



Сберечь здоровье мозга: превентология в истории, искусстве и науке

В рамках XXII Междисциплинарного конгресса с международным участием «Вейновские чтения» состоялся симпозиум, посвященный вопросам превентивной медицины. В мероприятии приняли участие ведущие российские эксперты – заведующий кафедрой нервных болезней Института профессионального образования Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова, профессор, д.м.н. Алексей Борисович ДАНИЛОВ и доцент кафедры неврологии с курсами психиатрии, клинической психологии и медицинской генетики Казанского (Приволжского) федерального университета, к.м.н. Константин Юрьевич ЗАЛЬМУНИН. Их диалог был посвящен ключевой теме современной медицины – профилактике неврологических заболеваний и сохранению здоровья мозга. Спикеры представили авторский взгляд на превентологию ментальных расстройств, рассмотрев эту проблему сквозь призму истории, искусства и новейших научных данных. Особое внимание эксперты уделили применению биологически активных веществ – полиненасыщенных жирных кислот омега-3, -6, -9, 5-гидрокситриптофана, коэнзима Q10, ресвератрола, ацетил-L-карнитина, которые позиционируются как эффективные инструменты современной профилактической медицины.

Открывая симпозиум, профессор А.Б. Данилов отметил, что дискуссия Science Art Performance (представление в стиле научного искусства) – совершенно новый формат для обсуждения актуальных проблем современной медицины. Всесторонний анализ истории медицины, искусства и науки способствует формированию эффективного персонализированного подхода к профилактике и лечению нарушений нервной системы в реальной клинической практике.

К.Ю. Зальмунин начал выступление с исторического экскурса, напомнив, что вопросы профилактики ментальных нарушений поднимались с давних времен. В V в. до н.э. Гиппократ сформулировал теорию четырех жидкостей организма, связав «черную

желчь» с депрессией и ментальными расстройствами. В медицинских школах Древней Греции разрабатывались рекомендации по поддержанию душевного равновесия через образ жизни и питание. Рациональные взгляды греков и римлян были сосредоточены на предупреждении душевных болезней через умеренность и физическую активность. Гален (I в. н.э.) детализировал концепцию баланса телесных жидкостей как основу психического здоровья и профилактики нарушений. Эпоха Возрождения ознаменовалась формированием гуманистического подхода к ментальному здоровью. Парацельс подчеркивал важность баланса души и тела для предотвращения психических нарушений. Тогда появились первые научные методы изучения ментальных

расстройств, отходившие от религиозных объяснений и ориентированные на физические причины. Общество начало рассматривать людей с психическими отклонениями как нуждавшихся в социальной интеграции и поддержке, а не в наказании.

В XVII–XVIII вв. появились первые лечебницы, начала внедряться практика изоляции людей с психическими заболеваниями. Первые учреждения для душевнобольных отличались жестокими методами лечения, строгой изоляцией и тяжелыми условиями содержания. Постепенно общество двигалось к пониманию ценности личности пациента. Литература и философия эпохи Просвещения ставили под сомнение практику изоляции. Продвигались идеи более мягкого и осознанного отношения к больным.



XXII Междисциплинарный конгресс с международным участием «Вейновские чтения»

В конце XIX в. – начале XX в. З. Фрейд сформулировал концепцию бессознательного, открыв новый взгляд на причины неврозов и их предупреждение. Он подчеркивал значимость гармоничного воспитания и семейного окружения для профилактики психических расстройств в зрелом возрасте. Таким образом, были предложены принципы психоаналитического воспитания. Рекомендации по развитию эмоциональной устойчивости и осознанности легли в основу ранней психологической превенции.

Деятели русской культуры, в частности Ф.М. Достоевский и А.П. Чехов, сформировали гуманистическое отношение к ментальным расстройствам и стимулировали общественное обсуждение превентивных мер.

В XX в. наблюдалось динамичное увеличение количества публикаций и программ по психической профилактике, что отражало важность ментального здоровья в общественном сознании. Активное расширение профилактических инициатив совпало с развитием социальной психиатрии и институционализацией мер ментального здоровья.

