



Оксана Драпкина: Активное и здоровое долголетие зависит от образа жизни

Об этом сообщила главный внештатный специалист Минздрава России по терапии и общей врачебной практике Оксана Драпкина на сессии «Держи баланс: как сохранить здоровье в современном ритме жизни?» в рамках ПМЭФ-2026.

— Продолжительность активной и здоровой жизни зависит от образа жизни, и мы это доказали методически и математически, — сказала эксперт.

Оксана Драпкина обратила внимания на пять ключевых факторов, которые могут повысить качество и продолжительность жизни:

- Отказ от курения и употребления алкоголя;
- Умеренная регулярная физическая активность;
- Рацион с низким содержанием соли и высоким количеством овощей и фруктов (500 г в день).

— Приверженность здоровому образу жизни характеризуется снижением общей смертности на 39%. 60% генетического риска нивелируется здоровым образом жизни, — заключила эксперт.

#ЗдоровьеВПриоритете

#ПМЭФ2026