

ОВАНЕС ДАВИДЯН: «СТАРОСТЬ – ЭТО НЕ ДИАГНОЗ, А УПРАВЛЯЕМЫЙ ПРОЦЕСС»

Генеральный директор компании «Авиценна», врач и учёный – о том, что волнует каждого



Что, если бы вам сказали, что старость – это вовсе не неизбежный упадок, а процесс, скорость которого можно и нужно контролировать? Что биологический возраст в 50 лет может быть как у 35-летнего, в 80 реально оставаться энергичным и эффективным, во многом давая фору молодым? Это не фантастика, а новая реальность, которая сегодня создаётся на стыке медицины, технологий и личной осознанности.

Нам удалось поговорить со специалистом, который не просто следует этому тренду, а формирует его. Ованес Давидян – врач-терапевт, кандидат медицинских наук, специалист по anti-age и глава российской science-based компании «Авиценна». В этом интервью он развеивает мифы о БАДах, объясняет, почему наше здоровье на 80% зависит от образа жизни, а не от генетики, и рассказывает, как бизнес может стать союзником государства в создании поколения здоровых и активных людей. Читайте, если хотите понять, как инвестировать в свой главный актив на десятилетия вперёд.

ГЕНЕТИКА ПРОТИВ ОБРАЗА ЖИЗНИ: ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ УПРАВЛЯЕТ СТАРЕНИЕМ?

– Ованес Вагенович, современность демонстрирует феномен, которого ещё не знала история человечества: сегодня биологический возраст у ровесников после 35 может различаться кардинально. Вы как специалист по anti-age с чем это связываете? И что, на ваш взгляд, важнее для замедления процессов старения: генетика, коррекция дефицитов (те самые БАДы) или психология/образ жизни?

– Вы затронули самую суть современной превентивной медицины. Да, мы действительно наблюдаем беспрецедентную вариативность в скорости старения. Я связываю это с появлением у человека выбора и осознанности. Раньше условия жизни и доступ к информации были примерно одинаковыми для большинства, поэтому люди старели одинаково. Сегодня мы находимся на перекрёстке, где наш биологический возраст – формула, в которую каждый может подставить свои значения, и состоит она из двух компонентов: генетики и образа жизни – в пропорции 20/80.

Генетика – это наш с вами базовый, можно сказать стартовый, капитал. Это те данные, которые мы получили при рождении. Думаю, вашим читателям известна фраза лауреата Нобелевской премии по физиологии и медицине Питера Медавара: «Генетика предполагает, а эпигенетика располагает». Действительно, современная эпигенетика доказала, что можно управлять экспрессией генов, «включая» и «выключая» их образом жизни.

Образ жизни – компонент, отвечающий за 80% того, каков ваш реальный, а не паспортный, возраст. В это понятие входят качество сна, управление стрессом (кортизол – один из главных гормонов старения), физическая активность, вредные привычки и, конечно, питание. Можно иметь блестящую генетику, но «сжечь» её хроническим стрессом и фастфудом. Сюда же можно отнести коррекцию дефицитов. И здесь мы возвращаемся к роли биологически активных добавок (БАД). Даже самый правильный рацион в современных условиях не способен полностью закрыть критические дефициты витамина D3, омега-3 жирных кислот, магния. Они являются топливом для клеточных процессов и основой для борь-

бы с окислительным стрессом – одним из главных двигателей старения.

Так что важнее? Говоря языком нашей компании, нельзя выпустить инновационный продукт, имея лишь хорошее сырьё (генетика), но без современных технологий (образ жизни) и без высокоочищенных активных компонентов (коррекция дефицитов). Для замедления старения критически важен именно синергетический подход. Образ жизни задаёт вектор, грамотная нутритивная поддержка на основе анализов обеспечивает организм необходимыми строительными материалами для движения по этому вектору, а генетика лишь подсказывает, на какие именно системы нужно обратить особое внимание. Сегодня старение – это не рок, а управляемый процесс. И самое большое достижение современности в том, что у нас появились инструменты для этого управления.

– Как вы понимаете сами понятия «долголетие» и «активное долголетие»? Почему активное долголетие так важно не только для каждого конкретного индивида, но и для общества?

– Очень важно разделять эти понятия, которые часто смешивают. Долголетие – это прежде всего количественный показатель, это социально-биологическое явление, характеризующееся доживаемостью человека до высокого возраста, значительно превышающего среднюю продолжительность жизни (долгожителем считается человек старше 90 лет). Но сама по себе цифра ничего не говорит о качестве этих лет. Можно прожить долго, но быть обременённым болезнями, обладать сниженной мобильностью и зависеть от помощи других.

