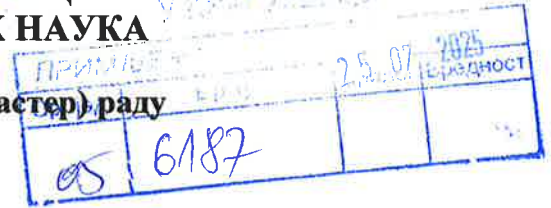


УНИВЕРЗИТЕТ У КРАГУЈЕВЦУ
ФАКУЛТЕТ МЕДИЦИНСКИХ НАУКА

Извештај о урађеном завршном (мастер) раду



Наслов рада	Нутриција и дуговечност
Кандидат	др Теодора Црвенков Марковић
Ментор	Проф. др Владимир Живковић
Чланови комисије	1. проф. др Јована Јоксимовић Јовић , председник 2. проф. др Владимир Живковић, ментор и члан 3. доц. др Александра Стојановић, члан

*Циљ истраживања, истраживачка питања или хипотезе и методологија
истраживања
(до 2000 карактера)*

Циљ овог прегледног рада је да се истражи повезаност између начина исхране и дуговечности, анализирањем утицаја различитих прехранбених образаца на здравље, превенцију хроничних болести, квалитет старења и продужење животног века, уз уважавање научних, духовних и културолошких аспеката.

Истраживачка питања:

- *Како различити начини исхране (нпр. медитеранска, вегетаријанска, пост) утичу на дужину и квалитет живота?*
- *Које су епигенетске и метаболичке промене повезане са одређеним нутритивним обрасцима?*
- *Да ли духовни и религијски аспекти исхране могу допринети здравом старењу и дуговечности?*
- *Колико је економска доступност здраве хране фактор у постизању дуговечности?*

Методологија

- *Примена систематске претраге у базама као што су PubMed, Scopus, Cochrane, MEDLINE уз употребу кључних речи: "nutrition", "longevity", "diet", "epigenetics", "healthspan", "caloric restriction", "healthy aging".*
- *Инклузија студија објављених у последњих 20 година са високим методолошким квалитетом.*
- *Критичка процена валидности, пристрасности и релевантности сваке студије.*
- *Комбинација квалитативне и квантитативне анализе.*

*Остварени резултати истраживања
(највише 1500 карактера)*

У овом прегледном раду потврђена је снажна повезаност између начина исхране и дуговечности, при чему су одређени прехранбени обрасци, као што су медитеранска и различите форме вегетаријанске исхране, доследно показали повољан утицај на здравље и продужење животног века. Анализа релевантних студија указује да ови обрасци доприносе смањењу ризика од кардиоваскуларних, метаболичких и малигних болести, као и очувању когнитивне функције у старости.

Посебно је истакнута улога рестрикције калорија и повремених поста, који активирају механизме ћелијске аутофагије, смањују оксидативни стрес и утичу на експресију гена повезаних са процесима старења. Доказано је и да квалитет исхране утиче на дужину теломера, активност теломеразе и метаболичку регулацију, као и на састав цревне микробиоте, што има директне последице по имунолошку функцију и отпорност организма.

Поред биолошких фактора, рад је обрадио и духовне, религиозне и етичке аспекте исхране, указујући да пост и уважавање хране у различитим религијама имају не само духовну, већ и физиолошку вредност која може допринети здравом старењу. Анализом се дошло до закључка да су модели исхране који укључују умереност, састојке биљног порекла и свесност током оброка повезани са бољим метаболичким и менталним здрављем.

У целини, резултати рада потврђују да је дуговечност условљена не само генетским предиспозицијама, већ и свесним изборима у исхрани, који у синергији са физичком активношћу, друштвеном подршком и духовном хигијеном, чине основу за продужење здравог животног века.

Структура урађеног мастер рада

- 1. Рад почиње уводом који поставља теоријски и друштвени контекст дуговечности као мултифакторског феномена. Нагласак се ставља на улогу исхране у процесима старења, превенцији хроничних болести и очувању виталности.*
- 2. У поглављу о циљу рада истиче се намера да се анализира утицај различитих прехранбених образаца на дуговечност кроз мултидисциплинарни приступ.*
- 3. У методолошком делу описана је систематска претрага релевантне литературе у базама података, као и критеријуми селекције студија.*
- 4. Секција резултати и дискусија, обухвата анализу више начина исхране (медитеранска, вегетаријанска, пост, рестрикција калорија) и њихов утицај на здравље и дуговечност. Посебна пажња посвећена је духовним, културним и*

економским аспектима исхране као интегралним деловима процеса здравог старења. У раду се истиче значај епигенетике, теломера, микробиоте и нутријената у регулацији старења. Наглашена је потреба персонализованим приступима исхрани који уважавају генетске, друштвене и духовне компоненте.

5. *Закључак обједињује налазе и подржава концепт целовитог приступа здрављу – који укључују исхрану, физичку активност и свесност. Рад се завршава практичним препорукама и смерницама за будућа истраживања и примену у клиничкој и јавно-здравственој пракси.*

Закључак и предлог комисије

На основу свега наведеног, Комисија за оцену и одбрану мастер рада кандидата Теодоре Црвенков Марковић под насловом „**Нутриција и дуговечност**“, сматра да рад испуњава све услове за јавну одбрану и својим потписима по потврђује.

Чланови комисије

Потпис првог члана комисије (предесник)	
Потпис другог члана комисије (ментор)	
Потпис трећег члана комисије	
Место	
Датум	

UNIVERZITET KRAJEVAC		25.07.2025	
ФАКУЛТЕТ УМЕТНОСТИ И НАУКА			
Орг.јед.			
05	6187/1		

Изјава кандидата

Под пуном моралном, материјалном и кривичном одговорношћу изјављујем да су подаци изнети у Образложењу теме мастер рада под насловом

Интимизација и аутовешност

моје ауторско дело, да сам без ограничења носилац ауторских права над њима (у складу са Законом о ауторском и сродним правима „Сл. гласник РС“, бр.104/2009, 99/2011, 119/2012, 29/2016-одлука УС) и да њиховим коришћењем не вређам права трећих лица.

У Крагујевцу,

25.07.2025

Кандидат

[Својеручни потпис]

СМК 08.28 О-01

УНИВЕРЗИТЕТ У КРАГУЈЕВЦУ
ФАКУЛТЕТ МЕДИЦИНСКИХ НАУКА

Верзија: 01

ПРИМ.	25.07.2025
Орг. јед.	Предност
05	6187/2

Факултет медицинских наука у Крагујевцу

Прегледавши завршни мастер рад кандидата ТЕОДОРЕ ЉУБЕНКОВИЋ МАРИЈАНОВИЋ под
називом Нутриција и дигестивност

Сматрам да исти може да уђе у даљу процедуру.

У Крагујевцу,

25.07.2025 године

Ментор

проф.др

