



ГЛАВА ПЕРВАЯ

Вся правда о долголетию

Возможно, вы теряете десять лет полноценной жизни

Высадившийся на северо-восточном побережье Флориды 2 апреля 1513 года Хуан Понсе де Леон, по слухам, искал Фонтан молодости — легендарный источник, даровавший вечную жизнь. Сегодня специалисты уверены: история не так проста, как кажется. Испанский путешественник отправился на изучение земель севернее Багамских островов, потому что Испания восстановила сына Христофора Колумба, Диего, в статусе военного губернатора, сместив с этой должности самого Понсе де Леоне. Тем не менее легенда, объясняющая путешествие де Леона, прочно прижилась.

Идея волшебного источника долголетия до сих пор не утратила своей привлекательности. Даже сегодня, пять столетий спустя, шарлатаны и глупцы с ослиным упрямством продолжают поиски своей цели, замаскированной под таблетку, диету или медицинскую процедуру. В решительной попытке раз и навсегда заткнуть рот шарлатанам демограф Джей Ольшанский из Иллинойского университета в Чикаго вместе с 50 крупнейшими мировыми специалистами в 2002 году издали обращение, сформулировав его максимально прямолинейно.

«Наша позиция по этому вопросу однозначна, — писали они. — Никакие хирургические процедуры, изменения образа жизни, витамины, антиоксиданты, гормоны или методы геной инженерии из имеющихся на сегодняшний день не доказали способность влиять на процесс старения».

Суровая реальность такова: у процесса старения есть лишь педаль газа. Нам еще только предстоит узнать, существуют ли тормоза. Самое

большее, что мы можем сделать, — не давить на педаль газа слишком сильно и не ускорять процесс старения. Среднестатистический американец, надо признать, со своей сумасшедшей и бурной жизнью давит на эту педаль что есть мочи.

Наша книга знакомит читателей с лучшими мировыми традициями сохранения здоровья и долголетия и рассказывает, как применить их в жизни. Многие из нас обладают бóльшим контролем над продолжительностью жизни, чем нам кажется. По утверждениям специалистов, правильный образ жизни может прибавить по меньшей мере десять лет и спасти от некоторых заболеваний, убивающих нас раньше времени. А это дополнительное десятилетие полноценной жизни!

Чтобы раскрыть секреты долголетия, наша команда демографов, медиков и журналистов обратилась непосредственно к источникам. Мы отправились в «голубые зоны» — четыре уголка планеты, где удивительно многим удается жить долго и избегать многих заболеваний, убивающих американцев. В этих районах люди доживают до ста лет в три раза чаще, чем в других местах.

В каждой из «голубых зон» мы заполняли формуляр, разработанный вместе с Национальным институтом старения, для выявления образа жизни, который помог бы объяснить феномен долголетия в этой области: что жители едят, какова их физическая активность, как строится их жизнь в коллективе, какими методами традиционной медицины они пользуются и т. д. Мы искали общие знаменатели — привычки и традиции, общие для всех четырех местностей, — и в результате получили межкультурную выжимку из лучших привычек, связанных со здоровьем, то есть фактически вывели формулу долголетия.

Пионер долголетия

В 1950 году итальянец Луиджи Корнаро написал один из первых «бестселлеров», посвященных долголетию, под названием «Искусство жить долго» (The Art of Living Long). В этой книге говорилось, что умеренность продлевает жизнь. Она была переведена на французский, английский, нидерландский и немецкий языки. Точный возраст самого Корнаро неизвестен, по различным источникам, он прожил не меньше 90 лет и, возможно, даже больше.

Вот чему учат нас «голубые зоны»: если вы можете существенно повысить качество жизни, то сможете отвоевать дополнительные десять лет полноценной жизни, которых в противном случае вы бы

лишились. Оптимальный способ повысить качество жизни? Перенять традиции, обнаруженные нами в каждой из «голубых зон».

