



**Ованес Давидян,
«Авиценна»:**

«В медицине активного долголетия БАДы становятся частью комплексных превентивных программ, назначаемых врачами»

На фоне растущего внимания к теме активного долголетия со стороны общества и государства актуальными являются вопросы о грамотных и научно обоснованных подходах к сохранению здоровья. Одной из самых обсуждаемых и одновременно спорных тем в этой области остаются биологически активные добавки к пище. Кому и как они могут помочь? В чём разница между бездумным приёмом витаминов и восполнением в организме веществ, не хватающих для полноценной и активной жизни? Как выбрать по-настоящему качественный и эффективный продукт и почему назначение биологически активных добавок к пище должно стать прерогативой врачей? На эти и другие животрепещущие вопросы нам ответил врач-терапевт, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник НИМЦ «Геронтология», резидент бизнес-клуба «Атланты» и генеральный директор компании «Авиценна» Ованес Давидян.

– Ованес Вагенович, сегодня, в том числе на государственном уровне, происходит популяризация здорового образа жизни и медицины Anti-Age. Хочу спросить вас как врача, специализирующегося в том числе на интегративной превентивной и антивозрастной медицине, какую роль играют правильно подобранные биологически активные добавки к пище в стремлении человека прожить долгую и физически активную жизнь?

– Вы абсолютно правы, и для меня как для специалиста в этой области крайне

важно, что принципы здорового образа жизни и превентивной медицины сегодня становятся общенациональным трендом. Государство делает верный акцент на увеличении продолжительности и, это ключевое, качества жизни. Эта цель на 100% совпадает с задачами антивозрастной медицины, которая нацелена на продление периода активного и здорового долголетия¹, а основа этого подхода – профилактика.

Если же говорить о роли биологически активных добавок (БАД) в рамках этой превентивной стратегии, я бы назвал её не просто вспомогательной, но и фундаментальной.

Дело в том, что современный человек, даже сознательно следящий за питанием, почти неизбежно сталкивается с нутритивными дефицитами. По данным Федерального исследовательского центра питания, биотехнологии и безопасности пищи, с дефицитом витаминов в России живёт более 60% взрослого населения. Наши ритм жизни, экология, пищевые привычки и возрастное снижение усвоения питательных веществ создают устойчивый дисбаланс, который одной лишь диетой скорректировать очень сложно. Именно здесь на сцену выходят правильно подобранные БАДы. Следует помнить, что это не замена еде, а целевая поддержка организма. Это «стройматериалы», которые необходимы организму, чтобы восполнить критический недостаток ряда витаминов и минералов. Например, витамина D3, поддерживающего иммунитет и кости, магния для сердца и нервной системы, омега-3 для сосудов и мозга и т.д.

Как итог, грамотно подобранные БАДы – это не опция, а стратегический инструмент в арсенале современного человека. Они позволяют оптимизировать внутренние процессы, компенсировать неизбежные потери и являются мощным вкладом в то, чтобы наши годы были не просто долгими, но и наполненными энергией и активностью.

– Кто и на основе каких анализов должен рекомендовать пациенту те витаминные комплексы, в которых он нуждается?

– Назначать БАДы, да-да, именно назначать с опорой на анализы, имеет право только специалист с медицинским образованием (врач), такие поправки в законодательство были внесены с 1 сентября 2025 года.

Если мы говорим про первичное звено, то врач-терапевт или врач общей практики должен оценить общее состояние здоровья, собрать анамнез, проанализировать жалобы и назначить базовые анализы для выявления явных дефицитов или заболе-



ваний, которые могут маскироваться под нехватку витаминов (например, анемия, гипотиреоз). Как правило список анализов состоит из общего и биохимического анализа крови, а также специфических анализов на витамины и минералы: ферритин, витамин B12, витамин D (25-OH). Это самые частые и клинически значимые дефициты.

Врач-диетолог или нутрициолог (с медицинским образованием) углубляется в вопросы питания. Он может составить детальный план, включающий как коррекцию диеты, так и назначение БАД для компенсации дефицитов, которые сложно устранить лишь едой. В этом случае, помимо вышеперечисленных, он может рекомендовать более расширенный спектр анализов и назначить дополнительно биологически активные вещества, находящиеся в дефиците.

Узкие специалисты, такие как эндокринолог, гастроэнтеролог, гематолог, могут дополнительно назначить специализированные анализы, например полный спектр гормонов, анализы на целиакию, более глубокие исследования метаболизма костной ткани и т.д.

«БОЛЕЕ 60% ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ ЖИВЁТ С ДЕФИЦИТОМ ВИТАМИНОВ».

Врачи интегративной превентивной и антивозрастной медицины могут разрабатывать персонализированные программы, учитывающие генетические особенности, образ жизни и другие факторы каждого пациента.

– Могут ли навредить бесконтрольный приём и самолечение подобных препаратов?

