

تبدأ بعد عمر 60 سنة. هبوط عام في أجهزة الجسم؛ إذ إن الخلايا المكونة لهذه الأجهزة لا تعمل بالصورة نفسها التي كانت تعمل بها وهو في عمر أصغر. تفقد الأنسجة الرابطة مرونتها ، ويضعف البصر والسمع، كما تقل فاعلية القلب والرئتين. التغذية الجيدة وممارسة التمارين تساعدان على إطالة عمر سلامة الأجهزة.