



ГЛАВА ВТОРАЯ

«Голубая зона» — Сардиния

Здесь живут сильные женщины,
семья — на первом месте, а из-под крутых холмов
ключом бьет здоровье

Сардиния

Страна: Италия

Местоположение: остров в 190 км западнее материковой части Италии

Население: 1,6 млн человек

В октябре 1999 года худощавый врач-очкиарик и специалист по медицинской статистике по имени Джанни Пес сделал на международной конференции по вопросам долголетия, проходившей в Монпелье, удивительный доклад. Предыдущие пять лет он наблюдал 1000 сардинских долгожителей и лично обследовал примерно 200 из них. И он отметил любопытный факт: большое число мужчин-долгожителей в горном регионе Барбаджа — области, по форме напоминающей почку, в провинции Ольястра. Здесь люди живут намного дольше, чем во всей Италии, да и, пожалуй, во всем мире.

В одной деревне с населением 2500 человек Джанни Пес обнаружил семь долгожителей — поразительное число, учитывая, что соотношение долгожителей в США составляет примерно 1:5000. «Демографы скептически отнеслись к услышанному», — вспоминает Пес. Слишком свежи в их памяти были заявления о долгожителях в Грузии, пакистанской долине Хунза и долине Вилкабамба в Эквадоре, которые оказались преувеличением, основанным на ложных данных. «Мне пришлось немало потрудиться, чтобы убедить их», — признается Пес.

Среди присутствующих был и доктор Мишель Пулен, бельгийский демограф, последние 15 лет посвятивший изучению регионов мира, где люди живут дольше других. Помимо прочего, он участвовал в разработке широко используемой методики подтверждения возрас-та, которую с успехом использовал в Европе и некоторых частях Азии.

«Я не мог поверить, — впоследствии рассказывал мне Пулен. — Число долгожителей на Сардинии было неправдоподобно велико. Я подозревал, что дело в неточных данных. И меня отправили добыть подтверждения. Поскольку я и так собирался в Италию, то согласился все проверить».

Доброе имя долгожителя

К моменту его прибытия на Сардинию в январе 2000 года до деревни Арзана дошли слухи, что ее называют местом с необычайно высокой концентрацией долгожителей. Жители деревни устроили церемонию чествования четырех из них. «Они пригласили меня принять участие в празднике, но пока я не располагал точными данными, — рассказы-вал Пулен. — Я не мог публично признать в них долгожителей. Я ведь ученый, поэтому без подтвержденных данных не имею права делать никаких выводов.

Но за полчаса до церемонии я зашел в муниципалитет взглянуть на записи о рождении и смерти и тут же обнаружил некоторые предварительные свидетельства точности и аккуратности документов. Я начал верить выкладкам Джанни, поэтому решил принять участие в церемонии и организовать масштабное исследование, призванное доказать исключительное долголетие мужчин на Сардинии».

Через три месяца состоялся первый из десяти визитов Пулена на Сардинию, в ходе которого он собирал данные и встречался с долго-жителями. Он посетил более сорока районов с целью расчета так на-зывающегося Индекса исключительного долголетия (ИИД). Этот индекс учитывал регистрацию рождения и смерти всех людей, родившихся между 1880 и 1900 годами. Постепенно он собрал доказательства о фе-нomenально высоком ИИД, характерном для данного региона. Отобрав районы с наибольшим процентом долгожителей, он обвел их на карте синими чернилами — так родился термин «голубые зоны», который впоследствии прижился среди демографов.

Четырьмя годами позднее Пулен, Пес и шесть их коллег опублико-вали статью в журнале *Experimental Gerontology*, в которой обозначили

Барбаджу как регион, где проживают некоторые самые долгоживущие люди Сардинии. Феномен «голубых зон» связан прежде всего с мужчинами, отмечали авторы. Эти люди сохраняли дееспособность намного дольше других. В самых развитых странах мира соотношение женщин и мужчин среди долгожителей составляло 4:1. Здесь же оно равнялось 1:1.

Исследование показало, что географическое распределение долголетия на Сардинии не отличалось однородностью. В одном регионе — «голубой зоне» Барбаджа — вероятность дожить до ста лет была значительно выше, чем в других частях острова. Эта область исключительного долголетия была расположена в горном районе, находившемся до недавнего времени в относительной изоляции. «Специфический механизм, в силу которого люди, проживающие на данной территории, чаще доживают до весьма преклонного возраста, остается неизвестным», — заключили исследователи.

Как демограф, Пулен при описании населения опирался на конкретные факты, не делая никаких выводов. Помимо указания на другие области исключительного долголетия, существующие в горных районах, в его статье не предпринималось попыток объяснить, почему жители данной «голубой зоны» жили так долго. По мнению Пулена, разгадка этой тайны требовала многоаспектного подхода к истории, рациону и укладу жизни населения этой области. Испытывали ли жители данного региона стресс? Если да, каким образом они с ним боролись? Играли ли какую-нибудь роль религия? Традиционная медицина? Чистый воздух? Состав воды? Хранила ли «голубая зона» секреты, которые помогли бы всем людям жить дольше?

Начало изучения «голубых зон»

В октябре 2004 года мы вместе с фотографом National Geographic Дэвидом Маклейном приземлились в Сассари, университетеом городке вблизи северо-западного побережья Сардинии. Мы хотели проникнуть в тайну «голубых зон». Нас сопровождали два молодых итальянских журналиста — Джанлука Колла и Мариса Монтебелла: они помогали нам беседовать с людьми, переводили, организовывали транспорт и техническое оснащение. Мы намеревались взять интервью у двадцати долгожителей, олицетворявших собой культуру долголетия «голубых зон». Из материала, собранного в ходе интервью, планировалось выделить культурные характеристики, затем встретиться с местными

экспертами, которые могли бы объяснить, каким образом эти характеристики влияют на экстраординарное долголетие жителей острова.

К счастью для нас, в университете Сассари преподавал генетику антрополог, учившийся в Стэнфордском университете, доктор Паоло Франкалаччи. «Пожалуйста, зовите меня Паоло», — заявил он в первый день знакомства. Молодой энергичный профессор с длинными каштановыми волосами, одетый в голубые джинсы, твидовый пиджак и рубашку с расстегнутым воротником, провел меня по узким мощеным улочкам города Альгеро мимо большой пиццерии с фонтаном и уличных кафе прямиком в тускло освещенный бар с 400-летней историей. Мы уселись на скамьях за угловым столиком и заказали по кружке пива. Человек невероятного интеллекта, Франкалаччи принадлежит к тому редкому типу ученых, кто умеет доступно объяснить сложные понятия, сопровождая свои объяснения бурной жестикуляцией.