– Однозначно – да, это может быть очень опасно. Во-первых, возможна передозировка жирорастворимыми витаминами. Организм не может быстро вывести их излишки, а значит, они могут накапливаться в тканях, вызывая интоксикацию. Во-вторых, всегда нужно учитывать их взаимодействие с лекарственными препаратами, которые может принимать

¹ Согласно определению ВОЗ:

Долголетие – это социально-биологическое явление, характеризующееся доживаемостью человека до возраста, значительно превышающего среднюю продолжительность жизни. Долгожителем считается человек старше 90 лет.

Активное долголетие – это процесс оптимизации возможностей для обеспечения здоровья и повышения качества жизни в ходе старения.



человек. В-третьих, бесконтрольный приём БАДов может вызывать дисбаланс микро-элементов, проблемы с желудочно-кишечным трактом и аллергические реакции. И в-четвертых, не стоит забывать: если человек тратит значительные финансовые средства на бесполезные или ненужные ему комплексы, полагая, что это панацея, но при этом пренебрегает основами здорового образа жизни, он может довести себя таким образом до хандры и ухудшения общего качества жизни.

– Компания «Авиценна», производство которой находится в Стамбуле, выпускает более 150 наименований нутрицевтиков. Какие из них сегодня представлены в России и почему именно они?

– На мировой арене продукция компании представлена с 1989 года, т.е. уже более 36 лет, а производство, расположенное в Стамбуле, отвечает европейским стандартам качества и имеет все необходимые сертификаты, такие как GMP, ISO, FDA, HACCP, OHSAS, Halal. Каждый продукт проходит несколько этапов проверок, прежде чем поступить в продажу. Российского потребителя мы ознакомили с международным брендом Avicenna® в 2019 году. Тогда это было всего 3 стратегически важных продукта: Avicenna® Омега-3, Avicenna® Масло Чёрного Тмина и Avicenna® Куркумин Плюс. Эти препараты высоко оценили медицинское сообщество и покупатели, так как они эффективны при многочисленных дефицитах и состояниях. Позже, совместно с нашим центром исследований и разработок (R&D) мы разработали линейку высокобиодоступных витаминов под брендом BE BRAVE® by Dr. Davidian, которые производятся на том же ультрасовременном заводе, что и бренд Avicenna®.

На сегодняшний день портфель компании в России состоит из 31 sku (23

Avicenna® и 8 BE BRAVE® by Dr. Davidian), а также 3 sku косметической линии BE BEAUTY®, которую мы производим в Москве. Также считаю важным отметить, что на территории Российской Федерации и стран ЕАЭС вся продукция имеет свидетельства о государственной регистрации (СГР), компания является участником системы маркировки «Честный Знак». Таким образом потребитель может быть уверен в качестве, эффективности и безопасности нашей продукции.

Наша R&D-стратегия строится не на поиске сиюминутных трендов, а на глубоком анализе реальных потребностей. Мы видим свою миссию в том, чтобы дать ответ на ключевые вызовы здоровья нации, переводя данные медицинской статистики и запросы врачей в конкретные эффективные формулы.

«НАША R&D-СТРАТЕГИЯ СТРОИТСЯ НЕ НА ПОИСКЕ СИУМИНУТНЫХ ТРЕНДОВ, А НА ГЛУБОКОМ АНАЛИЗЕ РЕАЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ».

– В чём заключается инновационность продуктов Avicenna®?

– Формулы Avicenna® и BE BRAVE® – это не менее 90% натуральных ингредиентов с высокой биодоступностью в каждом продукте, имеющие убедительную доказательную базу для поддержки здоровья.

Инновационность нашего подхода базируется на:

- разработанных технологических режимах производства и оптимальных подобранных сочетаниях натураль-

ных и синтезированных ингредиентов, дающих в комплексе положительный синергетический эффект;

- применении нанотехнологий с усовершенствованными наноструктурами, многослойной капсулой и активным таргетингом наночастиц;
- применении усовершенствованной технологии хелатации с подобранным хелатирующим агентом;
- технологии очистки полиненасыщенных жирных кислот омега-3 с применением суперкритического флюидизированного фракционирования;
- строгом порядке смешивания ингредиентов в соответствии с разработанной рецептурой;
- использовании современного специализированного оборудования.

– Планируете ли вы выводить на российский рынок какие-то новинки?

– Да, и подходим к этому планомерно. Ежегодный выпуск от 2 до 5 новинок – это наша устойчивая практика, которая позволяет нам гибко реагировать на запросы рынка и достижения науки. Для нас важно, чтобы каждый новый продукт был ответом на реальный вызов. Мы видим, какие дефициты наиболее распространены, слышим, каких решений не хватает практикующим врачам, именно это и определяет наши приоритеты в разработке. Мы фокусируемся на создании продуктов, которые закроют не просто ниши на полке, а конкретные, нерешённые проблемы здоровья.

Таким образом, новинки – это логичное продолжение нашей миссии, реализованное в конкретных и эффективных формулах.

– Сотрудничаете ли вы с врачами и научным сообществом для тестирования и продвижения препаратов Avicenna®?

