

Н. О. СЛОБОДЯН, Л. О. ЛЕСІВ, Л. В. ТРУЩЕНКОВА, О. Н. ЛИТВИНОВА

## ВПЛИВ СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ДОВГОЛІТТЯ ЛЮДИНИ

Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського Міністерства охорони здоров'я України, м. Тернопіль, Україна

**Мета:** дослідження та аналіз впливу різних аспектів способу життя на тривалість життя людини.

**Матеріали і методи.** У дослідженні здійснено літературний огляд, що дало змогу проаналізувати ключові аспекти впливу способу життя на довголіття людини в Україні. Одним із найважливіших аспектів тривалості життя є здоровий спосіб життя, який включає раціональне харчування, регулярну фізичну активність, відмову від шкідливих звичок та підтримання здорового психологічного стану.

**Результати.** Встановлено, що тривалість життя залежить від загального стану організму, на який впливає здоровий спосіб життя. Правильне харчування забезпечує організм необхідними поживними речовинами, підтримуючи нормальну роботу органів та систем. Регулярна фізична активність покращує функціонування серцево-судинної системи, зміцнює м'язи та кістки, підтримує нормальний обмін речовин. Відмова від шкідливих звичок, таких як куріння та вживання алкоголю, знижує ризик розвитку серйозних захворювань. Здоровий психологічний стан, відсутність стресу та депресії сприяють збереженню здоров'я та покращенню якості життя.

На основі проведеного аналізу було виявлено, що частка населення з раціональним харчуванням, фізичною активністю та без шкідливих звичок зростає, що корелює зі збільшенням середньої тривалості життя. Також зазначено, що здоровий спосіб життя допомагає запобігти розвитку багатьох хронічних захворювань і підтримує оптимальний рівень функціонування організму, сприяючи досягненню довголіття.

**Висновки.** Для досягнення здорового способу життя необхідно враховувати різні аспекти, що сприяють підтримці фізичного та психічного здоров'я, включаючи правильне харчування, фізичну активність, відсутність шкідливих звичок, здоровий режим дня та сон, а також контроль рівня стресу і забезпечення позитивного емоційного стану.

Здоровий спосіб харчування є важливим чинником, що впливає на тривалість життя. Тому, щоб досягти довголіття та забезпечити якісне життя, необхідно звертати увагу на своє харчування та включати в раціон здорові продукти, багаті на поживні речовини та вітаміни.

**КЛЮЧОВІ СЛОВА:** здоровий спосіб життя; тривалість життя; раціональне харчування; фізична активність; шкідливі звички; психологічний стан; здоров'я.

Тема тривалості життя є однією з найбільш актуальних у сучасному суспільстві. Люди все більше уваги приділяють своєму здоров'ю та шукають способи продовження життя. Одним із найважливіших чинників, що впливає на тривалість життя, є вибір способу життя.

Здоровий спосіб життя – це не просто популярний тренд, але й необхідність для забезпечення довгого та щасливого життя [1]. Він сприяє покращенню фізичного та психічного стану, зміцненню імунітету, підтримці оптимального рівня енергії та життєвих сил. Здоровий спосіб життя включає правильне харчування, регулярну фізичну активність, відмову від шкідливих звичок та належний відпочинок.

Дослідження, проведене Гарвардською школою громадського здоров'я, виявило, що здоровий спосіб життя може подовжити життя на 10–14 років. Вчені досліджували вплив п'яти основних факторів: правильного харчування, фізичної активності, утримання від куріння, помірною споживання алкоголю та підтримки нормальної ваги [2].

Інше дослідження, проведене Оксфордським університетом, показало, що регулярна фізична активність може знизити ризик передчасної смерті на 30–35 %. Це дослідження підкреслює важливість регулярних фізичних вправ для підтримки здоров'я та довголіття [3].

Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), близько 80 % випадків серцево-судинних захворювань, інсультів та діабету 2 типу можна запобігти, якщо дотримуватися здорового способу життя [4]. Крім того, дослідження, проведене в Японії, показало, що середня тривалість життя в країні є однією з найвищих у світі, що частково пов'язано з традиційною дієтою, багатою на рибу, овочі та низькокалорійні продукти [5].