По его собственному признанию, он, еще будучи студентом-биологом в университете Пизы, заинтересовался эволюцией человечества. Движимый этим интересом, он устроился в лабораторию известного генетика Луиджи Лука Кавалли-Сфорца в Стэнфорде, где изучал население разных стран, анализируя их гены. Он специализировался на анализе митохондриальной ДНК с целью определения происхождения людей — живых или мертвых. Изучая мумии, найденные в китайской пустыне Такла-Макан, он установил, что они имели индоевропейское происхождение. Это открытие принесло ему известность.

«Половину хромосом мы получаем от матери, половину — от отца, — поясняет Паоло, и его руки летают в воздухе, словно он дирижирует оркестром. — Другими словами, каждый ген мы получаем в двух копиях, по одной от каждого родителя, и эти две копии взаимодействуют друг с другом. Правда, это не относится к двум маленьkim участкам ДНК: Y-хромосоме, передающейся от мужчины к мужчине (у женщин ее нет), и митохондриальной ДНК, передающейся от женщины к женщине (у мужчин она присутствует, но они не могут передавать ее потомству). Эта особенность облегчает попытки проследить историю населения по женщинам (в случае митохондриальной ДНК) или мужчинам (в случае Y-хромосомы) к предкам-основателям. Используя ДНК, мы смогли проследить происхождение каждого человека до первых предков по материнской линии».

Франкалаччи воспользовался этим методом и на Сардинии, проследив происхождение ее жителей 14 тысяч лет назад. Тогда планета еще только отогревалась после ледникового периода. По мере таяния

Глава вторая

снегов небольшая группа генетически близких людей из Иберии сошла с Пиренеев и отправилась к Средиземному морю. Они двигались вдоль побережья на восток через территории, известные нынче как Французская Ривьера и Тоскана, а затем через море переправились на Корсику, где сделали короткую остановку. Осели они на побережье Сардинии у подножия гор.

«Восемнадцать тысяч лет назад во время так называемого ледникового максимума люди в Европе могли выжить только на двух “спасительных островках”: в Иберии и на Балканах», — продолжал рассказывать Паоло. После отступления ледников и потепления климата люди стали заново заселять Европу. Они двинулись на запад с Балканского полуострова и на восток с Пиренейского полуострова. Сардиния была заселена исключительно иберийской волной — людьми с Y-хромосомной линией наследования M26.

«Этот генетический маркер M26 обнаружен у 35 процентов современных жителей Сардинии и редко встречается за ее пределами», — уверял Франкалаччи. Учитывая генетическую чистоту населения этой «голубой зоны», он предположил, что первые сардинцы не смешивались с другими средиземноморскими народами. Они, скорее всего, занимались рыбалкой, охотой и собирательством. Сельское хозяйство появилось на Сардинии около 6–7 тысяч лет назад вместе с неолитическими людьми из Леванта, где земледелие возникло минимум на три тысячи лет раньше.

«Наши данные по Y-хромосоме предполагают, что контакты с людьми из Леванта носили, скорее, культурный, нежели генетический характер», — добавляет Франкалаччи. По этой причине население Сардинии отличается в генетическом плане от остальных народов Европы. Некоторые из присущих им уникальных характеристик негативны: например, высокая частота заболевания диабетом 1-го типа и рассеянным склерозом. Но есть и положительные особенности: например, невосприимчивость к малярии и высокая концентрация долгожителей, особенно среди мужчин.

После пива мне нужно перевести дух. Беседовать с Франкалаччи — все равно что присутствовать при извержении вербального вулкана; мне даже не нужно задавать вопросы. Он пригласил меня в свою маленькую квартирку под крышей и познакомил с очаровательной женой, гречанкой Христиной. Из окна кухни открывался вид на морской берег, покрытый комочками красной глины.

Гостеприимный хозяин поставил диск с народной музыкой Барбаджа, и квартира наполнилась мелодиями кочевых народов

сардинских гор — голоса пастухов, перекликающиеся со звуками духового инструмента под названием лаунеддас. Инструмент этот производит звуки за счет вибрации воздушного столба: когда музыкант вдыхает через нос, а выдыхает через рот. Франкалаччи открыл бутылку красного сардинского вина «Каннонау» и продолжил свой рассказ.

В бронзовом веке на Сардинии существовала племенная культура — так называемая нурагическая цивилизация (в некотором смысле культура, предшествующая сардинской «голубой зоне»), получившая свое название от каменных башен — нурагов, которыми изобиловавал остров.

В христианскую эпоху другие цивилизации открыли богатства и красоты Сардинии, и в начале своей истории остров швыряло, словно мяч — его захватывали, завоевывали и подчиняли различные народы. Финикийцы, а затем римляне, чья военная мощь превосходила сардинскую, колонизировали остров и долины юга. Исконное население вынуждено было спасаться в центральной гористой части. По многочисленным источникам, вторгшиеся кочевые племена варваров были заинтересованы в скоте.

Этимология и значение названия «Барбаджа» восходят к латинскому слову *Barbaria* — земля варваров. Местные жители называли иностранцев *barbarus* — от древнегреческого слова *barbaros*, которое, предположительно, пародировало звуки, издаваемые человеком, пытавшимся говорить на греческом. Коренные жители Сардинии не птивали интереса к тяжелому труду, связанному с сельским хозяйством, хотя, вероятно, переняли у римлян основы земледелия. «Даже если древним сардинцам были известны техники земледелия, они тут не прижились, — утверждает Франкалаччи. — Население занималось в основном охотой и собирательством, а также выпасом скота».

Вероятно, по той же причине сардинцам свойственна осторожность и презрение к чужестранцам. Последние ассоциировались с покорением, эксплуатацией и налогами. Поэтому местные жители замкнулись в себе, культивируя страстную преданность семье и общине и формируя репутацию людей жестких и грубых. В одной из поговорок Барбаджи сосредоточилось все отношение ее жителей к иностранцам: *Furat chie benit doe su mare**.

Проходили столетия, а изолированные от внешнего мира сардинцы продолжали жить в уникальных социокультурных условиях. Многие деревни даже вернулись к прежним названиям, существовавшим

* Прибывший из-за моря — вор.

еще до прихода римлян. «Названия деревень в этом регионе, — рассказывает Франкалаччи, — например, Оллолаи, Иллорай, Ирголи, Иттири, Оруне, — звучат весьма необычно для уха континентальных итальянцев». Регион севернее Альгеро носит название Нуorra; некоторые лингвисты полагают, будто оно произошло от слова *pig*, что в переводе с нурагического означает «куча камней». Также оно служит хорошим описанием нурагов — башен периода бронзового века, разбросанных по всей Сардинии.

Исконные сардинцы, кстати, не сохранили свой древний язык. Римляне господствовали слишком долго, поэтому к моменту бегства в горы местное население переняло латынь, которая за несколько столетий сохранилась на удивление нетронутой. В сардинском диалекте «голубой зоны» для обозначения дома до сих пор используется латинское слово *domus*. Произношение также больше напоминает латынь. Слово «небо» на итальянском звучит как *cielo*, а вот на сардинском — как *kelu*, где сохраняется твердый звук *k*, характерный для оригинального латинского *caelum*. То же можно сказать и о структуре предложения. Сегодня итальянцы говорят *io bevo vino* (я пью вино), а сардинцы скажут так, как говорили древние римляне: *io vino bevo* (я вино пью).