В советский период в нашей стране активно развивалась система диспансеризации для раннего выявления и профилактики психических заболеваний у населения всех возрастных групп. Особое значение придавалось коллективным профилактическим программам и трудотерапии, направленным на социальную реабилитацию и улучшение психического состояния пациентов. Массовые профилактические мероприятия сочетали терапевтические и образовательные подходы, что способствовало снижению уровня заболеваемости и стигматизации. Выпускались плакаты о гармоничном развитии тела и духа, советский кинематограф

Профилактика снижения когнитивной функции невозможна без сенсорной стимуляции: ароматерапии, танцев и музыки. Именно в этом аспекте биологически активные вещества становятся не просто пилюлями, а фундаментом, на котором выстраивается здоровый образ жизни. Грамотное назначение высококачественных биологически активных добавок на донозологическом этапе открывает новые возможности для превентивной медицины. С учетом состояния желудочно-кишечного тракта, клинической картины и индивидуальных особенностей пациента такой подход способен предотвратить развитие депрессии и когнитивных нарушений, сохранить здоровье мозга и снизить потребность в фармакотерапии в будущем

служил средством просвещения. Фильмы того времени акцентировали внимание на важности психического благополучия. Кроме того, художественные произведения, экспонировавшиеся на выставках, не только иллюстрировали внутренние конфликты человека, но и пробуждали в зрителе сострадание к людям с психическими расстройствами.

По словам К.Ю. Зальмунина, ярким символом эпохи стали плакаты, призывавшие использовать у детей рыбий жир для профилактики рахита и инфекций. Как известно, рыбий жир богат омега-3-полиненасыщенными жирными кислотами (ПНЖК) и витаминами, необходимыми для здоровья. Регулярный прием продукта способствует укреплению иммунитета, нормальному росту и развитию костей, хрящей и зубов у детей, а также служит эффективной профилактикой рахита.

Знаменитые советские плакаты сегодня обретают новое звучание. Механизмы нейропротективного действия ПНЖК изучаются до сих пор. Установлено, что омега-3 ПНЖК, которая содержится в рыбьем жире (эйкозапентаеновая и докозагексаеновая кислоты),

обеспечивает структурную защиту мембран нейронов, повышает пластичность мембран, улучшает мозговой кровоток, а также защиту от гибели клеток и хронического воспаления.

В исследованиях показано, что омега-3 ПНЖК превращаются в резолвины, протектины и марежины, что приводит к подавлению нейровоспаления, уменьшению активации микроглии и снижению выработки провоспалительных цитокинов¹.

Длительный прием омега-3 ПНЖК пациентами в возрасте 55–90 лет значительно уменьшает риск развития болезни Альцгеймера и снижения когнитивных способностей². Омега-6 ПНЖК и олеиновая кислота (омега-9) также необходимы для организма. Эти жирные кислоты участвуют в стабилизации мембран нейронов, способствуют развитию и росту нервной системы и тканей, поддерживают миелин и энергетическую функцию митохондрий. Кроме того, они играют важную роль в регуляции воспаления и улучшении функции эндотелия сосудов. Важно соблюдать соотношение омега-6 и омега-9 ПНЖК (оптимально 2:1–5:1). Однако добиться необходимого

¹ Tian J, Zhang Y, Zhao X. The effects and mechanisms of n-3 and n-6 polyunsaturated fatty acids in the central nervous system. *Cell. Mol. Neurobiol.* 2025; 45 (1): 25.

² Wei B.Z., Li L., Dong C.W., et al. The relationship of omega-3 fatty acids with dementia and cognitive decline: evidence from prospective cohort studies of supplementation, dietary intake, and blood markers. *Am. J. Clin. Nutr.* 2023; 117 (6): 1096–1109.



баланса только за счет питания крайне сложно³.

К.Ю. Зальмунин подчеркнул, что современная превентология ментальных расстройств опирается на понимание нейровоспаления, окислительного стресса и роли нутритивной поддержки. Биологически активные добавки к пище, в состав которых входят омега-3, -6, -9, считаются идеальным решением для поддержания баланса ПНЖК и витаминов в организме.