У Сполучених Штатах Америки статистика показує, що люди, які дотримуються здорового способу життя, мають на 50 % менший ризик розвитку хронічних захворювань, таких як діабет, серцево-судинні захворювання та деякі види раку [6].

Таким чином, дослідження підтверджують, що здоровий спосіб життя є важливим чинником, що

значно впливає на тривалість життя та якість здоров'я.

**Мета роботи:** дослідження та аналіз впливу різних аспектів способу життя на тривалість життя людини.

**Матеріали і методи.** У дослідженні здійснено літературний огляд, що дало змогу проаналізувати ключові аспекти впливу способу життя на довголіття людини в Україні. Одним із найважливіших аспектів тривалості життя є здоровий спосіб життя, який включає раціональне харчування, регулярну фізичну активність, відмову від шкідливих звичок та підтримання здорового психологічного стану.

Питання впливу способу життя на довголіття людини розглядалися у працях багатьох вчених. Серед них М. А. Андрейчин [7], О. В. Грищенко [8], Д. П. Задорожний [9], П. М. Іваненко [10], В. Г. Коваленко [11], Т. О. Мартиненко [12], Л. І. Сидоренко [13], Н. В. Шевченко [14], А. В. Яремчук [15] та інші.

У своїй праці М. А. Андрейчин [7] досліджує причинно-наслідкові зв'язки між інфекційною захворюваністю та демографічною кризою в Україні, що опосередковано може впливати на тривалість життя населення. О. В. Грищенко [8] акцентує увагу на ролі харчування у продовженні тривалості життя людини, підкреслюючи значення збалансованого раціону для загального здоров'я.

Д. П. Задорожний [9] аналізує профілактичні заходи, спрямовані на збереження здоров'я через здоровий спосіб життя, тоді як П. М. Іваненко [10] вивчає вплив фізичної активності на здоров'я та довголіття. В. Г. Коваленко [11] звертає увагу на значення здорового способу життя для попередження хронічних захворювань.

Т. О. Мартиненко [12] досліджує психологічний аспект здорового способу життя та його вплив на тривалість життя, а Л. І. Сидоренко [13] проводить аналіз сучасних досліджень щодо факторів, що впливають на довголіття.

Н. В. Шевченко [14] вивчає вплив стресу та його управління на тривалість життя людини, тоді як А. В. Яремчук [15] досліджує ефективність різних видів фізичної активності у підтримці здоров'я.

Ці дослідження підтверджують важливість комплексного підходу до здорового способу життя, включаючи харчування, фізичну активність, відмову від шкідливих звичок та підтримку психологічного благополуччя для досягнення довголіття та покращення якості життя.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Один із найважливіших аспектів тривалості життя – здоровий спосіб життя. Це той фактор, який має безпосередній вплив на довголіття та загальний стан організму. Здорове життя включає раціональне харчування, регулярну фізичну активність, відсутність шкідливих звичок та здоровий психологічний стан.

Тривалість життя напругу залежить від стану нашого організму, а здоровий спосіб життя впливає на всі його складові [16]. Правильне харчування забезпечує нас необхідними поживними речовинами, які підтримують нормальну роботу органів та систем. Регулярна фізична активність покращує функціонування серцево-судинної системи, зміцнює м'язи та кістки, підтримує нормальний обмін речовин. Відсутність шкідливих звичок, таких як куріння та вживання алкоголю, захищає організм від ризику розвитку серйозних захворювань, таких як рак та цироз печінки. Здоровий психологічний стан, відсутність стресу та депресії, сприяють збереженню здоров'я та покращенню якості життя.

За словами В. Г. Коваленка, ведення здорового способу життя охоплює правильне харчування, фізичну активність, достатній відпочинок, управління стресом та інші аспекти, які позитивно впливають на самопочуття і настрої [11, с. 77–78].

