

**ВПЛИВ ФАКТИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ НА ЗАЛИШКОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЛЮДЕЙ ПЕНСІЙНОГО ВІКУ**  
**INFLUENCE OF FACTUAL NUTRITION ON RESIDUAL WORKING CAPACITY OF PEOPLE OF THE RETIREMENT AGE**

**О. А. Поляков, О. С. Томаревська**

*A. M. Poliakov, O. S. Tomarevska*

*ДУ "Інститут геронтології імені Д. Ф. Чеботарьова НАМН України", Київ*

**Мета роботи** — виявлення впливу фактичного харчування на залишкову працездатність людини пенсійного віку.

**Обстежувані та методи.** Обстежено 120 осіб пенсійного віку на виробництві і в умовах лабораторії. Використовували фізіолого-ергометричні методи оцінки працездатності людини. За допомогою інтерактивного інтерв'ювання вивчалися звички щодо придбання, приготування їжі, пріоритетність у виборі харчових продуктів та режиму харчування. Проведено кореляційно-кластерний аналіз отриманих даних щодо темпу старіння людини, залишкової працездатності і фактичного харчування.

**Результати.** Отримано достовірний прямий кореляційний зв'язок функціонального і календарного віку в загальній вибірці осіб старше 60 років, але в групі після 75 років спостерігається недостовірність сили зв'язку. Представлено вплив факторів фактичного харчування на залишкову працездатність, серед яких достовірний вклад звичок щодо придбання продуктів на ринку — 17 %, частоти вживання білкових продуктів — 5,93 %, вид хліба — 4,05 %, різноманітність овочів — 4,90 %, різноманітність фруктів — 6,27 %, відсоток алкогольної міцності напоїв — 7,78 %, кількість видів термообробки — 8,12, розвантажувальні дні — 8,13 %, різноманітність бажаних напоїв — 9,06 %, вживання алкогольних напоїв — 10,10 %, кількість алкогольних напоїв — 10,24 %. На відміну від факторів харчування кількість вживання лікарських засобів (0,01 %) не має прямого достовірного внеску в збереження залишкової працездатності осіб віком понад 60 років. Спостерігається більш виражене прискорення темпу

функціонального старіння в осіб старечого віку, ніж в осіб літнього віку, незалежно від переважання розумової або фізичної професійної діяльності. Для осіб старечого віку притаманно збільшення сили зв'язків темпу старіння з показниками зорової і слухової пам'яті. Вплив факторів фізичної активності також менший, ніж календарного віку на залишкову працездатність осіб пенсійного віку. До параметрів фізичної активності, які достовірно впливають на залишкову працездатність осіб старше 60 років, увійшли: частота та виконання фізичного навантаження, регулярна фізична зарядка в минулому, частота прогулянок, придбання продуктів іншими особами, легка праця по дому або фізичні вправи, а також труднощі у самообслуговуванні. Підвищення артеріального тиску (0,1 % та 0,43 %), збільшення відсотку жирових відкладень (0,25 %), наявність падінь (3,26 %) та переломів (1,66 %), ускладнення серцево-судинних захворювань мають незначний вплив на стан залишкової працездатності осіб віком понад 60 років, тому що обстежені особи знаходились у стані стійкої компенсації.

**Висновки.** Фізіологічні можливості залишкової працездатності людини у віці 60-89 років, що забезпечують 47,54 % відносно молодих осіб, достовірно зумовлені прискореним старінням, а також факторами харчування (10,53 %).