Поэтому сегодня ключевой парадигмой стало активное долголетие. Это уже не просто явление, а целенаправленный процесс и достижимая цель. Если кратко, это возможность как можно дольше сохранять физическое, ментальное и социальное благополучие. Это жизнь, в которой человек реализует свои потребности: он социально вовлечён, продолжает профессиональную или творческую деятельность, путешествует, наслаждается общением с семьёй, т.е. живёт полноценно, а не существует.

Для индивида ценность активного долголетия очевидна – это сама суть счастливой и наполненной жизни. Речь идёт о сохранении автономности, ясности ума, энергии для увлечений и в конечном счёте о личной свободе. Это главный капитал, ради которого стоит инвестировать в своё здоровье сегодня.

Для общества и государства ценность активного долголетия невозможно переоценить. Это вопрос национальной устойчивости и экономической безопасности, так как это мощный демографический и экономический ресурс, снижение нагрузки на бюджет, а также социальная стабильность. Здоровые, опытные люди старшего поколения остаются активными участниками

рынка труда, потребителями, налогоплательщиками и наставниками. Они колоссальный резерв «серебряной» экономики, а не бремя для системы здравоохранения и социального обеспечения. Профилактика заболеваний и поддержание здоровья и активности намного дешевле, чем лечение хронических возраст-ассоциированных болезней и уход за зависимыми людьми. Активные, интегрированные в общество пожилые люди укрепляют социальные связи, являются хранителями традиций и транслируют бесценный жизненный и профессиональный опыт молодёжи.

«АВИЦЕННА» НА СТЫКЕ НАУКИ, БИЗНЕСА И СОЦИАЛЬНОЙ МИССИИ

– Появился новый тренд: у продвинутых женщин теперь модно не скрывать свой возраст, а быть «лучшей версией себя» в данном возрасте. Как медицина и wellness-индустрия, включая вашу компанию, могут поддержать этот здоровый, а не маскирующий, подход к старению? Вообще, вы считаете этот подход правильным?



– Это не просто тренд, а, на мой взгляд, единственно правильная философия. Борьба с возрастом – это путь в никуда, она порождает только стресс и неудовлетворённость. А вот сознательное, умное управление процессом старения – это путь к свободе и принятию себя. Этот подход не просто правильный, он – революционный. Он смещает фокус с внешней маскировки на внутреннее благополучие и реальные возможности организма. И здесь медицина и wellness-индустрия должны кардинально сменить парадигму: перестать продавать «омоложение» и начать предлагать инструменты для качественной реализации в любом возрасте. Именно на этих принципах построена философия Avicenna. Мы не соз-

«Можно иметь блестящую генетику, но «сжечь» её хроническим стрессом и фастфудом. Наш биологический возраст – это формула:

20% генетика,
80% – образ жизни.

И сегодня у нас есть инструменты, чтобы управлять этими **80%**».

даём «волшебные пилюли молодости». Мы создаём научно обоснованные формулы, которые восполняют дефициты, поддерживают энергообмен и клеточное здоровье.

– «Болезни цивилизации» являются побочным эффектом прогресса. Если БАДы – часть ответа на эти вызовы, какова роль технологий (телемедицина, генетические паспорта, big data) в создании персонализированных программ долголетия? Видите ли вы «Авиценну» в будущем как IT-биофармацевтическую компанию?

– Конечно, с развитием цивилизации качество нашей жизни во многом улучшилось, однако она привнесла с собой гиподинамию, хронический стресс, пустое, небогатое питание, экологические проблемы. В этих условиях БАДы действительно становятся важной частью ответа, но их эффективность возрастает в разы, когда они встраиваются в персонализированные стратегии здоровья, именно для такой точной персонализации сегодня необходимы технологии.

Генетические тесты и глубокая диагностика дают отправную точку, они показывают, к каким именно «болезням цивилизации» у человека есть индивидуальная предрасположенность. Big data и искусственный интеллект позволяют анализировать огромные массивы медицинской информации, выявляя закономерности и создавая предиктивные модели, т.е. помогая предотвращать проблемы до их явного проявления. Телемедицина и цифровые трекеры здоровья обеспечивают постоянную обратную связь, позволяя врачу корректировать программу в реальном времени, а пациенту оставаться вовлечённым и мотивированным. Таким образом,



«Наша мечта — участвовать в создании системного решения для школьного питания. Если сегодня мы помогаем взрослым корректировать накопленные дефициты, то завтра мы можем и должны работать на их профилактику с детства. Это цель, где бизнес, наука и государство могут объединить усилия».

