



Коммерсантъ *Стиль*

Гурмэ

Под знаком биохакинга	8, 18	Здоровые идеи	9, 16, 22
Раскрываем меню	10, 14, 20	Впечатление осени	23

Тематическое
приложение
к газете
«Коммерсантъ» №22

СЕНТЯБРЬ 2026

РЕЦЕПТ МОЛОДОСТИ СТРАТЕГИЯ ДОЛГОЛЕТИЯ ОТ SHA SPAIN



У гастрономической культуры появляется новое измерение: сегодня в центре внимания не только происхождение продукта и мастерство повара, но и роль еды в индивидуальной стратегии здоровья. Биохакинг превратил рацион в предмет точной настройки, и в испанской клинике SHA Spain эта идея получает практическое воплощение: здесь питание становится частью персонализированной программы активного долголетия.

Еще недавно слово «долголетие» прочно ассоциировалось с биодобавками, показателями лабораторных анализов, барокамерой и обещанием повернуть время вспять. Сейчас акцент смещается на качество проживаемых лет. На первый план выходит health-
rap (от английских слов «здоровье» и «промежуток») — период жизни, проведенный

с сохранением физической и когнитивной активности. В этой системе координат еда перестает быть приложением к медицинской программе. И это вполне логично: обследования проходят периодически, а завтрак, обед и ужин повторяются каждый день. Поэтому рацион становится одним из самых доступных инструментов повседневного управления здоровьем. На такой логике построен подход SHA Spain — расположенной на побережье Коста-Бланки клиники интегративного здоровья. Здесь на основе современной диагностики составляют индивидуальную программу питания, физической активности и восстановления. Главная задача — не создание очередной «универсальной диеты», а подбор решений для конкретного человека на определенном этапе жизни.

В основе меню преимущественно растительная пища, цельные злаки, бобовые, овощи, фрукты, семена, орехи и ингредиенты морского происхождения. При этом рацион соотносят с результатами обследований, образом жизни и целями программы, такими как восстановление энергии, улучшение метаболических показателей, поддержание мышечной массы или контроль веса. Задача — перевести медицинские рекомендации на язык повседневной еды и сделать их воспроизводимыми дома. В этом, пожалуй, и заключается практическая сторона биохакинга: не искать единственный чудодейственный продукт, а понимать меняющиеся потребности организма.



К выбранной программе в SHA Spain дамы могут добавить специализированный пакет Women's Health. Его акценты определяют специалисты, учитывая возраст, анамнез и конкретные задачи: восстановление после беременности и родов, улучшение качества сна, состояния костной ткани и т. д. Women's Health включает консультации по женскому здоровью, гинекологический прием, гормональный анализ и ряд дополнительных процедур. Дальнейшие медицинские решения принимаются индивидуально по результатам обследований.

«Настоящий прорыв заключается не столько в технологиях, сколько в самом подходе», — утверждает глава медицинской службы SHA Spain Мариэль Сильва. По ее словам, наиболее точную картину дает совместная работа специалистов разных направлений.

Персонализация начинается еще до приезда в клинику. В рамках программы Tailor-Made гость проходит предварительную оценку здоровья, образа жизни, привычек и эмоционального состояния. Алгоритм, разработанный

с использованием технологий OpenAI, сопоставляет эти данные с доступными процедурами и помогает сформировать предварительную индивидуальную стратегию, которую уже в клинике после консультаций и диагностики уточняют специалисты. Искусственный интеллект систематизирует информацию, но медицинские решения остаются за врачами.

Не последнюю роль в комплексной программе играет и сама среда. После недавней реновации пространства SHA Spain выполнены с учетом циркадных ритмов и восстановления, обновлены спа- и гидротерапевтический комплексы. Для тех, кому важна полная приватность, предусмотрена Villa Alma площадью 995 кв. м с собственными спа и тренажерным залом.

Рецепт молодости от SHA Spain, таким образом, оказывается вовсе не рецептом в буквальном смысле. У него нет набора ингредиентов, дозировки или возраста, с которого нужно начинать. Скорее, это способность замечать изменения в организме и вовремя корректировать индивидуальную стратегию — начиная с того, что вы кладете в тарелку.

Марина Родионова