О старении

В совокупности «голубые зоны» преподносят нам девять уроков о долгой и здоровой жизни. Но прежде чем углубляться в подробности, необходимо разобраться, как происходит процесс старения, и прояснить некоторые основные принципы и определения. На сколько лет может рассчитывать каждый из нас? Что происходит с нашим организмом с годами? Почему мы не можем принять таблетку, чтобы продлить свою жизнь? Как прожить дольше? Как прожить более здоровую жизнь? И почему изменение образа жизни может прибавить нам несколько лет?

В поисках ответов на эти и другие вопросы я попросил мировых экспертов поделиться результатами своих исследований. Все вместе эти ученые составляют элиту в области биологии, гериатрии и науки долголетия.

Стивен Остед, доктор философии, изучает клеточные и молекулярные механизмы старения в Центре здоровья Техасского университета в Сан-Антонио. Профессор Центра долголетия и старения имени Сэма и Энн Баршоп, он является автором книги «Почему мы стареем. Какая наука изучает путешествие тела по жизни» (Why We Age: What Science is Discovering About the Body's Journey Through Life).

Роберт Батлер, доктор медицины, занимает должность президента и исполнительного директора Международного центра долголетия США, обосновавшегося в Нью-Йорке. Профессор в области гериатрии и развития взрослых медицинского центра «Маунт-Синай», он является автором книги «Зачем выживать: как живет пожилым людям в Америке» (Why Survive: Being Old in America).

Джек Гуральник, доктор философии, руководитель лаборатории эпидемиологии, демографии и биометрии Национального института старения в Бетесде, штат Мэриленд.

Роберт Кейн, доктор медицины, директор Центра старения и Образовательного гериатрического центра Миннесоты в Миннеаполисе. Профессор Школы общественного здравоохранения, где возглавляет кафедру долгосрочного медицинского ухода и старения.

Томас Перлс, доктор медицины, магистр здравоохранения, директор проекта по изучению долгожителей (New England Centenarian Study), адъюнкт-профессор медицины и гериатрии Медицинской школы

Бостонского университета, автор книги «Дожить до 100: как жить на полную силу в любом возрасте» (Living to 100: Lessons in Living to Your Maximum Potential at Any Age).

Я встречался с каждым из этих специалистов и задавал им одни и те же вопросы. А затем отобрал самые лучшие ответы на каждый вопрос. Вот что они мне поведали.

Что же представляет собой процесс старения?

Роберт Кейн: Это очень глубокий вопрос. Старение начинается с момента рождения. Если вдуматься, в пределах каждого вида идет непрерывное развитие. Процесс старения можно представить как равновесие между индивидуумом и окружающей средой. В сущности, старение связано с нарушением механизмов адаптации, утратой внутреннего контроля и равновесия.

С детского возраста наши характерные особенности постепенно меняются. Дети очень уязвимы перед окружающей средой и нуждаются в защите. Пик зрелости человека приходится на 25 лет. Какое-то время в организме не происходит никаких изменений, а затем, примерно с 45 лет, наши силы идут на убыль. Кто-то возразит, что здоровье начинает ухудшаться уже в 30-летнем возрасте. Все зависит от того, какую внутреннюю систему изучать.

Старость — это период, когда равновесие склоняется в сторону окружающей среды и пожилые люди уже не могут заботиться о себе. Нemoмощность, которую мы связываем со старостью, служит признаком потери независимости, неспособности противостоять внешнему давлению и стрессу.

Старение сопровождается как позитивными, так и негативными изменениями. Геронтологи определяют старение как риск смерти. Безотносительно к наличию заболеваний, человеческая жизнь имеет пределы, всегда есть риск умереть. В большинстве случаев с возрастом риск увеличивается. На продолжительность жизни, помимо старения, оказывают влияние и другие факторы. Старение, конечно, не единственный определяющий фактор, но это, вне всяких сомнений, коренное изменение, затрагивающее все аспекты жизни. Люди постоянно ищут биологические признаки старения, но до сих пор не удалось обнаружить постоянных и независимых от болезней показателей.

