

Д-р Добричков за формулата на дълголетието пред NovaNews

28.9.2026 - Angelina Rimpova | УМБАЛ „Софиямед“ ООД

Здравите артерии са ключът към по-дълъг живот, смята д-р Лъчезар Добричков.

NOVA NEWS - Пулс

26.09.2026 г.

Каква е формулата на дълголетието? Учените продължават да търсят връзката между гените, начина на живот и възможността да живеем по-дълго в добро здраве. Темата коментира съдовият хирург от болница „Софиямед“ д-р Лъчезар Добричков в предаването „Пулс“ по NOVA NEWS.

Според д-р Добричков един от ключовите показатели е не само възрастта, а темпът, с който старее организмът. „Биологичната възраст е особено понятие. Да, тя би могла да бъде измерена с относителна точност, но по-важен е темпът на стареене“, обясни той.

По думите му двама души на една и съща възраст могат да имат напълно различен здравен риск. „Ако сравним двама души на 50 години - единият, хранещ се нормално, спортуващ често, с добър метаболитен и липиден профил, а другият с лош контрол на кръвното налягане, с висцерално затлъстяване, със захарен диабет и начални атеросклеротични промени, на пръв поглед те са на една и съща възраст. Но всъщност рисковият профил на втория пациент е значително по-сериозен“, посочи специалистът.

Съвременната медицина разполага с различни методи за оценка на биологичната възраст. Сред тях са така наречените епигенетични часовници, които изследват метилирането на ДНК. „Това са различни форми на епигенетични часовници, които изследват метилиране на ДНК. Някои показват относителна биологична възраст спрямо календарната възраст на пациента, други показват риска от развитие на потенциални хронични заболявания и ориентировъчна продължителност на живота“, обясни д-р Добричков.

Според него обаче в ежедневната медицинска практика има и други показатели, които дават важна информация за здравословното състояние. „Много по-показателни са фактори като кръвно налягане, липиден и метаболитен профил, двигателна активност, тютюнопушене и други рискови фактори“, смята той.

Съдовият хирург подчерта, че състоянието на артериите е тясно свързано със здравето на жизненоважните органи. Д-р Добричков обясни, че заболявания като инфаркт, исхемичен инсулт и периферна артериална болест могат да изглеждат като различни диагнози, но имат обща връзка. „Артериите кръвоснабдяват всички жизненоважни органи - мозък, сърце и други вътрешни органи, и крайници“, посочи той.

По думите му атеросклеротичният процес се развива в продължение на целия живот. Затова грижата за съдовете не трябва да започва, когато се появи заболяване.

Целия разговор гледайте във видеото.

<https://www.hospitalsofiamed.bg/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B8/%D0%94->

[%D1%80-%D0%94%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%BE%D0%B2-%D0%B7%D0%B0-%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%83%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%B0-%D0%BD%D0%B0-%D0%B4%D1%8A%D0%BB%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%B5%D1%82%D0%BE-%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4-NovaNews/n6623](#)