У таблиці 1 наведено основні фактори тривалості життя та їх значення для здорового способу життя та довголіття людини [13].

Центр громадського здоров'я МОЗ України провів дослідження щодо впливу раціонального харчування на тривалість життя населення. За період з 2021 по 2023 р. було зібрано та проаналізовано дані про частку населення, яке дотримується здорового харчування, та середню тривалість життя (табл. 2–4) [17].

Таблиця 1. Фактори тривалості життя та їх значення для здорового способу життя

Фактори тривалості життя	Значення для здорового способу життя
Харчування	Раціональне харчування забезпечує організм необхідними поживними речовинами та зміцнює імунну систему
Фізична активність	Регулярна фізична активність покращує функціонування серцево-судинної системи, зміцнює м'язи та кістки
Шкідливі звички	Відмова від куріння та вживання алкоголю захищає організм від розвитку серйозних захворювань
Психологічний стан	Здоровий психологічний стан сприяє збереженню здоров'я та покращенню якості життя

Враховуючи дані таблиці 2, можна простежити, що спостерігається зростання частки населення з раціональним харчуванням з 45 % у 2021 р. до 55 % у 2023 р.

Паралельно з цим зростанням середня тривалість життя збільшилася з 68 років у 2021 р. до 72 років у 2023 р.

Раціональне харчування позитивно впливає на загальний стан здоров'я та може бути пов'язане з підвищенням тривалості життя.

Виходячи із даних таблиці 3, очевидно, що частка населення, що займається фізичною активністю, зросла з 30 % у 2021 р. до 40 % у 2023 р.

Середня тривалість життя збільшилася на 4 роки за цей період.

Регулярна фізична активність сприяє зміцненню здоров'я і може бути фактором, що позитивно впливає на тривалість життя.

Виходячи з вищенаведених результатів дослідження факторів тривалості життя, можна констатувати, що частка населення, яке відмовилося від шкідливих звичок, зросла з 40 % у 2021 р. до 50 % у 2023 р.

Збільшення частки населення без шкідливих звичок корелює зі збільшенням середньої тривалістю життя на 4 роки. Водночас відмова від шкідливих звичок позитивно впливає на здоров'я та тривалість життя.

Т. О. Мартиненко зазначає, що харчування, фізична активність та відмова від шкідливих звичок є ключовими факторами, що впливають на

збільшення тривалості життя. Зростання частки населення, яке дотримується здорового способу життя, супроводжується підвищенням середньої тривалості життя [12].

Нижче розглянемо основні фактори, що впливають на тривалість життя, такі як дієта та активний спосіб життя.

А. В. Яремчук наголошує, що одним із найважливіших факторів, що впливають на наше здоров'я та тривалість життя, є дієта. Правильне харчування, багате на свіжі фрукти, овочі, злаки та білкові продукти, забезпечує організм необхідними поживними речовинами та мікроелементами. Включення у раціон риби, горіхів та рослинних олій допомагає отримувати здорові жирні кислоти, які сприяють нормальному функціонуванню серцево-судинної системи. Зменшення споживання шкідливих продуктів, таких як трансжири, цукор та солодоші, також є важливим кроком до підтримки здоров'я та довголіття [15].

Регулярна фізична активність має велике значення для продовження життя. Фізичні вправи та тренування зміцнюють м'язи, покращують кровообіг, збільшують витривалість та загальний стан організму. Вибір активностей, які приносять задоволення, таких як ходьба, біг, плавання або йога, допоможе легше включити їх у повсякденну рутину. Навіть незначна фізична активність може суттєво вплинути на здоров'я та довголіття.