Например, во внимание принимается потеря способности хрусталика глаза изменять кривизну. С возрастом, примерно с 40 лет,

у большинства людей начинает развиваться дальнорзоркость. Но поскольку она появляется не у всех, ее нельзя считать универсальным признаком. Седина в волосах, уменьшение коллагена в коже — эти изменения непосредственно связаны со старением. С возрастом состав тела меняется. На этот процесс определенно можно повлиять с помощью физических упражнений и диет, но постепенно мы все равно теряем мышечную массу и набираем вес. Иммунная система также подвергается возрастным изменениям, но это явление опять-таки не носит универсального характера и поэтому не может считаться характерным признаком старения.

Стивен Остед: Я бы определил старение как постепенную утрату физических и умственных способностей, будь то умение бегать, думать и т. д. Это постепенная потеря способностей выполнять все те действия, что раньше давались тебе без труда. В целом это означает, что люди не могут вечно сохранять физическую целостность.

Роберт Кейн: Существует несколько теорий старения. Согласно одной из них, некоторые гены то «включаются», то «выключаются», либо повышая качество жизни, либо ускоряя старение. По другой теории, так называемому «синдрому мусорной свалки», в процессе жизни мы накапливаем различные токсины, в результате чего стареем.

И здесь возникает вопрос: почему же в организме накапливаются токсины? Вероятно, это происходит потому, что некоторые внутриклеточные механизмы в тот или иной момент перестают функционировать. Так что же такое токсины: признак старения или лишь симптом, сопутствующий биологическому процессу, который, предположительно, подчинен неким генетическим часам нашего организма? Говоря по правде, мы не знаем.

Какова средняя продолжительность жизни американцев?

Роберт Кейн: Я бы сказал, что у современного 30-летнего человека в зависимости от пола есть реальный шанс дожить примерно до 80 или 80 с небольшим. Исключив основные факторы риска — сердечные заболевания, рак и инсульт, — можно увеличить этот срок, думаю, лет на 5–10.

Том Перлс: В представлении большинства наш организм — словно автомобиль, способный проехать 100 тысяч миль. Только некоторые «машины» с правильным составом генов могут проехать 150 тысяч миль или даже больше. Но и они со временем выходят из строя, даже

при хорошем техническом обслуживании. Физический износ приводит к немощности. Наехав на дороге на серьезное препятствие, им все сложнее удержать равновесие. Рано или поздно наступает момент, когда равновесие удержать невозможно — наступает смерть.

Каковы шансы дожить до 100 лет?

Джек Гуральник: Они, конечно, невелики, вероятно, менее 1 процента. Опять-таки при расчетах следует руководствоваться вашим теперешним возрастом. Оценка для младенцев отличается от оценки человека, которому уже стукнуло 80. Более того, серьезную роль играет и состояние здоровья. Большинство долгожителей в 80 лет могли похвастаться неплохим здоровьем.

Том Перлс: Достижение 100-летнего рубежа я нередко сравниваю с угадыванием всех пяти чисел в лотерею: шансы весьма невелики. Если ваши предки отличались крепким здоровьем и долголетием, ваши шансы увеличиваются.

Факт роста числа долгожителей частично объясняется более качественным слежением за повышением кровяного давления. Этот важный момент нельзя оставлять на волю случая.

Еще один фактор, с которым мы ведем весьма успешную борьбу, — высокая детская смертность. С повышением качества здравоохранения — снабжение чистой водой, более длительный период обучения, более высокий социально-экономический статус — число шансов растет.

О достижении столетия лучше всего думать в таком ключе: «Чем старше вы становитесь, тем здоровее нужно быть».

Стивен Остед: Вопрос заключается вот в чем — и здесь, по моему мнению, исключительно важную роль играют привычки, связанные со здоровьем, — если вы доживете до 100 лет, в каком состоянии вы хотите встретить сотый день рождения? Прикованным к кровати и неспособным позаботиться о себе? Или в достаточной степени независимым и активным? В моем представлении здоровый образ жизни может существенно повлиять на это.