В качестве примера сбалансированного комплекса эксперт привел продукт производства Webber Naturals, сочетающий все три типа омега ПНЖК. Комплекс Webber Naturals Омега 3-6-9 содержит полный спектр незаменимых ПНЖК, необходимых для поддержания работы нервной системы, мозга и сердца, снижения хронического воспаления и сохранения здоровья кожи и волос. Для восполнения ПНЖК (омега-3: эйкозапентаеновой кислоты, докозагексаеновой кислоты, альфа-линоленовой кислоты; омега-6: гамма-линоленовой кислоты; омега-9: олеиновой кислоты) взрослым необходимо принимать по две капсулы три раза в день во время еды.

Вернувшись к популяризации психологических тем через современное искусство, К.Ю. Зальмунин рассказал о творчестве японской художницы Я. Кусамы, с детства страдавшей обсессивно-компульсивным расстройством. Ее творчество раскрывает тему обсессивных мыслей через повторяющуюся символику, создавая диалог о психологических состояниях и важности понимания ментального здоровья.

В свою очередь перформансы М. Абрамович (Сербия) отличаются внутренним напряжением. В своих работах она исследует

эмоциональные границы и стресс, привлекая внимание к вопросам психического благополучия через интерактивные художественные действия. Перформанс и инсталляция способствуют открытым дискуссиям о психических проблемах, снижая стигму и стимулируя общественное внимание к проблемам превентивной психиатрии.

Далее К.Ю. Зальмунин перечислил основные типы профилактических стратегий (первичная, вторичная и третичная), которые направлены на предупреждение возникновения и развития психических заболеваний, а также на раннюю диагностику и вмешательство, снижение риска рецидивов и осложнений уже сформировавшихся заболеваний.

Одним из важных направлений профилактики развития неврологических расстройств является формирование стрессоустойчивости, поскольку хронический стресс оказывает разрушительное влияние на нервную систему. В 1936 г. Г. Селье предложил теорию стресса, выделив генерализованную адаптационную реакцию организма на любые воздействующие факторы. Его исследования послужили основой для программ, направленных на снижение хронического стресса за счет изменения образа жизни и психофизиологической поддержки. С конца прошлого века в мире активно развиваются корпоративные методы стресс-менеджмента, включающие тренинги, психологическую помощь и организационные реформы.

В работах А.М. Вейна отмечается, что стресс может вызывать нарушения в работе лимбико-ретикулярного комплекса, вегетативной нервной системы, аффективные эмоциональные расстройства и соматизацию⁴.

Как известно, нейромедиатор серотонин влияет практически на все функции организма и играет важную роль в когнитивных процессах и психическом здоровье человека. Серотонин воздействует на главные центры сна, снижает интенсивность боли и подавляет активность центров отрицательных эмоций.

5-гидрокситриптофан (5-НТР) – естественная аминокислота, предшественник серотонина. Хорошо всасывается в кишечнике. В отличие от триптофана 5-НТР легко проходит через гематоэнцефалический барьер и эффективнее стимулирует выработку серотонина. В настоящее время активно обсуждается вопрос о месте 5-НТР в клинической практике. Биологически активная добавка MRM Nutrition 5-НТР продемонстрировала эффективность в повышении уровня серотонина, нормализации сна и настроения, купировании тревожных состояний легкой и умеренной степени. MRM Nutrition 5-НТР также используют в профилактике приступов головной боли напряжения.

MRM Nutrition 5-НТР не является заменой антидепрессантам, но ее назначение коротким курсом вполне оправданно на этапе отмены антидепрессантов. Это позволяет предупредить развитие синдрома отмены и помогает пациенту адаптироваться к нелекарственной терапии. Следует помнить, что при одновременном приеме 5-НТР и антидепрессантов существует высокий риск серотонинового синдрома, что служит абсолютным противопоказанием к применению данной комбинации. MRM Nutrition 5-НТР принимают по одной капсуле в день или в соответствии с рекомендациями врача.

По мнению К.Ю. Зальмунина, возможные явления излишней

³ Kousparou C., Fyrrilla M., Stephanou A., Patrikios I. DHA/EPA (omega-3) and LA/GLA (omega-6) as bioactive molecules in neurodegenerative diseases. *Int. J. Mol. Sci.* 2023; 24 (13): 10717.