Здорова дієта та активний спосіб життя позитивно впливають на тривалість життя та загальний

Таблиця 2. Вплив харчування на тривалість життя

Рік	Частка населення з раціональним харчуванням (%)	Середня тривалість життя (роки)
2021	45	68
2022	50	70
2023	55	72

Таблиця 3. Вплив фізичної активності на тривалість життя

Рік	Частка населення, що займається фізичною активністю (%)	Середня тривалість життя (роки)
2021	30	68
2022	35	70
2023	40	72

Таблиця 4. Вплив шкідливих звичок на тривалість життя

Рік	Частка населення без шкідливих звичок (%)	Середня тривалість життя (роки)
2021	40	68
2022	45	70
2023	50	72

стан організму. Кожен крок у напрямку здорового способу життя є інвестицією у майбутнє довголіття. Для досягнення здорового способу життя необхідно враховувати різні аспекти, що сприяють підтримці фізичного та психічного здоров'я. Це включає регулярну фізичну активність, збалансоване харчування, відмову від шкідливих звичок, правильний режим дня та здоровий сон. Також важливо контролювати рівень стресу та забезпечувати позитивний емоційний стан.

Таким чином, здоровий спосіб життя допомагає запобігти розвитку багатьох хронічних захворювань та підтримує оптимальний рівень функціонування організму, що сприяє досягненню довголіття.

Здоровий спосіб життя сприяє підтримці оптимального функціонування всіх систем організму, зміцнює імунітет і зменшує ризик розвитку серцево-судинних захворювань, діабету, ожиріння та інших хронічних захворювань [14]. Він також позитивно впливає на роботу мозку, забезпечуючи кращу когнітивну функцію й запобігаючи дегенеративним захворюванням, таким як хвороби Альцгеймера та Паркінсона.

Для досягнення здорового способу життя важливо звернути увагу на свої щоденні звички та раціон харчування. Рекомендується включати у раціон свіжі овочі та фрукти, повноцінні білки, здорові жири та комплексні вуглеводи. Також необхідно вживати достатню кількість води й уникати шкідливих продуктів, які містять надмірну кількість цукру, солі та трансжирів.

Фізична активність має надзвичайно важливе значення для збереження здоров'я та тривалого життя. Вона впливає на різні аспекти життя і сприяє підтримці здорового способу життя. Регулярна фізична активність допомагає підтримувати оптимальну функцію органів та систем організму, зміцнює серце, підвищує витривалість і зменшує ризик виникнення хронічних захворювань.

П. М. Іваненко вказує, що тривалість життя залежить від багатьох факторів, але фізична активність є одним із найважливіших. Регулярні фізичні навантаження сприяють підтримці оптимального функціонування організму, збереженню здоров'я та підвищенню життєздатності [10]. Вони сприяють зміцненню м'язів, покращенню кровообігу, підвищенню рівня енергії та загальному покращенню фізичного стану. Водночас регулярні тренування допомагають зменшити рівень стресу, покращити настрій та підвищити самопочуття. Вони сприяють зміцненню імунної системи та знижують ризик виникнення різних захворювань.

Отже, регулярна фізична активність є невід'ємною частиною здорового способу життя та має значний вплив на тривалість життя. Запровадження режиму тренувань та фізичних навантажень допоможе зміцнити організм, підтримати його

оптимальне функціонування та забезпечити довголіття та якісне старіння.

Життя – це неперервний процес, який впливає на наше здоров'я та довголіття. У нашому способі життя є багато чинників, що впливають на організм та загальний стан здоров'я. Одним із таких чинників є роль відпочинку та стресу [7].

Вплив відпочинку на здоровий спосіб життя не можна недооцінювати. Відпочинок допомагає нашому організму відновлюватися, заряджатися енергією та підтримувати оптимальну тривалість життя. Коли ми відпочиваємо, наш організм має можливість відновити фізичні та психологічні ресурси, що сприяє підтриманню здоров'я.

Однак не всі види відпочинку однаково корисні для здоров'я. Наприклад, активний відпочинок, такий як фізичні вправи, спорт, прогулянки на свіжому повітрі, має позитивний вплив на наше здоров'я. Він покращує кровообіг, зміцнює м'язи та кістки, підтримує нормальну тривалість життя. Психологічний відпочинок, який включає медитацію, йогу, релаксаційні практики, допомагає знизити рівень стресу і покращує загальний стан здоров'я.