Есть ли таблетка, которая может продлить жизнь?

Роберт Кейн: Существует множество всяческих чудодейственных средств. Но эффективность ни одного из них не доказана. Ни одно из них не прошло всесторонних испытаний, идет ли речь о гормоне роста человека или об антиоксидантах. Ни одно мало-мальски серьезное исследование этих средств не дало никаких результатов. Это вовсе не означает отсутствия новых открытий в ближайшем будущем, но в настоящий момент они не предвидятся.

Роберт Батлер: При применении ДГЭА (дегидроэпиандростерона), гормона роста человека и мелатонина нужно проявлять максимальную осторожность, так как эти средства остаются весьма спорными. При использовании гормона роста человека люди прибавляют в весе. Однако мышечная масса при этом не увеличивается. Прибавление в весе сопровождается гипертрофией сердца, избыточным накоплением жидкости в организме и другими проблемами. И конечно, не стоит забывать о таком заболевании, как акромегалия, которое характеризуется избытком гормона роста у человека. ДГЭА многие годы называли «мусорным гормоном». В организме он превращается в эстроген и тестостерон. Большинство исследований этих гормонов проводилось в очень короткие сроки — от шести месяцев до года. Поэтому их долгосрочное действие должным образом не изучено.

Задумайтесь вот над чем. Если бы антиоксиданты были настолько полезны, целое поколение, выросшее на батончиках Twinkies, хлебе Wonder Bread и других продуктах, напичканных антиоксидантами (чтобы они долго хранились и не портились), никогда бы не старело.

Главные убийцы

Болезни сердца: Основная причина смертности среди американцев.

Рак: Держит второе место по смертности в США.

Профилактика: Центры по контролю и профилактике заболеваний рекомендуют вести здоровый образ жизни, регулярно проводить медицинские обследования и сдавать анализы.

Наиболее опытными специалистами по гормонам являются Марк Блэкман из Медицинского центра ветеранов в Вашингтоне и Митчелл Харман из исследовательского института долголетия «Кронос» в Финиксе. Им принадлежат наиболее обстоятельные и, вероятно, лучшие исследования по гормонам на сегодняшний день.

Есть ли польза от витаминных добавок?

Роберт Батлер: Разумеется, необходимо удовлетворять суточную потребность организма в витаминах. Но злоупотреблять ими не следует. Национальный институт старения изучал витамин Е в надежде, что тот поможет в лечении болезни Альцгеймера. Однако надежды не оправдались.

Поэтому считаю, что здесь, как и во многих других вещах, дело не в количестве, а в том, что можно назвать пропорциональностью, или обычным здравым смыслом. Люди склонны считать, что чем больше поливитаминов они потребляют, тем лучше. Но, к сожалению, это не так.

В большинстве случаев для удовлетворения каждодневной потребности в витаминах достаточно съедать 6–9 порций фруктов и овощей в день. Мало кто следует этому совету. И почему бы не обеспечить свой организм дешевыми и доступными поливитаминами? Если вы мужчина в возрасте, откажитесь от добавок с железом, поскольку железо накапливается в сердце и может вызвать гемосидероз. Ищите добавки, не содержащие железо, которые предназначены специально для мужчин.

Существует ли особая диета, способствующая долголетию?

Роберт Кейн: Разумное питание более чем оправданно. Но не думаю, что обязательно нужно становиться вегетарианцем. Одно из условий здорового образа жизни — умеренность во всем. Умеренность в питании — это потребление необходимого количества калорий, которые грамотно распределяются между углеводами, белками и жирами. Потребление тех продуктов, которые действительно полезны. О несомненном вреде некоторых продуктов мы все слышаны. В фастфуде нет ничего полезного. Нам нравится многое, что нам вредно: соль, сахар, жир. В людях как будто изначально заложено саморазрушение, по крайней мере когда дело касается еды. Самое лучшее питание — умеренное. Вы наверняка слышали о людях, которые питаются исключительно бобовыми и зеленым салатом, и, возможно, в этом нет ничего плохого. Но я не считаю такой рацион необходимым. Организм нуждается в определенном количестве мяса, но ведь стоит учитывать и размер порций — американские они или европейские. Едите ли вы мясо несколько раз в неделю или каждый день по два раза? Употребляете ли вы жирное мясо? Или постное?