⁴ Вейн А.М., Вознесенская Т.Г., Воробьева О.В. и др. Вегетативные расстройства: клиника, лечение, диагностика / под ред. А.М. Вейна. М.: МИА, 1998.

XXII Междисциплинарный конгресс с международным участием
«Вейновские чтения»

активизации и ажитации на фоне приема 5-НТР носят сугубо индивидуальный характер. Их развитие зависит от полиморбидного фона пациента, что обуславливает целесообразность персонализированного подхода.

Сегодня врачи имеют полное право давать рекомендации по коррекции образа жизни, питания и использованию биодобавок, тем более что с недавнего времени оборот биологически активных добавок в России регулируется государственной системой «Честный знак».

Далее эксперт акцентировал внимание на перспективных направлениях превентологии, в частности информационных и цифровых технологиях. Мобильные приложения позволяют пользователям следить за психоэмоциональным состоянием, предоставляя рекомендации по снижению стресса и улучшению настроения в режиме реального времени. Онлайн-терапия расширяет доступ к профессиональной помощи пациентам.

Сегодня искусственный интеллект уже стал эффективным помощником врача: он применяется для анализа поведенческих данных и ранней диагностики риска ментальных расстройств, обеспечивая своевременное терапевтическое вмешательство. Вероятно, в будущем системы на основе искусственного интеллекта смогут заменить человека и в некоторых других профессиях. Однако, как подчеркнул К.Ю. Зальмунин, заменить врача полностью искусственный интеллект не сможет. Эта профессия требует адаптации к меняющимся условиям, наличия клинического мышления и эмпатии, которые недоступны алгоритмам искусственного разума.

В продолжение дискуссии о превентивной медицине профессор А.Б. Данилов провел параллели между искусством, наукой и клиническим мышлением. Он

подчеркнул, что искусство, отражая внутренний мир человека, само может служить инструментом диагностики и терапии. Но и врачевание тоже искусство: способность понять поведение пациента, завоевать его доверие, уловить невербальные сигналы передается от учителя к ученику, подобно художественному мастерству.

В наше время в изобразительном искусстве появилось направление, в котором художники работают на стыке науки и искусства, в стиле Science Art. Например, в работах известной художницы О. Ноэль, врача по образованию, объединены научные наблюдения и художественное восприятие окружающего мира. Основные темы ее работ – здоровые органы и ткани человека, структура клеток и митохондрии.

В XX в. произошел целый ряд научных открытий, повлиявших на подходы к лечению различных заболеваний. Об одном из них – открытии коэнзима Q10 – профессор рассказал слушателям.

В 1957 г. в лаборатории Университета Висконсина биохимик Ф. Крейн извлек из митохондрий бычьего сердца ярко-желтое маслянистое вещество. Оно получило название коэнзима Q10, или убихинона (лат. *ubiquitous* – всеобщий), поскольку присутствует во всех живых клетках – от бактерий до человеческого мозга – и отвечает за производство энергии в организме.

В 1958 г. К. Фолкерс с коллегами установил химическую структуру и синтезировал коэнзим Q10. Позднее японский кардиолог Ю. Ямамура впервые применил убихинон (коэнзим Q10) в комплексной терапии у пациентов с идиопатической кардиомиопатией. Результаты наблюдений подтвердили повышение толерантности к физическим нагрузкам и улучшение состояния у пациентов.

В 1960-е гг. П. Митчелл установил биологическую роль коэнзима Q10 (убихинона) в энергетическом обмене. Однако его новаторские идеи долгие годы не находили признания среди широкой медицинской общественности. Лишь в 1978 г. П. Митчелл был удостоен Нобелевской премии за теорию хемиосмотического механизма синтеза аденозинтрифосфата (АТФ), которая произвела настоящую революцию в понимании энергии жизни. Вдохновленная этой гипотезой, пронизывающей всю биологию, художница О. Ноэль создала серию картин «Мечты Митчелла». На современном этапе коэнзим Q10 продолжает изучаться и применяться при различных нарушениях здоровья. Исследования подтверждают, что убихинон способствует восстановлению когнитивных функций, повышая энергообеспечение мозга, особенно в зрелом возрасте⁵.