Какое отношение все вышесказанное имеет к долголетию? «Можно предположить, что образ жизни в “голубой зоне” на Сардинии не сильно изменился с момента рождения Христа, — поясняет Франкалаччи. — По законам эволюции вид не будет развиваться в комфортных изолированных условиях, облегчающих размножение. И наоборот, в трудных условиях, где взаимодействуют индивидуумы различного происхождения и различных качеств, вид эволюционирует быстрее. В таком месте, как сардинская “голубая зона”, практически отсутствуют стрессовые факторы, к которым нужно приспосабливаться. Ее население сохранило не только генетические особенности, но и экономическую изолированность, и традиционные социальные ценности, такие как уважение к старшим как источнику мудрости и опыта, важность семейного клана и подчинение неписанным законам. Все это помогало жителям столетиями противостоять иностранному вмешательству».

Другими словами, добровольная изолированность Сардинии создала своего рода генетический инкубатор, укрепляющий одни характеристики и подавляющий другие. Предварительные генетические анализы, кстати, показывают, что эритроциты чрезвычайно высокого числа долгожителей в этой «голубой зоне» меньше нормального размера. Это обусловливает их невосприимчивость к малярии и меньшую

вероятность образования опасных сгустков крови. Однако генетическая и культурная изоляция идут рука об руку, заметил Франкалаччи: «Объединив эти два фактора, вы получите любопытный результат».

Мы с Франкалаччи засиделись за полночь, а потом продолжали общаться по электронной почте. Я узнал, что до 1950 года Сардиния напоминала скорее загнивающее болото, нежели рай для долгожителей. Плохая гигиена, плохое качество воды и ее дефицит способствовали безудержному распространению инфекционных заболеваний. Дизентерия, чума, туберкулез, малярия и диарея сгубили многих молодых сардинцев. Как писал в 1828 году в своем «Очерке о текущем состоянии острова Сардиния» Уильям Генри Смит, «просто удивительно, что при таких неудобных жилищах и отсутствии правил гигиены местные жители еще сохраняют здоровье».

Все дело в генах?

Когда в 1921 году Д. Г. Лоуренс посетил Сардинию в поисках более простого образа жизни, он счел Барбаджу вполне отвечающей своим мечтам. «Вот уже сколько веков человек укрощает горы, строя в них дома, добывает камни, пасет овец в редких лесах, которые сам же и вырубил, топит углем. Он наполовину одомашнился даже среди этой дикой суровости. Именно в этом и таится привлекательность... Жизнь здесь такая примитивная, такая простая, такая удивительно языческая и наполовину первобытная».

Процветание пришло на Сардинию в конце 1940-х. Фонд Рокфеллера профинансировал борьбу с малярией, а послевоенный экономический бум в Италии создал новые рабочие места и проложил дороги в Барбаджу. Вместе с этим появились вакцинации, антибиотики и современная система здравоохранения. И лишь после этого сардинская комбинация генов и образа жизни начала волшебным образом сказываться на населении.

До нашего отъезда из Сассари мы с фотографом Дэвидом Маклейном узнали еще массу полезного. Доктор Лука Дейана, местный политик, возглавлявший проект под названием Akea, одно из первых исследований, посвященных сардинским долгожителям (akea — сардинское приветствие, приблизительно означающее «желаю тебе прожить до ста лет»), поведал нам о гене Г6 ФД. Дефект этого гена связывают с фавизмом — заболеванием, которое проявляется при употреблении в пищу конских бобов *Vicia fava*. По словам генетика доктора Антонио Као,

живой пример здорового старения в возрасте 78 лет — ген Г6 ФД — защищает некоторых сардинцев от малярии. Вероятно, рацион питания играет немаловажную роль. «Барбаджа, — добавляет он, — непохожа на остальную часть Средиземноморья. Здесь не едят продукты, традиционные для средиземноморского рациона».

Доктор Джанни Пес, предоставивший демографам первые данные о «голубых зонах», рассказал, что в объяснении долголетия сардинцев более важную роль играет не генетика, а окружающая среда и образ жизни. «Возьмем, к примеру, гены, определяющие течение воспалительных процессов. Мы рассчитывали найти кое-что интересное в ДНК сардинцев. Мы изучили несколько десятков генных вариаций, связанных с воспалением, но не обнаружили ни одного доказательства их роли в долголетии сардинцев. То же самое касается и генов, связанных с раком и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Полагаю, окружающая среда, образ жизни и питание имеют большее значение для здоровой жизни».

Снабженные этими знаниями и рюкзаком, битком набитым научными трудами, Дэвид, Джанлука, Мариса и я отправились в «голубую зону» Сардинии. По мере приближения к центральному горному району мы словно въезжали в другой мир. Извилистая дорога, что петляла меж скал, вела к грандиозному горному массиву Дженнардженту на востоке. За исключением лиственных лесов, где растут терн, тис, дуб и ясень, а также немногочисленных виноградников, нам встречались только пастбища.

Мне на память пришли многочисленные предупреждения, слышанные или виденные о Барбадже. «Стоит хорошенъко подумать, прежде чем отправляться в одиночку бродить по безлюдным деревням, в особенности в провинции Нуоро», — писал автор одного путеводителя.

Наш друг, Франко Диаз из Кальяри, самого крупного города Сардинии, подтвердил наше первое впечатление о Барбадже как о суровом крае, где люди трудятся на маленьких участках каменистой земли, выращивают овец и коз. Местные жители пользуются дурной репутацией как похитители заложников, воры и любители выяснять отношения на очень длинных ножах, рассказал он. «Вендетта может продолжаться в течение нескольких поколений. Сегодня сына могут застрелить за то, что его отец совершил десятки лет назад». Дочь Франко подтверждает его слова. «Если парень заметит, что вы смотрите на его девушку, ссоры не избежать, — предупреждает она. — И помните, в Барбадже у каждого в кармане нож».

Словесная дуэль с долгожителем

Мы добрались до деревни Арзана под моросящим октябрьским дождем. Дым из труб словно растворялся в висящем тумане. Деревни в самом сердце «голубой зоны» Сардинии — Фонни, Гавои, Виллагранде-Стризаиля, Талана и Арзана — из скопления пастушеских хижин выросли в современные поселки с несколькими тысячами жителей. Над большинством городов с древними побеленными домами, теснящимися на булыжных улочках, до сих пор витает ореол опасности. Улицы Арзаны словно вымерли.