технологии – это не просто дополнение, это обязательная инфраструктура для современной превентивной медицины. Они переводят заботу о долголетию из сферы общих рекомендаций в плоскость точных, индивидуальных протоколов.

Что касается «Авиценны» – да, мы видим своё будущее именно как IT-биофармацевтическая компания. Наша основа – это наукоёмкие, доказанные формулы, и мы хотим стать связующим звеном между передовой биохимией и персональными цифровыми экосистемами здоровья, чтобы каждый мог управлять своим активным долголетием максимально осознанно и эффективно.

– Ваше образование – медицина, менеджмент, anti-age. Какой навык или знание из каждой из этих сфер оказались самыми полезными в роли гендиректора производственной компании?

– Каждое из моих образований дало свой уникальный инструмент, без которого управлять таким бизнесом, как наш, было бы невозможно. Медицина научила видеть причину, а не симптом. В этом для меня ключевая мысль великого врача и учёного Авиценны (Абу Али Хусейн ибн Абдаллах ибн Сина), в честь которого названа наша компания: «Здоровье сохранять – задача медицины, Болезней суть понять и устранить причины». Поэтому мы создаём продукты, которые решают проблему в корне. Например, не просто «БАД для энергии», а формулу, поддерживающую сами механизмы клеточного энергообмена. Менеджмент научил собирать процессы, строить команды и превращать замыслы в результат. Чтобы путь от научной идеи до готового продукта был чётким, слаженным и предсказуемым. Anti-age-медицина научила смотреть на десятилетия вперёд. Разраба-

тывать не то, что модно сегодня, а то, что станет необходимостью для сохранения активности и качества жизни в будущем. Таким образом, моя главная задача соединить в работе компании научную глубину врача, организационную дисциплину менеджера и стратегическое видение специалиста по долголетию.

БИЗНЕС, КОТОРЫЙ ДУМАЕТ О БУДУЩЕМ НАЦИИ: ШКОЛА, РЕГИОНЫ И ПРИНЦИПЫ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

– Сейчас сильно критикуют продажу вредных продуктов в школах. А может ли бизнес, подобный вашему, предложить системное решение? Например, разработать для школ линейку безопасных, обогащённых витаминами продуктов или добавок? Это реалистичный путь или скорее утопия?

– Питание ребёнка в раннем возрасте является важнейшим фактором формирования его будущего здоровья. И школа здесь играет ключевую роль, так как она задаёт не только образовательные, но и базовые поведенческие нормы, включая пищевые привычки. Поэтому критика текущей ситуации – первый и необходимый шаг, но за ним должен последовать следующий: предложение практической альтернативы.

Бизнес, обладающий нашей экспертизой, может стать частью такого системного решения. Наша компетенция – создание научно обоснованных нутрицевтических формул. Мы понимаем, какие именно дефициты (витамина D3, омега-3 жирные кислоты, железа, йода) наиболее критичны для растущего организма, влияют на концентрацию, иммунитет и общее развитие. Мы умеем обеспечивать высочайшие стандарты безопасности и контроля качества на производстве.



Технически разработать линейку продуктов для школы, будь то фортифицированные продукты или специальные форматы добавок, для нас абсолютно реалистично. Однако успех такого проекта зависит не только от технологических возможностей одного производителя. Это задача для государственно-частного партнёрства. Здесь нужны обновлённые, современные нормативы школьного питания, сфокусированные на профилактике дефицитов, интеграция таких продуктов в общую образовательную программу о здоровье, пилотные проекты для оценки реального влияния на показатели здоровья и успеваемости школьников.

Я не считаю это утопией, а вижу в этом почву для комплексной межведомственной работы. Откровенно говоря, участие в таком проекте – моя личная профессиональная мечта. Для нашей компании это стало бы логичным и самым значимым развитием миссии. Если сегодня мы помогаем взрослым корректировать накопленные дефициты, в перспективе мы можем и должны участвовать в работе по их профилактике с самого детства. Это та цель, в достижении которой бизнес, наука и государство могут и должны объединить усилия.

– Сейчас говорят о важности культурологического кода при построении качества жизни: скажем, на Дальнем Востоке он может быть иным, чем в Калининграде. Может ли компания, подобная вашей, учитывать такие региональные особенности (например, дефицит солнца, специфика питания), при разработке продуктов? Или будущее за полностью персонализированными решениями?