Другим значимым веществом, выделенным в XX в., стал ресвератрол – полифенол со свойствами природного антиоксиданта. Впервые его выделил из корня чемерицы белой японский ученый М. Такаока в 1939–1940 гг. Это ядовитое лекарственное растение издавна применялось в традиционной японской медицине для лечения спазмов и припадков.

Механизм действия ресвератрола многогранен: он улучшает митохондриальную функцию, регулирует апоптоз клеток, снижает воспаление и окислительный стресс. Благодаря своим антиоксидантным свойствам ресвератрол изучается как средство, способное замедлять процессы старения и регулировать энергетический обмен в организме.

По данным исследований, нейропротективный эффект ресвератрола реализуется через несколько механизмов, которые включают антиоксидантную активность, синаптическую пластичность, снижение нейровоспаления,

⁵ Nankivell M.C., Rosenfeldt F., Pipingas A., et al. Coenzyme Q10 and cognition: a review. *Nutrients*. 2025; 17 (17): 2896.



амилоидогенеза, митохондриальную защиту и активацию клеточных белков – сиртуинов⁶.

Как отметил эксперт, перспективным направлением защиты клеток мозга являются комбинации веществ природного происхождения с выраженным антиоксидантным и нейропротекторным действием. Коэнзим Q10 и ресвератрол – два природных соединения, которые характеризуются высокой антиоксидантной активностью и взаимно дополняют действие друг друга. Коэнзим Q10 помогает в выработке энергии здесь и сейчас, перенося электроны в дыхательной цепи, что обеспечивает синтез АТФ, а ресвератрол через активацию сиртуинов выступает архитектором будущего, участвует в энергетическом обмене и усиливает биогенез митохондрий. В качестве дополнительного компонента применяется красный дрожжевой рис, который влияет на метаболизм липидов и поддерживает сердечно-сосудистую систему.

Одной из биологически активных добавок, включающих все перечисленные компоненты, является MRM Nutrition Коэнзим Q10, ресвератрол и красный дрожжевой рис. Использование в качестве биологически активной добавки к пище комбинации коэнзима Q10, ресвератрола и красного дрожжевого риса бренда MRM Nutrition позволяет обеспечить комплексную антиоксидантную защиту, поддержку сердечно-сосудистой системы, замедлить процесс клеточного старения организма. Режим приема: по одной капсуле в день во время еды (запивать водой) или согласно назначению врача. Продолжительность приема – один месяц. При необходимости прием можно повторять в течение года.

Далее профессор А.Б. Данилов рассказал об истории открытия L-карнитина. В Варшаве

в 1905 г. русские ученые В.С. Гулевич и Р.П. Кримберг выделили карнитин из экстракта мышечной ткани. Вещество, названное мускулином, повышало выносливость животных.

Выделяют изоформы карнитина L-карнитин и D-карнитин, различающиеся происхождением, биологической активностью и влиянием на организм. В организме человека и животных присутствует только активная форма карнитина – L-карнитин. Он является важным элементом для поддержания адекватного состояния энергетических ресурсов.

Ацетил-L-карнитин – производное аминокислоты L-карнитина. Ацетил-L-карнитин – широко используемый компонент для лечения различных нейродегенеративных заболеваний. В качестве дополнительного источника витамина B₆, источника ацетил-L-карнитина на современном рынке представлен продукт с доказанной эффективностью и безопасностью – MRM Nutrition Ацетил-L-карнитин. MRM Nutrition Ацетил-L-карнитин оказывает комплексное воздействие на организм: повышает уровень АТФ, способствует сохранению когнитивных функций, нормализует работу сердечно-сосудистой и нервной систем, увеличивает энергию и выносливость во время физической активности. Взрослым рекомендовано принимать MRM Nutrition Ацетил-L-карнитин по одной капсуле в день во время еды или согласно назначению врача. Продолжительность приема – один месяц. При необходимости прием можно повторить. В многоцентровом рандомизированном плацебо-контролируемом исследовании изучали эффективность ацетил-L-карнитина у пациентов в возрасте 55–80 лет с деменцией и цереброваскулярными заболеваниями. Установлено, что

прием ацетил-L-карнитина замедляет снижение когнитивных функций у пациентов с деменцией, ассоциированной с сосудистыми нарушениями⁷.