– Да, и мы рассматриваем это сотрудничество как стратегическую основу нашего бизнеса. Наша работа с медицинским и научным сообществом ведётся системно и по нескольким направлениям.

Во-первых, это образовательный фронт. Мы активно участвуем в ключевых медицинских выставках и конгрессах, где не просто представляем продукцию, а ведём профессиональный диалог. Для нас особенно ценны выступления врачей-спикеров, которые делятся клиническим опытом применения наших продуктов – это высшая форма признания их эффективности.

Во-вторых, это научная работа. Совместно с врачами и учёными мы готовим и публикуем обзорные статьи в профильных изданиях, формируя доказательную базу.

И, в-третьих, это апробация и исследования.

Яркий пример: в этом году междисциплинарной командой с участием АНО «Научного-исследовательского меди-

цинского центра «Геронтология», Российского национального исследовательского медицинского университета им. Н.И. Пирогова (РНИМУ), Российского университета дружбы народов им. Патриса Лумумбы (РУДН) и клиники профессора Калининко было проведено пилотное исследование нашего уникального продукта Avicenna® Bitter Melon. Его результаты, подтверждающие перспективы вещества как антиликирующего агента, были опубликованы в рецензируемом журнале «Вопросы диетологии» (Т. 15, № 2).

Для нас именно такое многоуровневое партнёрство является залогом создания по-настоящему востребованных продуктов. И то, что в 2023 году мы стали лауреатом премии «Здоровое питание» в номинации «Лидер в выборе врачей», считаем прямым подтверждением правильности выбранной стратегии.

– Существуют какие-то мифы о БАДах, которые вы хотели бы развеять?

– Да. Самый свежий миф – это громкое заявление, что БАД это мракобесие и «пустышка». Обычно его делают те, кто-либо никогда не изучал современную нутрициологию, либо столкнулся с откровенно некачественным продуктом.

Давайте начистоту, называть мракобесием, например, приём витамина

D3, дефицит которого научно доказан у большинства жителей России, это странно. Или отрицать необходимость омега-3 жирных кислот для здоровья сердца и мозга, когда их эффективность подтверждена тысячами исследований. Проблема не в самой идее восполнения дефицитов, а в том, чем их восполняют.

Такая критика часто справедлива, но направлена не туда. Она должна быть направлена на производителей-однодневок, которые продают «разведённый мел» под видом кальция, на маркетологов, которые приписывают одной таблетке свойства вылечить все болезни, на бесконтрольный приём, когда люди без анализов и консультации с врачом начинают пить всё подряд.

Настоящая качественная биологически активная добавка – это такой же высокотехнологичный продукт, как и современный гаджет. Его эффективность определяют исследования, чистота сырья и биодоступность. Когда врач на основе анализов назначает вам конкретный витамин в активной форме, чтобы устранить выявленный дефицит – это и есть современная превентивная медицина.

Таким образом, бороться нужно не с БАДами как с категорией, а с невежественным подходом к ним и к некачественным продуктами. Грамотно подобранная добав-

ка – это не магия, а инструмент, который даёт вашему организму ровно то, чего ему не хватает для долгой и активной работы.

– Какие тренды вы наблюдаете на рынке биологически активных добавок к пище в России? Как будет развиваться этот рынок в обозримом будущем?

– Я считаю, что российский рынок БАД стремительно взрослеет и становится всё более структурированным. Если раньше он был скорее стихийным, то сегодня движется в сторону осознанности, научной обоснованности и технологичности. А ключевые тренды – это персонализация и целевой подход, фокус на здоровое и активное долголетие, усиление роли врача как проводника.

Я уверен, что нас ждут консолидация и фильтрация рынка. Медицина и БАДы перестанут восприниматься как нечто отдельное и станут частью комплексных превентивных программ, назначаемых врачами. Рынок движется от массового спроса к индивидуальным, технологичным и научно обоснованным решениям. В будущем выиграют те производители БАДов, которые уже сегодня строят свой бизнес на этих принципах.

– Сегодня Avicenna – это популярный в России бренд с доказанной эффективностью. Достижение каких целей и объёмов продаж предусматривает ваша стратегия развития на ближайшие годы?

– Спасибо, что отмечаете наш вклад! Да, для нас большая честь, что врачи и потребители доверяют нашей компании, и мы чувствуем ответственность, с этим связанную. Поэтому наша главная цель – не просто цифры, а укрепление статуса Avicenna как самого надёжного союзника врачей в их работе по продлению активного долголетия россиян.

Что касается планов... Как гласит одна восточная поговорка: «Не искушай Бога громкими заявлениями». Мы планируем расти значительно быстрее рынка, радовать, удивлять и врачей, и потребителей нашими научными разработками.

Если в каждой семье, где заботятся о своём здоровье, будет как минимум один продукт компании «Авиценна», одна из наших главных задач будет выполнена.

Avicenna
BE BRAVE®
BY DR. DAVIDIAN

КОНТАКТЫ:
8 (499) 705-59-69
www.avicenna.com.ru
info@avicenna.com.ru
@DoctorOvanes

Беседовала Анна Добрынина