– Да, конечно, учитывать региональные особенности не только можно, но и необходимо, так как это основа превентивного подхода. Тот же дефицит солнца на Дальнем Востоке или в северных регионах на-

прямую формирует массовый и круглогодичный дефицит витамина D3 у населения. В таких условиях витамин D3 перестаёт быть просто рекомендацией и становится обязательным элементом региональной программы здоровья. Так же как в регионах с низким потреблением морской рыбы дефицит омега-3 жирных кислот будет выражен острее.

Поэтому наша продуктовая стратегия строится на нескольких уровнях. Первый уровень – это региональные рекомендации. Мы уже сегодня, опираясь на данные эпидемиологии и нутрициологии, можем и должны предлагать врачам и потребителям в конкретных регионах фокусировку на определённых продуктах. Например, в регионах с низкой инсоляцией – усиленные формулы витамина D3 вместе с витамином K2, в зонах йододефицита – обязательно йод и комплексы с селеном. Это не персонализация, но уже важный шаг к более точному ответу на массовые потребности.

Однако будущее, безусловно, за полной персонализацией. Региональный код – это важный слой данных, но внутри одного региона потребности 30-летней женщины и 60-летнего мужчины будут радикально отличаться. Идеал – это когда на основе генетических данных, расширенных анализов и цифрового профиля человека (включая его регион проживания, образ жизни, диету) формируется полностью индивидуальный набор рекомендаций и, потенциально, даже персональные нутрицевтические формулы. По сути, наша роль – создавать не просто отдельные продукты, а систему. Чтобы у врачей и самих людей были все необходимые, качественные компоненты от витаминов для целого региона до индивидуальных комплексов, из которых можно собрать оптимальное решение для здоровья в любом месте и в любом возрасте.

– Если бы вам поручили разработать урок о питании и добавках на уроках ЗОЖ для старшеклассников, которые сейчас предлагают ввести, каким был бы ваш ключевой месседж? Нужны ли такие уроки?

– Такие уроки не просто нужны, они критически важны. И начинаться они должны гораздо раньше старших классов. Было бы идеально, чтобы основам осознанного отношения к своему телу учили так же системно, как математике или языку. Но для каждого возраста нужен свой подход. В начальной школе, скорее всего, это должна быть игра про суперсилу разных продуктов. В средних классах – возможно, увлекательные эксперименты и первые причинно-следственные связи: «что будет, если неделю есть только снеки», например. Для старшеклассников мой ключевой месседж был бы таким: «Ваше тело – не данность, а проект, и вы его главный архитектор. Всё, что вы делаете сейчас, это инвестиция в свою энергию, ясность ума и силы на ближайшие несколько десятков лет». Весь урок



«Наш принцип для нового поколения: “Здоровье – это актив, который работает на вас”. Мы инвестируем в инновации через науку, чтобы создавать не “витамины для всех”, а модульную систему для персонализированного долголетия».

я бы построил не на запретах, а на прагматике и уважении к собственному организму. И да, это моя большая мечта, чтобы следующее поколение подходило к своему здоровью не как к чему-то данному, а как к самому важному проекту в своей жизни. И начинать этот проект нужно как можно раньше.

ФИЛОСОФИЯ И ПРИНЦИПЫ «АВИЦЕННЫ» ДЛЯ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

– Сформулируйте главный принцип «Авиценны» для нового поколения, который резонирует с его запросом на осознанность, науку и качество жизни. Девиз и принцип действия?

– Наша философия для нового поколения: «Здоровье – это актив, который работает на вас». Девиз: «Инвестируй в ресурс, пока он есть».

Три принципа:

1. **Инновации через науку.** Мы превращаем передовые исследования в работающие формулы, например, как один из наших продуктов Avicenna® Bitter Melon на основе момордики с доказанным антигликирующим действием.

2. **Инновации через качество.** Мы используем не просто сырьё, а активные, высокобиодоступные формы веществ, которые организм действительно усваивает.

3. **Инновации через персонализацию.** Мы создаём не «витамины для всех», а модульную систему, которая в будущем позволит собирать персональные решения на основе ваших анализов, генетики и образа жизни.

Мы, в компании «Авиценна», верим, что настоящее благополучие – это не срочный ремонт, а системная забота о себе. Наша цель – дать вам надёжные инструменты для этой работы, чтобы энергия, ясность ума и активность стали вашим самым ценным капиталом на многие десятилетия.