З іншого боку, стрес може негативно впливати на наше здоров'я та тривалість життя. Постійний стрес може спричинити різні проблеми, такі як погіршення імунної системи, порушення сну, зниження енергії та концентрації. Тому важливо вміти ефективно керувати стресом і знаходити способи його знімання. Це можуть бути релаксаційні техніки, вправи дихання, заняття хобі або просто час для себе.

Таким чином, відпочинок та стрес мають значний вплив на наше здоров'я та тривалість життя. Правильний підбір видів відпочинку і вміння керувати стресом є важливими компонентами здорового способу життя. Довголіття – це бажана мета для багатьох людей, і задоволення цієї мети залежить від багатьох факторів. Один із найважливіших чинників, що впливає на тривалість життя, – це спосіб життя. Здоровий спосіб життя може сприяти нашому довголіттю й забезпечити нам якісне та активне життя.

Спосіб життя, що сприяє довголіттю, включає різні аспекти нашого життя, такі як харчування, фізична активність, відмова від шкідливих звичок та забезпечення психологічного благополуччя [13]. Здоровий спосіб життя позитивно впливає на роботу наших органів і систем, зміцнює імунітет, зменшує ризик розвитку хронічних захворювань та покращує загальний стан організму.

Один із ключових аспектів здорового способу життя – це правильне харчування. Раціон, багатий на свіжі фрукти, овочі, повноцінні злаки та білкові продукти, забезпечує організм усіма необхідними поживними речовинами. Важливо також відмовитися від шкідливих звичок, таких як куріння і над-

мірне споживання алкоголю, оскільки ці звички негативно впливають на наше здоров'я та тривалість життя.

Фізична активність має велике значення. Регулярні тренування та фізичні вправи допомагають зміцнити м'язи та кістки, підтримують нормальний рівень кров'яного тиску і холестерину, а також поліпшують настрій та загальний стан організму [9].

Вважаємо, що провідною є психологічна стійкість та емоційне благополуччя. Стрес та негативні емоції можуть негативно впливати на наше здоров'я та тривалість життя. Тому важливо знайти способи релаксації та відпочинку, такі як медитація, йога або прогулянки на свіжому повітрі. Ці практики сприяють зниженню рівня стресу і покращують наше психічне здоров'я.

Здоровий спосіб життя є важливим фактором, що впливає на тривалість та якість нашого життя. Раціональне харчування, фізична активність, відсутність шкідливих звичок та психологічне благополуччя – це основні принципи, які допоможуть нам досягти довголіття та насолоджуватися життям.

Тривалість життя людини значною мірою залежить від якості її життя та загального стану здоров'я. Харчування відіграє ключову роль у досягненні довголіття та підтримці оптимального стану організму. Здоровий спосіб харчування сприяє підтримці фізичного та психічного здоров'я, а також запобігає хронічним захворюванням, що, у свою чергу, може позитивно впливати на тривалість життя [1].

Наукові дослідження О. В. Грищенка підтверджують, що правильне харчування впливає на тривалість життя людини. Систематичне споживання здорової їжі, багатой на поживні речовини та вітаміни, допомагає зміцнити імунну систему,

підтримує правильну роботу органів і систем організму, а також запобігає розвитку багатьох хвороб [8].

Здорове харчування сприяє здоровому способу життя в цілому. Воно допомагає підтримувати нормальну вагу, знижує ризик розвитку серцево-судинних захворювань, діабету та інших хронічних хвороб. Правильне харчування також забезпечує енергію та життєву силу, надаючи організму необхідні речовини для його нормального функціонування.

### Висновки

Для досягнення здорового способу життя необхідно враховувати різні аспекти, що сприяють підтримці фізичного та психічного здоров'я, включаючи правильне харчування, фізичну активність, відсутність шкідливих звичок, здоровий режим дня та сон, а також контроль рівня стресу і забезпечення позитивного емоційного стану.

Здоровий спосіб харчування є важливим чинником, що впливає на тривалість життя. Він допомагає зміцнити імунну систему, підтримувати нормальну вагу та запобігати розвитку хронічних захворювань, забезпечуючи організм необхідними речовинами для оптимального функціонування. Це сприяє як фізичному, так і психічному благополуччю, що в кінцевому результаті веде до довголіття та покращення якості життя.