Лично я вернулся бы к умеренности. Предположим, в 20 лет вы были в хорошей форме. Сохранив прежний вес, вы будете и в дальнейшем прекрасно выглядеть. Но дело вот в чем: в 20 лет вы можете есть любую гадость и сохранять свой вес, потому что физически вы более активны и ваш организм легче восстанавливается. С возрастом способность к восстановлению утрачивается. Поэтому вы больше подвержены вредным привычкам, чем в молодости.

Что может прибавить годы жизни?

Роберт Кейн: Вместо того чтобы заниматься физическими упражнениями ради самих упражнений, попробуйте внести коррективы в свой образ жизни. Откажитесь от машины, пересядьте на велосипед. Прогуляйтесь в магазин пешком. Вместо лифта воспользуйтесь лестницей. Пусть физическая нагрузка станет неотъемлемой частью жизни. Скорее всего, эти привычки закрепятся надолго.

Самое главное — постоянство. Наш энтузиазм, характерный для попытки вести здоровый образ жизни — обычно предпринимаемой после какого-нибудь несчастного случая, когда мы пытаемся отвести нависшую над нами угрозу смерти, — быстро гаснет. Мы придумываем всяческие отговорки и оправдания.

Второй мой совет: не увлекайтесь курением. Самое серьезное препятствие на пути к здоровому образу жизни — это курение. Оно сводит на нет все остальные шаги. После отказа от курения я бы посоветовал вам руководствоваться умеренностью и не забывать о ежедневной физической нагрузке для поддержания нужного веса.

Курение и кожа

Наиболее частой причиной смерти и роста заболеваний в США служит курение. Помимо вреда для внутренних органов курение вызывает преждевременное старение кожи, из-за чего люди выглядят старше своего возраста. Недавние исследования показали, что кожа курильщика отличается большим количеством морщин и прочими признаками преждевременного старения. Причины до сих пор исследуются.

Помогает ли посещение тренажерного зала?

Роберт Кейн: Физические нагрузки выполняют несколько функций. Упражнения на укрепление сердечно-сосудистой системы, которые называются аэробикой, способствуют лучшей транспортировке кислорода ко всем частям тела. Аэробика предполагает интенсивные нагрузки и увеличение частоты сердечных сокращений. Плавание — хороший пример подобного вида упражнений.

Существуют еще и антигравитационные упражнения. Если вы, к примеру, стремитесь предотвратить остеопороз, плавание не лучший вариант, поскольку оно не укрепляет кости. Улучшению костного метаболизма способствуют упражнения на сопротивление гравитации, например ходьба.

Есть еще упражнения на укрепление вестибулярного аппарата. Большой популярностью пользуются тай-цзи и йога. Эти виды упражнений уменьшают риск падений.

Стоит упомянуть также силовые упражнения. Их выполняют все — от тяжелоатлетов, которым свойственно нездоровое увлечение чрезмерным увеличением мышечной массы, до людей, которые ограничиваются простыми упражнениями, укрепляющими мышцы.

Результаты исследований показывают, что умеренная и регулярная физическая нагрузка оказывает благотворное воздействие. Известно, что люди, участвующие в марафонах, обладают более крепкой сердечно-сосудистой системой, чем те, кто не увлекается бегом. Можно подумать, что чем больше мы бегаем, тем лучше. Однако чрезмерно интенсивный бег негативно сказывается на суставах. Поэтому у марафонцев хорошая сердечно-сосудистая система, но плохие суставы. Но, если говорить честно, 30–60 минут упражнений минимум пять раз в неделю пойдут вам только на пользу. Совсем необязательно выполнять их все за один заход, хотя это все-таки оптимальный вариант. Было бы здорово, если бы вам удалось заниматься физкультурой на регулярной основе.

