

# Резолюция 5-го Национального конгресса «Anti-ageing — новое целеполагание в медицине», 22–24 мая 2026 года

Конгресс традиционно начался с утреннего pre-course: «Семейный круг ожирения: от образа жизни — к преждевременной старости». Эксперты представили **типичный портрет российской семьи**, в которой риску преждевременной смерти подвержены все: и родители, и дети. На реальном примере разобрали междисциплинарный подход к ведению **поведенчески обусловленного** семейного ожирения.

Именно проблема избыточной массы тела стала **лейтмотивом** конгресса. Мы наблюдаем пандемию ожирения, которая обуславливает ассоциированные с ней кардиометаболические (артериальная гипертензия, сахарный диабет 2-го типа, дислипидемия, гепаторенальные нарушения) и онкологические риски. И именно они — причина **преждевременной гибели** людей во всём мире.

Поиску путей преодоления ожирения были посвящены доклады в разных секциях, **мультидисциплинарный мозговой штурм** «Fat Fighting: ожирение — предопределение или преодоление?», завершающая первый день конгресса панельная дискуссия «Ожирение как модель ускоренного старения — глобальная проблема 21 века».

Столь пристальное внимание к проблемам, связанным с ожирением, обусловлено ещё и настоящей **революцией в фармакотерапии**. Несомненно, что нормализация массы тела — долгий труд врача и пациента, основанный на терапевтической модификации образа жизни. Однако в тех случаях, когда только коррекции питания и физической активности недостаточно, есть доказанные инструменты медикаментозной поддержки. Большие дискуссии вызвал вопрос **легитимности и целесообразности** назначения фармакотерапии врачами любых специальностей, при существующем дефиците эндокринологов.

Несколько заседаний были посвящены вопросам **когнитивного старения**, психологическим аспектам взросления, астении, остеопорозу и саркопении — нарушениям, с которыми качественное долголетие невозможно. Важнейшая тема — микробиом кишечника, без нормализации которого все наши усилия будут напрасны.

Отдельный блок вопросов касался **женского антиэйджинга**: пери- и постменопауза, менопаузальная гормональная терапия «сложных» пациенток, генитоуринарный менопаузальный синдром, возможности негормональных методов коррекции климактерических симптомов, поддержание сексуальной функции.

В рамках конгресса участники начали большой путь к **конкретике антиэйдж-стратегий**, потому что весь накопленный, но неструктурированный и не всегда доказанный пласт научных открытий нуждается в систематизации. И никакая превентивная долгосрочная стратегия не может быть выстроена без должного обследования и в начальной точке старта на пути к качественному долголетию, и в перспективе. Так, интерес слушателей вызвал доклад об интерпретации биохимических показателей — недостаточно стремиться к референсным значениям, задача — оптимальное соотношение показателей. Отдельная тема — генетика антиэйджинга и те возможности, которые она открывает.

Продолжением вопросов диагностики стал **круглый стол «Дневник суперэйджера, V. 3.0: что нужно изменить с позиций 2026 года?»**. Коммерческие лаборатории предлагают широчайший спектр анализов, но выбрать из них действительно нужные непросто.

Суммирующим завершением конгресса стали **первые общественные слушания** протокола MAPC «Качественное долголетие. Модификация образа жизни, предикция, преодоление рисков».

## По итогам конгресса участники постановили.

1. Антиэйджинг и медицина качественного долголетия нуждаются в масштабной систематизации знаний из всех областей медицины и вовлечённых околomedicalных сфер знаний, причём предпочтение следует отдавать методам и средствам, получившим доказательное подтверждение.
2. Ожирение — мультидисциплинарная проблема. Необходимо разрабатывать вузовские и последипломные программы, тематические усовершенствования по

вопросам ведения пациенток с избыточной массой тела. Лечить ожирение должны врачи любой специальности, но сначала им надлежит пройти обучение. В обучающие программы необходимо вовлекать также пациентское сообщество в связи с участвовавшими случаями самоназначения рецептурных средств для фармакотерапии ожирения и избыточной массы тела.

3. Не использовать термин «метаболически здоровое ожирение», особенно при общении с больными.

4. К назначению инновационных средств, направленных на коррекцию системного воспаления, дисфункции митохондрий, оксидативного стресса, иммунотерапию и т.п. необходимо относиться с особым вниманием, тщательно анализируя доступные сведения по безопасности и эффективности.

5. Необходимо разрабатывать клинические рекомендации с включением принципов междисциплинарности по наиболее распространённым в популяции заболеваниям с использованием гендерного подхода.

6. Обновить дневник суперэйджера с учётом вновь полученных данных и распространять его через медицинское сообщество на широкий круг пользователей.

7. Вовлекать коллег-смежников в идеологию антиэйджинга, поскольку только сообща можно сделать реальные шаги к реализации национальных целей качественного и активного долголетия.

8. Подготовить клинический протокол МАРС «Качественное долголетие. Модификация образа жизни, предикция, преодоление рисков».

9. Поручить StatusPraesens ознакомить членов МАРС с материалами 33-го Всемирного конгресса по проблемам ожирения (Стамбул, 2026) о современных рекомендациях лечения.