

Биохакинг: перспективы и тренды

Биохакинг это практика улучшения здоровья и возможностей организма с опорой на научные методы и технологии. Главная идея состоит в том, чтобы «взломать» биологические процессы для улучшения качества жизни, замедления старения, развития физического и ментального потенциала.

Основные принципы биохакинга это индивидуальный подход, учитывающий физические и генетические особенности организма и активное использование управление здоровьем на основе данных мониторинга - данных полученных от таких устройств как умные часы, фитнес-браслеты, трекеры сна и др. Важно, что биохакинг обладает значительным синкретическим эффектом и активно поддерживает инновации в области носимых медицинских технологий, ноотропов, пищевых добавок и др.

Ключевые методы биохакинга это: контролируемое питание (диеты, интервальное голодание), физические нагрузки (в том числе такие как криосауны), сон с учетом оптимизации циркадных ритмов и фаз сна, различные добавки и ноотропы. Для улучшения когнитивных способностей и ментального здоровья активно практикуются медитации.

Экстремальное направление биохакинга, связанное с повышенным риском, это генетическая модификация собственного организма. Например, сейчас доступны наборы для подавления синтеза миостатина - белка, который сдерживает рост мышечной массы. Также к экстремальному биохакингу можно отнести вживление имплантов, используемых для мониторинга биологических показателей организма, таких как уровень глюкозы в крови.

Объем глобального рынка биохакнинга, по состоянию на 2024 год оценивается в \$25 млрд, а среднегодовой темп роста составляет 19%.

Прогноз динамики глобального рынка биохакнинга



Ожидается что в 2030 году рынок достигнет \$70 млрд.

Ключевые факторы роста рынка это:

- Совершенствование технологий, прежде всего в области носимых устройств для мониторинга здоровья. Это дает пользователям более полную картину состояния их здоровья, помогает лучше отслеживать и управлять важнейшими показателями
- Рост осведомленности потенциальных пользователей о возможностях и преимуществах биохакнинга. Также важно что люди более активно интересуются своим здоровьем, ищут способы улучшить качество и продолжительность жизни.
- Появление на рынке новых лекарств и биологически-активных добавок

Ключевым фактором, создающим потенциальную угрозу развитию рынка является отсутствие прозрачного государственного регулирования. Многие препараты, используемые в биохакинге не прошли всесторонних испытаний и могут нанести вред здоровью.

Защита здоровья и рост качества жизни граждан - один из приоритетов российского государства. Продуманный, системный, комплексный государственный подход может обеспечить эффективное использование для этих целей такого эффективного инструмента как биохакинг.