

Предварителна програма

Международна конференция за дълголетие – „Живей по-дълго, живей по-добре“

София, България – 6–8 ноември 2026 г.

ДЕН 1 – Петък – „Защо дълголетие е важно за всички нас“

Модул 1 – „Числата за стареенето: какво означава демографията за вас“

- Как се променя световното население и защо това влияе на вашата пенсия, на времето за чакане при лекар и на вашето семейство.
- Демографската картина на България – какво означава за здравните услуги и за ежедневието.
- Националната пътна карта за стареенето: превенция, политика и обществено здраве.
- Кратък, разбираем обзор на „геро-науката“ – науката, която свързва болестите, свързани с възрастта, с биологията на стареенето.

Модул 2 – „Лекарства, които могат да ви помогнат да живеете по-дълго“

- GLP-1 лекарства – какво правят за сърцето, черния дроб и защо се говори за тях като за „хапчета за дълголетие“.
- Пептидни терапии – къси протеини, които могат да подпомогнат мускулите, метаболизма и кожата; как се използват днес.
- Метаболитно здраве и саркопения – защо загубата на мускули е важна и какви са простите стъпки за защита.
- Инфламджинг и здраве на ставите – защо хроничното нискостепенно възпаление вреди на тазобедрените и коленните стави и какво можете да направите сега.

ДЕН 2 – Събота – „Сърце, мозък и хормони: поддържане на двигателите на тялото“

Модул 3 – „Здраво сърце на всяка възраст“

- Как се променя сърцето с възрастта и как да разпознаем предупредителните знаци.
- Менопауза, хормонална оптимизация и сърдечен риск – истинската история за жените.
- „Сенолитици“ – модерна дума за лекарства, които премахват старите, вредни клетки – какво знаем досега и какво може да означава за вас.

Модул 4 – „Мозъчна сила и памет: останете умствено активни през целия живот“

- Как остарява мозъкът и какво можете да направите, за да забавите процеса.
- Скрытите роли на кръвната захар, кръвното налягане, съня и възпалението върху паметта.
- Бързи и безплатни „когнитивни тестове“, които можете да поискате от вашия лекар.
- Защо добрият сън и редовният циркаден ритъм са най-големите стимулатори за мозъка.
- Връзката между слуха, зрението и мисленето – и защо трябва редовно да ги проверявате.

Модул 5 – „Какво се случва, когато остарява репродуктивната система?“

- Какво всъщност означава „остаряване на яйчниците“ за женското здраве.
- Менопауза – митове срещу факти и инструменти, които могат да направят прехода по-плавен.
- „Андропауза“ (мъжка менопауза) – симптоми, диагностика и ролята на тестостероновата заместителна терапия.

Модул 6 – „Кости, мускули и хормони: триото, което определя дълголетие“

- Как хипофункцията на щитовидната жлеза може да изтощи енергията и как да я разпознаете.
- Съвременни лекарства за остеопороза – повече от просто укрепване на костите
- Хормони, мускулна маса и здраве на костите като трите стълба на дългия живот.
- Лесни „тестове за крехкост“, които можете да направите у дома – сила на захвата, скорост на ходене и тест за ставане от стол.

ДЕН 3 – Неделя – „Кожа, начин на живот и ежедневни трикове за дълголетие“

Модул 7 – „Вашата кожа е календарът на тялото“

- Защо кожата ни казва много за общото стареене.
- Слънцезащита, замърсяване и „експозом“ – ежедневни фактори, които ни състаряват по-бързо.
- ASIA синдром – какво е това и защо е важно
- Микропластмаси и ендокринни разрушители – реален риск ли са? Прости съвети за по-безопасна козметика.

Модул 8 – „Дълголетие като начин на живот: хранене, добавки и практични инструменти“

- Добавки – какво работи, какво е мит и как да избирате разумно.

- Хранителни режими, свързани с по-дълъг и по-здравословен живот (средиземноморски, растителен, основи на периодичното гладуване).
- Трикове за промяна на поведението – как да се придържате към нови навици с месеци, а не със седмици.
- NAD⁺ – митове и реалност: защо е важно и реалистични начини да го подпомогнете.
- Венозни инфузии – кога са медицински полезни, какви са рисковете и етичните съображения.
- Превенция и ранно откриване на рак в подхода за дълголетие.