



Научно-исследовательский
медицинский центр «Геронтология»
(Москва)
www.gerontolog.info

Дорогие друзья!

6 апреля 2023 года (четверг) с 14.00 до 17.00
приглашаем Вас в уютный зал в центре Москвы
по адресу:

***Пространство «Ребус», зал «Солнечный»,
Трёхпрудный переулок, д. 11/13, стр. 2***
на конференцию

**Новое о мозге
«Думать, что есть. Есть, чтобы думать»**

Участие в конференции **бесплатное**, но по предварительной записи, так как количество мест ограничено:

30 мест для очного участия;

50 мест для дистанционного.

Поэтому спешите записаться!

Программа конференции - на второй и третьей страницах.

Контактное лицо:

Ирина Носкова

+7-926-174-04-35 (телефон, WhatsApp, Viber, Telegram).

При записи укажите полностью свои фамилию, имя, отчество, город, место работы, должность, телефон и электронную почту. Эти данные нужны для выдачи сертификата участника.

Ждём Вас на нашем мероприятии!

С наилучшими
пожеланиями,
директор, профессор

Кирилл Процаев

Программа конференции
Новое о мозге
«Думать, что есть. Есть, чтобы думать»
6 апреля 2023 года, 14.00-17.00

Модератор:

директор АНО «Научно-исследовательский медицинский центр «Геронтология», доктор медицинских наук, профессор К.И. Процаев

14.00-14.15 Знакомство и резилиенс-гимнастика для мозга

14.15-14.45 «От детства до старости. Правильное питание для мозга на основных этапах жизненного цикла», доктор медицинских наук, профессор А.Н. Ильницкий

Современный антиэйдж начинается с детства, поскольку питание и воспитание ребенка формируют здоровье и поведение в зрелом возрасте, что оказывает влияние на траектории старения. Отсутствие грудного вскармливания, применение продуктов ультрапереработки, жесткое обращение ведут к детскому и подростковому ожирению, формированию неправильных поведенческих паттернов, что ухудшает здоровье во взрослой жизни. В среднем возрасте человек нередко попадает в ловушку «западного» типа диеты, что приводит к комплексу изменений мозга, сопровождающихся снижением когнитивных способностей. Однако при такой диете потребляется много животного белка. В пожилом возрасте частое снижение объема передвижения уменьшает объем информации, поступающей в головной мозг, что закономерно отражается на качестве когнитивной функции. А сколько животного белка нужно в этом случае? В презентации вы получите ответ на вопрос как нужно правильно питаться в детстве, среднем и пожилом возрасте, а каких продуктов надо избегать для сохранения здоровья головного мозга и когнитивных способностей.

14.45-15.15 «Сезонный мозг. Нутрицевтики весной», доктор медицинских наук, профессор К.И.Процаев

Специалистам известно, что многие заболевания имеют сезонный характер, в том числе тревожно-депрессивный синдром, синдром хронического информационного истощения, обсессивно-фобический синдром, синдром неязвенной диспепсии и многие другие. Это происходит по причине циркадианных нарушений, в том числе возникающих по причине изменений мозговой деятельности, связанных с временами года. Из презентации вы узнаете о содержании нового понятия «сезонный мозг», в ней будут проанализированы сезонные заболевания, обусловленные дисрегуляцией головного мозга, характерные для весеннего периода года, а также меры их профилактики, включая нутрицевтическую поддержку клеточными хроноблокаторами.

15.15-15.45 «Кожа = Гематоэнцефалический барьер, или Новые линии первой защиты при экологическом неблагополучии. Меры нутрицевтической защиты», кандидат медицинских наук, доцент Э.В.Фесенко

Мы живем в эпоху экологического кризиса, когда в геометрической прогрессии накапливаются данные о влиянии теплового эффекта, волн жары, мелкодисперсных частиц на внутреннюю среду организма и феномен преждевременного старения. В последнее время выяснено, что гематоэнцефалический барьер является проницаемым для поллютантов, что вызывает в головном мозге воспаление и по разным механизмам формирует когнитивный дефицит. В смысле линии первого контакта его можно сравнить с кожей, которая представляет собой хорошо изученный, традиционный барьерный орган. В презентации пойдет речь об опасностях для головного мозга факторов загрязнения среды и мерах нутрицевтической защиты кожи и мозга посредством препаратов группы клеточные хроноблокаторы.

15.45-16.15 «Проект NUTRAGE и когнитивные траектории возраста. Потенциал клеточных хроноблокаторов», кандидат медицинских наук, доцент Е.И.Рыжкова

Средиземноморская диета является признанным когнитивным протектором, который предупреждает развитие деменций различного типа. В марте текущего года на заседании SPRIN-G Intermediate Online Event Европейского общества гериатрической медицины был представлен новый проект NUTRAGE, целью которого является поиск активных компонентов метаболических, когнитивных и сосудистых профилактических компонентов средиземноморской диеты. Например, активно рассматривается гидрокситирозол как потенциальный нутрицевтик, входящий в состав оливкового масла и опосредующий его положительные когнитивные эффекты за счет стимуляции нейрогенеза. В презентации будут представлены результаты исследований лаборатории «Геронтион» научно-исследовательского медицинского центра «Геронтология» в области антиэйдж резилиенс-диеты и дополняющей ее панели нутрицевтических препаратов клеточные хроноблокаторы, показания и схемы их применения в различных клинических ситуациях для улучшения когнитивной траектории возраста.

16.15-17.00 Вопросы, ремарки, дискуссия, ознакомление с образцами современных нутрицевтиков