И сразу стала понятна причина хорошей физической формы местных жителей. Визит к друзьям или поход на рынок превращались в поход, изматывающий сильнее, чем полчаса на велотренажере. Однако наступление цивилизации бросалось в глаза. У большинства домов стояли припаркованные автомобили и грузовики, на крышах приотились спутниковые тарелки, по главной улице разбросаны магазинчики с гамбургерами, пиццей и мороженым. Чтобы раскрыть секреты долголетия сардинцев, нам необходимо окунуться в традиционный жизненный уклад Барбаджи — тот, что существовал до повышения уровня благосостояния в 1950-х годах.

Согласно нашему плану, нам предстояло познакомиться с дюжиной долгожителей. В городе, как выяснилось, все их знали и относились к ним как к знаменитостям. На стенах таверн вместо плакатов с красотками в бикини или спортивными машинами висели каландри с фотографией «Долгожителя месяца».

Нам оставалось лишь спросить адрес у любого местного жителя, и услужливый палец тотчас же указывал в сторону нужного дома. Мы стучались в двери, представлялись, и в ответ всегда слышали радушное приветствие и приглашение. В течение первой недели я познакомился с восемнадцатью долгожителями — восемью мужчинами и десятью женщинами. Большинство из них, как мы выяснили, коротают время между кроватью и любимым креслом. Самыми главными событиями в течение дня являются семейные трапезы и редкие прогулки к друзьям. Как правило, они всю жизнь много и тяжело работали, пасли коз или возились с землей. Их жизнь строилась вокруг одних и тех же рутинных каждодневных и сезонных дел. Они вырастили детей, которые теперь заботились о них. Их жизнь была удивительно обыкновенной — за одним исключением.

В Силанусе, деревне с населением в 2400 человек на склоне Дженнардженту, чья история уходит еще в нурагическую эпоху, мы с Дэвидом

встретились со 102-летним Джузеппе Мура. Из раскаленного полуденного зноя мы вошли в побеленный дом XIX века, в котором Джузеппе жил вместе с 65-летней дочерью Марией и ее семьей. Внутри царила приятная прохлада; слегка пахло сосисками и красным вином. Джузеппе сидел в конце старинного деревянного стола, а по бокам — Мария и его сын Джованни, зашедший в гости.

И отец, и сын носили пастушеские кепки, шерстяные костюмы, пальто и черные ботинки — ежедневная форма сардинских крестьян. Приглушенное полуденное солнце просачивалось сквозь красиво расшитые прозрачные занавески. Джузеппе поймал мой взгляд и дружелюбно кивнул.

— Эти люди из Америки, — прокричала Мария отцу в ухо, — хотят взять у тебя интервью для журнала *National Geographic*.

— Что? — прокричал тот в ответ.

— Они хотят взять у тебя интервью для журнальной статьи. В *National Geographic*.

— Я не против, — рявкнул Джузеппе. — Но если они хотят получить деньги, пусть убираются к дьяволу.

Я побледнел, зато Мария и Джованни разразились хохотом. Они-то прекрасно были знакомы с резким юмором отца, как я вскоре узнал, типичным для Сардинии. Мне нужно было задать несколько вопросов, которые передали мне доктора Пол Коста и Луиджи Ферруччи из Национального института старения. Эти вопросы были очень четко сформулированы, причем таким образом, чтобы побудить отвечающего дать максимально полный ответ и воссоздать картину типичного жизненного уклада. Вместо того чтобы спрашивать, что собеседник ел в детстве, мы спрашивали: «Можете рассказать о том, что делаете каждый день или что делали большую часть жизни?»

Я адресовал вопросы Марии, которая переводила их отцу. Так я узнал, что Джузеппе трудился всю свою жизнь, сперва фермером, потом пастухом. На протяжении многих лет он в течение 16-часового рабочего дня либо обрабатывал землю, либо гнал овец на пастбище. Обычно в середине дня он приходил домой пообедать и вздремнуть, а вечером часок-другой общался с друзьями на центральной площади. И возвращался на поля, где работал до темноты. Он особо не утруждал себя воспитанием восьми детей. Эти и все прочие бытовые вопросы он переложил на плечи жены.

Рацион Джузеппе состоял из конских бобов, сыра пекорино, хлеба и мяса, когда он мог его себе позволить, что в молодости случалось

не часто. Мария подсчитала, что отец выпивал по литру вина каждый день и чуть больше во время праздников, поскольку всегда был заводилой и душой компании.

— Есть ли что-нибудь необычное в воспитании самого Джузеппе? — поинтересовался я.

Джованни сделал паузу и вопросительно взглянул на Марии.

— Да, есть, — ответил он. — Джузеппе воспитывала мать-одиночка. Сразу после того как его мать забеременела, отец ушел на войну, а когда вернулся, то связался с другой женщиной, которая тоже от него забеременела. Поэтому мать моего отца растила ребенка одна.

Джузеппе слушал эту историю, опустив голову и сплетя пальцы. Уверен, даже по прошествии столетия эта история оставалась позором для семьи.

— Что ж, кажется, Джузеппе вырос хорошим человеком, — заметил я обнадеживающе.

— Да, — согласился Джованни. — Но это не все. Однажды в воскресенье, когда отец Джузеппе направлялся в церковь с новой женой, мать Джузеппе подстерегла его и застрелила. Прямо на ступеньках церкви. Ее отправили в тюрьму, но все понимали, что она защищала свою честь. Полиция выпустила ее лишь спустя четыре месяца.

Что случилось со второй женщиной и ее ребенком? Думаю, матери-одиночке приходилось несладко в деревне в начале XX века.

— Вот еще одна история из анналов нашей деревни, — продолжила рассказ Мария. — Второй ребенок, сводный брат Джузеппе, получил имя Раймондо Ареа. Джузеппе до семнадцати лет даже не догадывался о существовании сводного брата. В тот день он вместе с другими мальчишками играл на центральной площади. То была игра на выбывание. Она похожа на «камень, ножницы, бумага», только сардинская версия отличается большей агрессивностью. Джузеппе и Раймондо дошли до последнего раунда, когда разгорелся спор и дело дошло до кулаков.

Раймондо колотил моего отца, когда проходивший мимо житель, знаяший историю их матерей, разнял мальчишек со словами: «Братья не должны драться». Правда вышла наружу, после этого мальчики подружились и с той поры оставались друзьями. Кстати сказать, Раймондо тоже жив и живет на этой же улице. Деревня праздновала их столетие два года назад.

Мы с Дэвидом смотрели друг на друга, разинув рты. В Соединенных Штатах лишь один мужчина из двадцати тысяч доживает до ста лет. Шансы на то, что в одной семье окажутся сразу два долгожителя,

более чем маловероятны, если только отец не передаст уникальный набор генов обоим сыновьям.

Мы разговаривали еще часа полтора. Мария угостила нас вином и ветчиной, за которыми последовал горячий кофе. В ходе беседы мы узнали, что у Джузеппе имеется специальная коробка, где он хранит скучные накопления и дорогие его сердцу предметы, которые он собирал на протяжении всей своей долгой жизни. Ключ от коробки он носил на шее на веревочке, которую тщательно оберегал.