Тому, щоб досягти довголіття та забезпечити якісне життя, необхідно звертати увагу на своє харчування та включати в раціон здорові продукти, багаті на поживні речовини та вітаміни.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у поглибленому вивченні впливу правильного харчування на тривалість життя, оскільки воно є ключовою складовою здорового способу життя та підтримки оптимального стану організму.

### Список літератури

1. *Здорове життя – це життя з рухом.* – Режим доступу : <https://lifepravda.com.ua/health/2013/02/6/120451/>.
2. *Healthy Lifestyle and Life Expectancy* / Harvard T. H. Chan School of Public Health. – Access mode : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31915124/>.
3. *Physical Activity and Longevity: Study Findings* / University of Oxford. – Access mode : [https://www.researchgate.net/publication/323792767\\_Physical\\_activity\\_and\\_longevity\\_How\\_to\\_move\\_closer\\_to\\_causal\\_inference](https://www.researchgate.net/publication/323792767_Physical_activity_and_longevity_How_to_move_closer_to_causal_inference).
4. *Preventing Chronic Diseases: A Vital Investment* / World Health Organization. – Access mode : <https://geneva.mfa.gov.ua/posolstvo/2612-who>.
5. *Dietary Habits and Longevity in Japan* / Japan's Ministry of Health, Labour and Welfare. – Access mode : <https://drpress.org/ojs/index.php/HSET/article/view/9924>.
6. *Chronic Disease Prevention and Health Promotion* / Centers for Disease Control and Prevention (CDC). – Access mode : <https://www.cdc.gov/chronic-disease/index.html>.
7. *Андрейчин М. А.* Причинно-наслідкові зв'язки інфекційної захворюваності з демографічною кризою в Україні / М. А. Андрейчин // Збірник праць Тернопільського осередку Наукового товариства ім. Шевченка. – 2011. – Т. 6. – С. 186–200.
8. *Грищенко О. В.* Роль харчування у продовженні тривалості життя людини / О. В. Грищенко // Журнал здоров'я та харчування. – 2019. – № 4. – С. 25–35.
9. *Задорожний Д. П.* Профілактика захворювань через здоровий спосіб життя / Д. П. Задорожний // Медичні перспективи. – 2018. – № 4. – С. 121–135.
10. *Іваненко П. М.* Вплив фізичної активності на здоров'я та довголіття / П. М. Іваненко // Фізична культура і спорт. – 2023. – № 3. – С. 45–58.

11. Коваленко В. Г. Значення здорового способу життя для попередження хронічних захворювань / В. Г. Коваленко // Медична наука і практика. – 2018. – № 2. – С. 77–89.
12. Мартиненко Т. О. Психологічний аспект здорового способу життя та його вплив на тривалість життя / Т. О. Мартиненко // Психологія здоров'я. – 2021. – № 5. – С. 33–48.
13. Сидоренко Л. І. Фактори, що впливають на довголіття: аналіз сучасних досліджень / Л. І. Сидоренко // Соціальна медицина. – 2019. – № 3. – С. 99–112.
14. Шевченко Н. В. Вплив стресу та його управління на тривалість життя людини / Н. В. Шевченко // Психосоматичні дослідження. – 2023. – № 6. – С. 51–66.
15. Яремчук А. В. Ефективність різних видів фізичної активності у підтримці здоров'я / А. В. Яремчук // Фізіологія та спорт. – 2016. – № 5. – С. 80–94.
16. Здоровий спосіб життя та його вплив на довголіття – як досягти успіху. – Режим доступу : <https://fact-news.com.ua/zdorovij-sposib-zhittya-vpliv-na-dovgolittya-ta-yak-dosyagti/>.
17. МОЗ України. Центр громадського здоров'я. – Режим доступу : <https://phc.org.ua/promociya-zdorovya/kalkulyator-zhittya>.