Завершая выступление, профессор поделился собственным клиническим опытом, отметив, что полноценная диагностика когнитивного здоровья занимает до трех часов и включает проверку обоняния, вестибулярной функции и эмоционального интеллекта. В процессе ведения пациента нет места шаблонам – только искусство врачевания и ответственный подход каждого специалиста. Профилактика снижения когнитивной функции невозможна без сенсорной стимуляции: ароматерапии, танцев и музыки. Именно в этом контексте биологически активные вещества, такие как ацетил-L-карнитин, становятся не просто пилюлями, а фундаментом, на котором выстраивается здоровый образ жизни.

Грамотное назначение высококачественных биологически активных добавок, таких как MRM Nutrition Омега 3-6-9, MRM Nutrition 5-НТР, MRM Nutrition Коэнзим Q10, ресвератрол и красный дрожжевой рис, MRM Nutrition Ацетил-L-карнитин, компетентным врачом на донологическом этапе открывает новые возможности для превентивной медицины. С учетом состояния желудочно-кишечного тракта, клинической картины и индивидуальных особенностей пациента такой подход способен предотвратить развитие депрессии и когнитивных нарушений, сохранить здоровье мозга и снизить потребность в фармакотерапии в будущем.

Подводя итог, спикеры подчеркнули, что современная превентивная медицина – это не борьба с симптомами, а тонкое управление ресурсами организма через знание биохимии, истории и искусства. ✨

⁶ Bastianetto S., Ménard C., Quirion R. Neuroprotective action of resveratrol. *Biochim. Biophys. Acta.* 2015; 1852 (6): 1195–1201.

⁷ Yang Y., Choi H., Lee C.N., et al. A multicenter, randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial for efficacy of acetyl-L-carnitine in patients with dementia associated with cerebrovascular disease. *Dement. Neurocogn. Disord.* 2018; 17 (1): 1–10.

ПОЗВОЛЬ СЕБЕ ОСТАВАТЬСЯ В РИТМЕ



NUTRITION



- улучшает память и настроение¹
- повышает физическую выносливость и мышечную силу²
- способствует нормализации обмена веществ и массы тела³
- эффективен в комплексной терапии старческой астении⁴ и нейродегенеративных заболеваний^{5, 6}

AM.01.04.01.003.R.000016.01.24

1. Kobayashi S, Iwamoto M, Kon K et al. Acetyl-L-carnitine improves aged brain function. *Geriatr Gerontol Int.* 2010;10 Suppl 1:599-106. doi: 10.1111/j.1447-0594.2010.00595.x. 2. Malaguarnera G, Catania VE, Bertino G et al. Acetyl-L-carnitine Slows the Progression from Prefrailty to Frailty in Older Subjects: A Randomized Interventional Clinical Trial. *Current Pharmaceutical Design.* 2022;28(38):3158-3166. DOI: 10.2174/1381612828666220830092815. 3. Talenezhad N, Mohammadi M, Ramezani-Jolfaie N et al. Effects of L-carnitine supplementation on weight loss and body composition: A systematic review and meta-analysis of 37 randomized controlled clinical trials with dose-response analysis. *Clin Nutr ESPEN.* 2020;37:9-23. doi: 10.1016/j.clnesp.2020.03.008. 4. Malaguarnera G, Catania VE, Bertino G, et al. Acetyl-L-carnitine Slows the Progression from Prefrailty to Frailty in Older Subjects: A Randomized Interventional Clinical Trial. *Curr Pharm Des.* 2022;28(38):3158-3166. doi:10.2174/138161282866622083 0092815. 5. Yang Y, Choi H, Lee CN et al. A Multicenter, Randomized, Double-blind, Placebo-controlled Clinical Trial for Efficacy of Acetyl-L-carnitine in Patients with Dementia Associated with Cerebrovascular Disease. *Dement Neurocogn Disord.* 2018;17(1):1-10. doi: 10.12779/dnd.2018.17.1.1. 6. Sergi G, Pizzato S, Piovesan F et al. Effects of acetyl-L-carnitine in diabetic neuropathy and other geriatric disorders. *Aging Clin Exp Res.* 2018;30(2):133-138. doi:10.1007/s40520-017-0770-3. Реклама

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