Дэвид, постоянно выискивающий выразительные кадры, захотел запечатлеть Джузеппе с его сокровищами. Он спросил у Марии, не согласится ли Джузеппе открыть для нас коробку.

— Папа, — снова прокричала Мария на ухо старику, — эти люди хотят увидеть, что в твоей коробке.

— Что? — пробубнил Джузеппе.

— Эти люди хотят увидеть, что в твоей коробке с сокровищами, где ты хранишь деньги, — повторила она, беря в руки ключ и показывая его отцу.

— Скажи этим американцам, пусть убираются к черту, — огрызнулся тот, вырывая ключ у нее из рук. Изо рта у него вылетела слюна и шлепнулась на стол прямо передо мной. — Так я и показал. Пусть утрут свои любопытные носы!

Хотя эта вспышка гнева снова вызвала у Марии и Джованни приступ хохота, мы расценили ее как намек на то, что пришла пора нам убираться восвояси.

Вино, козье молоко и фисташковое масло

Хотя многие из долгожителей, с которыми мы общались, пребывали в достаточно здравом уме, чтобы вести беседу и отвечать на вопросы, большинство из них были прикованы к дому и находились на попечении дочери или внучки. И о многом они не могли вспомнить.

Я пришел к выводу, что для знакомства с подлинно сардинским образом жизни мне нужно пообщаться с кем-то помоложе, кто еще работает и ведет традиционную жизнь. Я чувствовал, что секреты долголетия в этой «голубой зоне» нужно наблюдать, а не выводить из интервью. Если бы мне удалось прожить типичный день вместе с жителями Барбаджи, мне открылось бы многое.

Оказалось, фотограф Дэвид Маклейн уже повстречал такого человека. Пока я беседовал с долгожителями восточной части «голубой

зоны», Дэвид рыскал по ее западной части в поисках кадров для иллюстрации нашей истории (фотографы и авторы статей National Geographic редко путешествуют вместе). Однажды он позвонил и сообщил, что познакомился с 75-летним пастухом, живущим в деревне Силанус, насчитывающей три тысячи лет. Этот пастух до сих пор ухаживает за собственными овцами, сам готовит вино и живет в традиционном сардинском доме. «Зовут его Тонино Тола, — сообщил Дэвид, — но я зову его Гигант».

Когда я навестил Тонино неделю спустя, тот разделял корову в сарае за домом. Его руки были по локоть погружены в тушу. Родный мужчина, грудь колесом, он извлек руку из дымящейся плоти и крепко пожал мою ладонь, испачкав ее в теплой крови.

— Доброе утро, — пророкотал он, после чего снова засунул руки в тушу и извлек несколько метров блестящих кишок. Дело происходило холодным ноябрьским утром. Тонино поднялся в четыре и к 9:45 уже успел выгнать овец на пастбище, нарубить дров, обобрать оливковые деревья, задать корм скоту и выпотрошить полуторагодовалую корову, которая сейчас болталась на стропилах, растянутая в разные стороны. Его окружали члены семьи.

Сын и три зятя Тонино помогали ему, пока дочь нянчила пятимесячного внука Филиппо, который, радостно воркуя, наблюдал за происходящим. Засучив рукава и подвернув брюки, Тонино ковырялся в коровьих кишках и щекотал внука с одинаковым воодушевлением.

Разделяя коровью тушу, мужчины то и дело перебрасывались шутками. Забой скота всегда откладывается до поздней осени, потому что холодный воздух не позволяет размножаться мухам и к тому же облегчает процесс хранения. Одна корова целый сезон обеспечивала мясом две семьи, а также друзей, которые получали в подарок по куску говядины.

Забой коров в пределах города считается незаконным, рассказал мне Тонино, но он жил согласно традиционному сардинскому кодексу. Что случится, если его застанет полиция, поинтересовался я. «Мы заплатим штраф, — ответил Тонино, задержав дыхание и обращаясь к зияющей полости, которую выскребал грозным лезвием. — Или дадим кусок мяса».

Позднее меня пригласили на кухню отведать папассини — местное печенье с изюмом, миндалем и джемом из вина (саба). Кухню согревал полыхавший в печке огонь. Жена Тонино, Джованна, коренастая женщина с умным, зорким взглядом, присела за стол. Она предложила

Глава вторая

вина (ответ «нет, спасибо» не принимался). Может, Тонино и командовал на скотобойне, но в доме главенствовала Джованна. Я адресовал вопросы Тонино, а отвечала на них она.

— Жизнь Тонино — это работа, — рассказывала она, сложив обветренные руки, — с самого утра и до позднего вечера. Взгляните на него. Ему уже нечего вернуться к разделке коровы.

Разумеется, Тонино нетерпеливо барабанил пальцами по столу, виновато изогнув брови, когда жена показала на него пальцем.

— А я между тем веду хозяйство, рашу детей, занимаюсь финансами, слежу, чтобы мы не остались без денег, — вздохнула она. — Он работает, я забочусь обо всем остальном.

Я порасспрашивал Тонино и Джованну об их прошлом. Рассказывая, они частенько заканчивали предложения друг за друга. Тонино выращивал овец с пяти лет. Они с Джованной поженились, когда им обоим было чуть за двадцать. Вскоре родились четверо детей. В 1950-х годах, когда их семья была еще совсем молодой, они жили в крайней нужде: ели, что выращивали на своей земле, — по большей части хлеб, сыр и овощи (цуккини, томаты, картофель, баклажаны и, конечно, конские бобы). Мясо ели в лучшем случае раз в неделю: отварное с пастой — по воскресеньям и жареное — по праздникам.

Животных они обычно обменивали на зерно, из которого потом делали пасту и традиционный хлеб — плоский квадратный пистокку, изготавливаемый из ячменной муки или муки из отрубей и картофеля, а также лепешки карта-да-музика толщиной с лист бумаги (известные как пане карасау). Свое название они получили из-за сходства с нотами. Продукты из овечьего и козьего молока служили основным источником протеинов. В маленьком винограднике собирали виноград для вина.

Такой рацион был типичен для жителей этого региона до появления американской культуры питания, как явствует из результатов исследований, проводимых в 1940-х годах. «Пастухи и крестьяне Сардинии питались очень простой пищей, скучной даже по средиземноморским меркам, — отмечалось в одном исследовании 1941 года. — Основным продуктом питания был хлеб. Крестьяне отправляются на работу в поля рано утром с килограммом хлеба в сумке... Днем обед крестьян позажиточнее состоит из хлеба с сыром, большинство же ограничиваются луковицей, фенхелем и пучком редиски. На ужин, за которым собирается вся семья, подается овощной суп (минестроне). Самые состоятельные добавляют в него немного пасты. В большинстве

районов мясо подается только раз в неделю, по воскресеньям. В 26 муниципалитетах из 71, где проводилось исследование, мясо считалось роскошью и готовили его только по праздникам, не чаще двух раз в месяц. Необычный для средиземноморской кухни рацион не изобиловал и рыбой».