### References

1. Zdorove zhyttya – tse zhyttya z rukhom [A healthy life is a life with movement]. Retrieved from: <https://life.pravda.com.ua/health/2013/02/6/120451/> [in Ukrainian].
2. Harvard T.H. Chan School of Public Health. Healthy Lifestyle and Life Expectancy. Retrieved from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31915124/>.
3. University of Oxford. Physical Activity and Longevity: Study Findings. Retrieved from: [https://www.researchgate.net/publication/323792767\\_Physical\\_activity\\_and\\_longevity\\_How\\_to\\_move\\_closer\\_to\\_causal\\_inference](https://www.researchgate.net/publication/323792767_Physical_activity_and_longevity_How_to_move_closer_to_causal_inference).
4. World Health Organization. Preventing Chronic Diseases: A Vital Investment. Retrieved from: <https://geneva.mfa.gov.ua/posolstvo/2612-who>.
5. Japan's Ministry of Health, Labour and Welfare. Dietary Habits and Longevity in Japan. Retrieved from: <https://drpress.org/ojs/index.php/HSET/article/view/9924>.
6. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Retrieved from: <https://www.cdc.gov/chronic-disease/index.html>.
7. Andreychyn, M.A. (2011). Prynynno-naslidkovi zvyazky infektsiynoyi zakhvoryuvanosti z demohrafichnoyu kryzoyu v Ukraini [Cause-and-effect relationships of infectious disease with the demographic crisis in Ukraine]. *Zbirnyk prats Ternopil'skoho oseredku Naukovoho tovarystva im. Shevchenka – Proceedings of the Ternopil branch of the Scientific Society named after Shevchenko*, 6, 186-200 [in Ukrainian].
8. Hryshchenko, O.V. (2019). Rol kharchuvannya u prodovzhenni tryvalosti zhyttya lyudyny [The role of nutrition in prolonging human life]. *Zhurnal zdorovya ta kharchuvannya – Journal of Health and Nutrition*, 4, 25-35 [in Ukrainian].
9. Zadorozhnyy, D.P. (2018). Profilaktyka zakhvoryuvan cherez zdorovyy sposib zhyttya [Prevention of diseases through a healthy lifestyle]. *Medychni perspektyvy – Medical perspectives*, 4, 121-135 [in Ukrainian].
10. Ivanenko, P.M. (2023). Vplyv fizychnoyi aktyvnosti na zdorovya ta dovholittya [The influence of physical activity on health and longevity]. *Fizychna kultura i sport – Physical culture and sport*, 3, 45-58 [in Ukrainian].
11. Kovalenko, V.H. (2018). Znachennya zdorovoho sposobu zhyttya dlya poperedzhennya khronichnykh zakhvoryuvan [The value of a healthy lifestyle for the prevention of chronic diseases]. *Medychna nauka i praktyka – Medical science and practice*, 2, 77-89 [in Ukrainian].
12. Martynenko, T.O. (2021). Psykholohichnyy aspekt zdorovoho sposobu zhyttya ta yoho vplyv na tryvalist zhyttya [Psychological aspect of a healthy lifestyle and its influence on life expectancy]. *Psykhohihiya zdorovya – Health Psychology*, 5, 33-48 [in Ukrainian].
13. Sydorenko, L.I. (2019). Faktory, shchovplyvayut na dovholittya: analiz suchasnykh doslidzhen [Factors affecting longevity: analysis of modern research]. *Sotsialna medytsyna – Social medicine*, 3, 99-112 [in Ukrainian].
14. Shevchenko, N.V. (2023). Vplyv stresu ta yoho upravlinnya na tryvalist zhyttya lyudyny [The impact of stress and its management on human life expectancy]. *Psykhosomatychni doslidzhennya – Psychosomatic research*, 6, 51-66 [in Ukrainian].
15. Yaremchuk, A.V. (2016). Efektyvnist riznykh vydiv fizychnoyi aktyvnosti u pidtrymtsi zdorovya [Effectiveness of different types of physical activity in maintaining health]. *Fiziolojiya ta sport – Physiology and sport*, 5, 80-94 [in Ukrainian].
16. Zdorovyy sposib zhyttya ta yoho vplyv na dovholittya – yak dosyahty uspikhu [A healthy lifestyle and its effect on longevity – how to achieve success]. Retrieved from: <https://fact-news.com.ua/zdorovij-sposib-zhittya-vpliv-na-dovgolittya-ta-yak-dosyagti/> [in Ukrainian].
17. MOZ Ukrainy. Tsentr hromad'skoho zdorovya [Ministry of Health of Ukraine. Public Health Center]. Retrieved from: <https://phc.org.ua/promociya-zdorovya/kalkulyator-zhittya> [in Ukrainian].