Как максимально увеличить число полноценно прожитых лет?

Роберт Кейн: Опять-таки этот вопрос заключает в себе два разных вопроса. Как долго я смогу прожить? Насколько полноценную жизнь смогу вести? Не всякий стремится прожить два лишних года на аппарате жизнеобеспечения. Скорее, вопрос звучит так: можно ли отсрочить потерю дееспособности? «Полноценная жизнь» очень важна для людей.

Вот мои рекомендации для, скажем так, счастливого старения. Первое — не терять связи с обществом. Как правило, люди получают удовольствие от общения с окружающими, в особенности с теми, кому они небезразличны. Общение дарит нам ощущение благополучия, независимо от того, повышает ли оно уровень эндорфина или снижает уровень кортизола. Почему — неизвестно. Ученые ищут биологические признаки, но пока безуспешно. Но это ощущение определенно делает нашу жизнь более значимой, осмысленной.

Многим помогает осознание того факта, что они занимаются интересным или полезным делом. Конечно, у людей разные увлечения и пристрастия. Говорят, что трудоголики чаще страдают от заболеваний, вызванных стрессом. Но нет доказательств, что трудоголики склонны к таким заболеваниям, если получают удовольствие от своей работы. Если ими движут внешние обстоятельства и потребность заработать больше денег, стресса не избежать, и в этом, вероятно, мало пользы. Увлечения — штука сугубо индивидуальная.

Например, нельзя утверждать, что поддержка семьи всегда необходима людям, поскольку такая поддержка нужна одним и не нужна другим. Одни получают колоссальное удовольствие, находясь в кругу семьи. А другие испытывают сильное беспокойство и нервозность рядом с родными. Это сложная модель, все элементы которой тесно взаимосвязаны.

Но если мы говорим о том, что дает вам ощущение реализованности, качественной жизни, собственной значимости, ощущение того, что тебя любят, — все это очень приятные чувства.

Том Перлс: Верный шаг к долголетию — отказ от шарлатанских методов борьбы со старением.

Порой нас пугают превратным и уродливым образом старого человека, пытаюсь заставить обеспокоиться собственной старостью. Или утверждают, что в состоянии остановить и даже повернуть вспять процесс старения. Ни на чем не основанные заявления! Многие мнят себя великими целителями или учеными, убеждая, что могут остановить процесс старения. Уверяю вас, настоящим ученым это не под силу. Так что же побуждает общество верить в подобные заявления?

Все это по большей части шарлатанство и чистой воды надувательство. Предлагаемые средства обойдутся вам в кругленькую сумму, но ничем не помогут, а в некоторых случаях могут даже навредить. Не поддавайтесь обману. Шарлатаны просто пытаются заработать на вас. Наиболее действенный метод — следовать образу жизни людей, которые на деле живут дольше и счастливее, — людей, подобных тем, что проживают в «голубых зонах».

Мы отправляемся в «голубые зоны»

Мы снова вернулись к проекту «Голубые зоны». За семь лет наша компания объехала весь земной шар, по несколько раз побывав в каждой из четырех «голубых зон» и встретившись с замечательными людьми, проживающими в этих регионах. И каждый раз мы подтверждали заявленный долгожителями возраст, беседовали с ними и местными специалистами-медиками, методично изучали уклад жизни, привычки и традиции.

Каждая «голубая зона» предлагала свой рецепт долголетия, но, как в результате выяснилось, базовые составляющие были везде одинаковыми. Эти общие принципы — девять секретов долголетия — прочно укоренились в изучаемых нами культурах. Наверное, и мы искали фонтан молодости, хотя источник этого фонтана — не в земле, а в столетиях, наполненных пробами и ошибками.

Наше путешествие началось с маленького острова, расположенного неподалеку от побережья Италии.