Далее в отчете сообщалось, что пастухи ежедневно пьют вино. «В полях некоторые крестьяне выпивают вино; большинство пьют только во время вечерней трапезы и не больше четверти бутылки». Виноград «Каннонау» выдерживал беспощадное сардинское солнце благодаря большому количеству красного пигмента, защищающего его от ультрафиолетовых лучей. В процессе производства вина этот сорт винограда проходил более длительную мацерацию, чем в любой другой части острова. В результате получалось красное вино, содержащее в два-три раза больше прочищающих артерии флавоноидов, чем в других сортах вина.

Флавоноиды

Флавоноиды содержатся не только в сардинском красном вине. Ярко окрашенные фрукты и овощи, а также темный шоколад также служат источниками флавоноидов. Исследования показывают, что рацион с богатым содержанием флавоноидов снижает риск развития рака и сердечных заболеваний.

Козье молоко и фисташковое масло можно причислить к двум другим сардинским эликсиром долголетия. В ходе исследований в университете Сассари искали ответ на вопрос, могут ли протеины и жирные кислоты, содержащиеся в сардинском козьем молоке, защитить людей от типичных болезней, связанных со старением: атеросклероза и болезни Альцгеймера? Масло фисташки (обладающее антибактериальными и антимутагенными свойствами) в некоторых частях Сардинии часто использовали вместо оливкового масла.

В доме Тонино мы уничтожили с дюжину печений, запив их несколькими бокалами вина. Просидев час на месте, Тонино больше не мог терпеть и пулей сорвался со стула. Последние семьдесят лет он практически каждый день проходил или проезжал на осле по восемь километров, добираясь до горного пастбища, где паслись его овцы. Но сегодня, поскольку я был у него в гостях, мы отправились туда на машине.

Извилистая дорога шла несколько километров по лесам и скалам вдоль ничем не защищенных обрывов, суливших мгновенную смерть.

В Америке такая дорога считалась бы незаконной — или по крайней мере была бы отмечена как «опасная». Здесь подобные дороги — обычное дело.

Мы остановились на высоком плато, окруженном древней каменной стеной, где двести овец до корней объедали растительность. На самой высокой точке пастбища возвышалось каменное сооружение с соломенной крышей в форме вигвама — пиннетта. Из него открывался круговой обзор владений. В этом жилище, прообраз которого восходит к бронзовому веку, Тонино спит летними ночами. Сейчас он, одетый в кожаные гетры, пастушью кепку и куртку, бодро и энергично шагал сквозь узкий проход в каменной стене, пересчитывая следовавших за ним овец.

Три овцы, пытавшиеся бок о бок пробиться через проход, выбили из стены кусок. С удивительной легкостью Тонино установил тяжелые камни на место. После чего прислонился к стене и принялся наблюдать за стадом, как делали и его далекие предки. Профиль его четко вырисовывался на фоне изумрудно-зеленої равнины.

— Вам когда-нибудь было скучно? — поинтересовался я, поддавшись внезапному порыву. Еще до того как слова слетели с моих губ, я понял, что сморозил ужасную глупость. Тонино резко обернулся и ткнул в меня пальцем со следами запекшейся крови на ногте.

— Меня радует каждый прожитый здесь день, — пророкотал он и после паузы добавил: — Я люблю своих животных, мне нравится за ними ухаживать. Корова, которую я сегодня забил, нам на самом деле не особенно нужна. Половина мяса пойдет моему сыну, а вторую половину мы по большей части раздадим соседям. Но без животных и работы с ними мне пришлось бы просто сидеть дома и бездельничать. Без них я потерял бы смысл жизни. Мне нравится, что мои дети, приходя домой, видят результаты моих трудов.

Сила любви?

Все увиденное в этой «голубой зоне» свидетельствовало о том, что ценности Тонино в целом разделяют люди, живущие в этом регионе. Семья для них — святое. Возможно, это объясняется исторической изоляцией: окруженные захватчиками, они были вынуждены полагаться только друг на друга. Все долгожители, с которыми я беседовал, говорили мне, что *la famiglia* (семья) — самое важное в их жизни, что в этом смысл их жизни.

В Америке пожилые люди зачастую живут отдельно от детей и внуков, коротая свой век в домах престарелых, и не способны позаботиться о себе. Здесь же подобное редкость. Благодаря сочетанию семейного долга, давлению общественности и искренней привязанности к старшему поколению старики живут со своей семьей до самой смерти. Это обеспечивает людям старше восьмидесяти лет огромное преимущество: они незамедлительно получают помощь в случае болезни или травмы и, что, вероятно, более важно, чувствуют себя любимыми и нужными. Особую радость дедушкам и бабушкам приносит их участие в жизни детей и внуков.

Мария Анжелика Сале и ее семья служат идеальным тому примером. Я познакомился с Марией, которую близкие называли Нона, в Гавои — одной из самых высокогорных деревень острова. Она сидела в гостиной — чистой, хорошо освещенной комнате, украшенной вышивкой и цветными коврами, с большим окном, выходящим на улицу. Ее 60-летняя дочь Пьетрина подала мне кофе и переводила мои вопросы с итальянского на сардинский — единственный язык, на котором говорит большинство местных долгожителей.

Мария вырастила четырех дочерей, пережила фашистский режим и работала бок о бок с мужем с четырех утра и до самых сумерек. После смерти мужа она в возрасте 54 лет переехала жить к дочери. Помогала растить внуков, готовила еду, убиралась в доме и до недавнего времени еще и вязала.

В день моего визита Мария казалась уставшей. Практически слепая, глухая и неспособная передвигаться самостоятельно, она была прикована к креслу. Однако она оставалась в здравом уме, излучала безмятежность и производила впечатление человека, вполне довольного своей жизнью. Седые волосы были стянуты в пучок на затылке. Сперва она наклонялась вперед, чтобы лучше слышать мои вопросы, а потом откидывалась назад, словно заново переживая воспоминания, что те пробуждали, и с улыбкой отвечала. Все это время Пьетрина ласково держала мать за руки, покоившиеся на коленях пожилой женщины.

Когда я спросил у Пьетрины, как же ее матери удалось прожить так долго, она ответила всего одним словом: «Внуки». «Все дело в том, что ты любишь и любим. Нона не просто помогала растить детей, но постоянно внушала им, как важно получать образование. Иногда она дает им денег и всегда молится за них. Дети чувствуют ее любовь и отвечают ей взаимностью. Они знают, что Нона верит в них, и стараются добиться успеха».

