2015](http://www.regonline.co.uk/Ageing2015)

\*\*\*

The 2nd International Conference  
on Geriatrics & Gerontology,  
May 25-27, 2015 Toronto, Canada.  
Geriatrics-2015 would lay a platform  
for the interaction between experts  
around the world and aims

in accelerating scientific discoveries.

The main theme of the conference is

"Unlocking the Milestones to An Ageless Era".

Website for detailed information on Geriatrics-2015:

<http://geriatrics-gerontology.conferenceseries.net/>

## РАЗМЫШЛИЗМЫ

\*\*\*

Старость — это остров, окруженный смертью.

*Хуан Монтальяво*

\*\*\*

В старости человек подобен актеру, который сидит среди зрителей и с грустью смотрит, как его любимые роли исполняет кто-то другой.

*Магдалена Самозванец*

\*\*\*

К старости недостатки ума становятся все заметнее, как и недостатки внешности.

*Франсуа Ларошфуко*

\*\*\*

Люди как скрипки: когда рвется последняя струна, становишься деревом.

*Кармен Сильва*

\*\*\*

В конце концов из всего нашего интереса к знакомым и близким остается вопрос: "А он еще жив?"

*Владислав Гжешицк*

\*\*\*

Старость приходит слишком поздно — когда у нас уже нет сил.

*Лешек Кумор*

\*\*\*

Не думай о том, что стареешь, — это старит.

*"Пшекруй"*

\*\*\*

Не то чувствуешь, что ты стареешь, а то, что мир молодеет.

*Михаил Гаспаров*

\*\*\*

Мне семьдесят лет — совсем неплохо для человека моего возраста.

*Саша Гутри*

\*\*\*

Старость начинается тогда, когда все девушки начинают казаться красивыми.

*Янина Ипохорская*