**THE IMPACT OF LIFESTYLE ON HUMAN LONGEVITY**

*N. O. Slobodian, L. O. Lesiv, L. V. Trushchenkova, O. N. Lytvynova*

Ivan Horbachevsky Ternopil National Medical University of the Ministry of Health of Ukraine, Ternopil, Ukraine

**Purpose:** to research and analyze the impact of various aspects of lifestyle on human life expectancy.

**Materials and Methods.** The study conducted a literature review that allowed us to analyze key aspects of the impact of lifestyle on human longevity in Ukraine. One of the most important aspects of longevity is a healthy lifestyle, which includes a healthy diet, regular physical activity, giving up bad habits and maintaining a healthy psychological state.

**Results.** It has been established that life expectancy depends on the general condition of the body, which is influenced by a healthy lifestyle. Proper nutrition provides the body with the necessary nutrients, supporting the normal functioning of organs and systems. Regular physical activity improves the functioning of the cardiovascular system, strengthens muscles and bones, and supports normal metabolism. Giving up bad habits, such as smoking and drinking alcohol, reduces the risk of developing serious diseases. A healthy psychological state, the absence of stress and depression contribute to maintaining health and improving the quality of life.

Based on the analysis, it was found that the share of the population with a healthy diet, physical activity and no harmful habits is increasing, which correlates with an increase in the average life expectancy. It is also stated that a healthy lifestyle helps to prevent the development of many chronic diseases and supports the optimal level of functioning of the body, contributing to longevity.

**Conclusions.** To achieve a healthy lifestyle, it is necessary to take into account various aspects that contribute to the maintenance of physical and mental health, including proper nutrition, physical activity, the absence of bad habits, a healthy daily routine and sleep, as well as controlling the level of stress and ensuring a positive emotional state.

A healthy diet is an important factor that affects life expectancy. Therefore, in order to achieve longevity and ensure a quality life, it is necessary to pay attention to your diet and include healthy foods rich in nutrients and vitamins in your diet.

**KEY WORDS:** healthy lifestyle; life expectancy; rational nutrition; physical activity; bad habits; psychological state; health.

*Рукопис надійшов до редакції 10.09.2024.*

**Відомості про авторів:**

**Слободян Наталія Олександрівна** – кандидатка економічних наук, доцентка кафедри громадського здоров'я та управління охороною здоров'я Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського Міністерства охорони здоров'я України; ORCID <https://orcid.org/0009-0000-6990-4188>.

**Лесів Людмила Олексіївна** – здобувачка вищої освіти 2 року навчання за спеціальністю 229 «Громадське здоров'я» медичного факультету Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського Міністерства охорони здоров'я України.

**Трущенко Людмила Вікторівна** – кандидатка економічних наук, доцентка кафедри громадського здоров'я та управління охороною здоров'я Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського Міністерства охорони здоров'я України; ORCID <https://orcid.org/0000-0002-5396-3973>.

**Литвинова Ольга Несторівна** – кандидатка медичних наук, доцентка кафедри громадського здоров'я та управління охороною здоров'я Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського Міністерства охорони здоров'я України; ORCID <https://orcid.org/0000-0003-1039-3904>.

Електронна адреса для листування: [slobodyanno@tdmu.edu.ua](mailto:slobodyanno@tdmu.edu.ua)