«Два года назад, когда ей исполнилось сто, Нона очень разболелась, — продолжала рассказывать Пьетрина. — Она не вставала с постели. Я подумала, что она скоро умрет, и созвала всю семью. Приехали все — четыре дочери и тринадцать внуков. Многие из них живут на материке. Мы думали, что она умирает, и собрались вокруг ее кровати, чтобы попрощаться. Мы даже не думали, что она нас слышит. Но когда мой племянник, из отстающих студентов, наклонился, чтобы сказать, как будет скучать по ней, Нона открыла глаза и промолвила: “Я не собираюсь умирать, пока ты не окончишь университет”. Нона поправилась, а племянник вернулся в университет и доучился до конца».

Трудно переоценить важность семьи в «голубой зоне». По мнению доктора Луки Дейана, изучавшего долгожителей более десяти лет, примерно за 95 процентами людей, доживших до ста лет на Барбадже, ухаживает либо дочь, либо внучка. Бабушки и дедушки дарят любовь, растят внуков, оказывают финансовую помощь, делятся житейской мудростью, а также служат источником мотивации и движущей силой, побуждающей детей к успеху. Все перечисленное в немалой степени способствует тому, что дети вырастают более здоровыми и лучше приспособленными к жизни и живут дольше, что, в свою очередь, благоприятно сказывается на продолжительности жизни населения в целом.

«Сарднический» — значит дружеский

Так что же особенного в мужчинах «голубой зоны» Сардинии? Статистически их история выглядит экстраординарной. В «голубой зоне» из 17 865 человек, родившихся между 1880 и 1900 годами, 47 мужчин и 44 женщины перешагнули столетний рубеж — это больше, чем долгожителей в Америке, в тридцать раз. Если бы соотношение мужчин и женщин среди сардинских долгожителей было типичным, в регионе было бы только десять долгожителей. Но дело обстоит совсем не так. Так почему же именно мужчины, а не женщины отличались невероятной продолжительностью жизни?

Вероятно, все объяснялось различием обязанностей. Мужчины были «тихими, добрыми, восприимчивыми к естественному течению жизни и совсем без гонора», — такими их увидел Д. Г. Лоуренс, в то время как женщины «были резкими, уверенными в себе, громкоголосыми. Не хотел бы я им попасть под горячую руку».

Темперамент сардинских мужчин помогал им избегать стресса. Они одновременно ворчливы и привлекательны, зачастую подшучивают

друг над другом. (Нет ничего удивительного в том, что корень слова «сардонический» соотносится с названием острова.) По словам доктора Джанни Песа, их объединяют общие черты: сильная воля, чувство собственного достоинства и исключительное упрямство. «Это вообще национальная черта всех сардинских мужчин, — говорит он, — которая вполне объясняет их умение выживать в неблагоприятных обстоятельствах».

В Талане, одной из пяти деревень, чьи побеленные дома нанизаны на прибрежные скалы Барбаджи, как жемчужины на нитку, мы с Марисой встретились с 90-летним пастухом Себастьяно Мурру. Мы были наслышаны о его невероятной энергичности и потому провели полдня в его поисках. Вечером кто-то указал нам на Себастьяно, стоявшего в баре в окружении полуодежды друзей, значительно его моложе. Он был одет в пастушью кепку, твидовый пиджак и черные рабочие ботинки. Невысокий, стройный, он отличался озорной улыбкой, придававшей ему властный вид.

— Вы Себастьяно Мурру? — неуверенно спросила Мариса, подходя к нему.

— Не знаю. Я был слишком мал, когда мне давали имя, — ответил тот деловито.

Друзья Себастьяно рассмеялись.

После этого Мариса поинтересовалась его возрастом.

— Шестнадцать, — ответил он, ухмыляясь.

Приятели разразились хохотом.

Мы заметили стоящий перед ним пустой стакан и спросили, пьет ли он.

— Нет, мой доктор наказал мне не пить. В особенности молоко.

Тем не менее он поднял стакан пива и провозгласил тост за мое здоровье. Он стоял подле Марии, привлекательной 39-летней женщины, и я провозгласил ответный тост, вспомнив Граучо Маркса: «Чтобы вы всегда чувствовали себя таким же молодым, как и женщина рядом с вами». Он глянул на Марию, внимательно осмотрел ее с головы до пят и заметил:

— Я что, похож на совратителя малолетних?

Побежденный столетним старцем

В свои 103 года Джованни Саннаи отличался добрым нравом и неуго-монностью. Жил он в маленьком домике, один, но недалеко от сына,

Глава вторая

в деревне Оросеи. Он принял нас с распластанными объятиями, усадил за кухонный стол и угостил вином — заставил нас выпить по стаканчику. Было 9:30 утра.

Крепкого телосложения, седовласый, он производил впечатление человека лет на тридцать моложе. Открытая улыбка — и мы почувствовали, что он действительно искренне рад гостям. Я беседовал с ним на протяжении двух часов; за это время к нему заглянули около десятка соседей поздороваться. И каждого он приветствовал такой же искренней улыбкой и стаканом вина. Вскоре вокруг нас собирались зрители.

Джованни обладал необъяснимым качеством, которое притягивало к нему людей: он был интересным рассказчиком и его волновало все на свете. Когда он рассказывал, как силен был когда-то, я предложил ему побороться на руках. Он согласился. Нас окружили его друзья. Я решил, что позволю ему победить. В конце концов, я же на шестьдесят лет моложе.

Я схватил его мощную руку, посмотрел ему прямо в глаза и с легкостью завладел преимуществом, сместив руку с центра. Но уловка не помогла. Он держал мою руку под углом в 45 градусов несколько мгновений, пока я не устал и не расслабился. И после этого тут же уложил ее на свою сторону стола. Я не смог бы выиграть, даже если бы захотел. Все засмеялись.

Он подтвердил многое из сказанного ранее другими долгожителями. Как и другие, он пил козье молоко на завтрак, проходил пешком по меньшей мере десять километров в день и с удовольствием занимался физическим трудом. Большую часть жизни он рано вставал и проводил день на пастбище. В зимние месяцы, с ноября по апрель, он гонял овец за 160 км на травяные пастбища в долине. Эти переходы он совершал пешком, по ночам спал в пиннетах, а питался исключительно лепешками картада-музыка, сыром пекорино, вином, овечьим молоком, а иногда жареным ягненком. Когда я поинтересовался, испытывал ли он когда-нибудь стресс, мой вопрос поставил его в тупик. Я перефразировал вопрос.

— Иногда, но моя жена занималась домом, а я работал на поле, — ответил он. — О чем можно волноваться в поле? — А потом добавил: — Я всегда пытался помнить о том, что если судьба подарила тебе что-то хорошее, следует ценить эти дары, они не вечны.

Мудрый Джанни словно в воду глядел. Сегодня сардинцы поддались соблазнам современной жизни. Автоматизация и технологии заменили долгие часы тяжелого труда; машины и грузовики избавили от

необходимости проходить длинные расстояния; культура, распространявшаяся телевидением, пришла на смену культуре, ставившей во главу угла семью и общины; фастфуд заменил традиционные свежие овощи и хлеб из муки цельного помола. Сегодня молодые люди страдают от излишнего веса, не следуют традициям и не замыкаются в узком кругу общины (что может привести к ослаблению их удивительного генетического фонда). В 1960 году в «голубой зоне» Сардинии практически не было людей с ожирением. Теперь же ожирением страдает 15 процентов подростков. Самые важные и уникальные факторы долголетия уже исчезли или скоро исчезнут из повседневной жизни сардинцев.

Секреты долголетия Сардинии

Так в чем же кроется секрет долголетия жителей Сардинии? Уходит ли он корнями в бронзовый век, когда жители острова прятались в горах, общались в узком кругу, смешивались в браках и хранили верность своей общине и семье? Объясняет ли он традиционные социальные ценности: гостеприимность, важность семейного клана, следование неписанным законам, которые вырабатывались столетиями? Возможно, их добровольная изоляция создала своего рода генетический инкубатор, в течение многих столетий укрепляющий одни черты и подавляющий другие в комбинации, которая способствовала долголетию?

Джанни Пес полагает, что секрет может крыться в веществе, получаемом сардинцами из козьего молока и сыра. Недавно он прислал мне письмо, где сообщал, что обнаружил сардинское растение — карликовое карри, произрастающее на склонах Дженнардженту и вокруг деревни Арзана. Экстракт этого растения обладает противовоспалительными и антибактериальными свойствами.

«Оно вызывает живейший интерес как естественное средство лечения опухолей и СПИДа, — писал Пес. — К тому же это одно из самых сильнодействующих противовоспалительных средств из известных на сегодняшний день. Во время недавней поездки в Ольястру я пообщался с человеком, который рассказал мне, что овцы не едят это растение, а вот козы — едят. Вот почему козье молоко в этом регионе богато арзанолом и обладает противовоспалительными свойствами».

Козье молоко

По сравнению с коровьим козье молоко обладает значительно большей питательной ценностью. В одном стакане козьего молока

содержится на 11 процентов больше кальция, на 25 процентов больше витамина В₆, на 47 процентов больше витамина А, на 134 процента больше калия и в три раза больше никотиновой кислоты. Исследования 2007 года, проводимые Университетом Гранады, показали, что козье молоко эффективнее предотвращает дефицит железа и нехватку минералов в костях.

Уникальные географические свойства региона — еще один элемент головоломки. Скалистая, выжженная солнцем местность «голубой зоны» не подходила для крупного сельскохозяйственного производства. Поэтому на протяжении столетий выпас скота оставался основным занятием населения острова. Работа не была напряженной, не приносила стрессов, но предполагала длительные пешие каждодневные переходы. (Например, восьмикилометровые прогулки представляют собой малоинтенсивные упражнения, полезные не только для сердечно-сосудистой системы, но и для мышц и костей, причем они не наносят вреда суставам в отличие от марафона или троеборья.) В самом деле, сардинские долгожители-мужчины не страдали от остеопороза или переломов. Одно итальянское исследование показало, что сардинские долгожители ломали кости в два раза реже по сравнению со среднестатистическими итальянскими долгожителями.

Равнозначная физическая нагрузка

Во время каждодневных пеших прогулок сардинские пастухи сжигают до 490 ккал/ч; эквивалентное число калорий можно сжечь за 120 минут быстрой ходьбы (со скоростью примерно 5,5 км/ч), 90 минут работы в саду, 2 часа игры в боулинг или гольф (если при этом вы сами носите свои клюшки).

А вот сардинские женщины вели менее активный образ жизни. Они обычно следили за хозяйством и растили детей, занимались финансами и заботились о безопасности мужей. В отличие от других средиземноморских культур сардинские женщины верховодили в семье. На их плечах лежала большая часть семейных обязанностей, благодаря чему, вероятно, их мужья и жили дольше.

Рацион питания сардинцев не отличался разнообразием и включал большое количество пищи растительного происхождения. Особое место в рационе отводилось бобам,циальному зерну и овощам. Все это запивалось богатым флавоноидами вином «Каннонау». Козье молоко

и масло фисташки — традиционные продукты питания еще лет тридцать назад — также сыграли немаловажную роль.

Но самый главный секрет долголетия Сардинии сокрыт, по моему мнению, в уникальном мировоззрении и взглядах ее населения. Закаленное в житейских трудностях чувство юмора, которое посторонним кажется едким и язвительным, помогает людям избавляться от стресса и разряжать обстановку до того, как дело дойдет до драки. А фанатичная преданность семье защищала от враждебно настроенного окружающего мира, помогая сплачиваться в трудные времена.

Вспомните круг добродетелей, который установил для себя Тонино (безоговорочная преданность семье, неизбыточное желание трудиться), и задумайтесь о том, как эти привычки способствовали сохранению здоровья и неуемной энергии на восьмом десятке. Не забывайте и о нескольких минутах в день, когда он любуется видом острова со своего высокогорного пастбища — хотя эта панорама открывается его взору практически ежедневно на протяжении восьмидесяти лет. Как часто наша суматошная жизнь позволяет нам выкроить время, чтобы заметить неброскую красоту вокруг? Философия сардинцев позволяет им радоваться тому, что они имеют, и, вероятно, это успокаивает.

Последнее, не столь очевидное, но весьма характерное качество сардинцев — их уважительное отношение к старшим. В Америке прославляют молодость, а старости нередко страшатся. Я часто слышал, как пожилые люди говорят, что предпочли бы умереть, нежели попасть в дом престарелых. Но в Америке все чаще приходится заботиться о пожилых за пределами семьи: в Штатах людям старше 65 лет требуется долговременный медицинский уход в среднем на протяжении трех лет и более трети из них не получает помощи от семьи.

В «голубой зоне» на Сардинии нет лечебных заведений для долговременного медицинского ухода. Там уважение возрастает с годами. Молодое поколение питает любовь и благодарность к родителям, бабушкам и дедушкам, которые вырастили их. Практически у всех долгожителей из тех, с кем я беседовал, была дочь или внучка, которые за ними ухаживали. Помните Джузеппе? После того как он второй раз послал меня и Дэвида к дьяволу, я робко поинтересовался у Марии, не лучше ли ему будет в доме престарелых. «Такой поступок навлечет позор на мою семью! — бурно отреагировала женщина. — К тому же там он не будет счастлив».

Есть ли прямая связь между почтительным отношением к старшим и долголетием? Несомненно! Пожилые люди, живущие дома,

чаще получают хороший уход и принимают активное участие в жизни семьи. На Сардинии они помогают растить детей и вести хозяйство. Благодаря этому они сохраняют чувство собственного достоинства и смысл жизни. Они любят и любимы. И как мы увидим в последующих главах, цель в жизни и любовь есть главнейшие составляющие секрета долголетия в «голубых зонах».

Уроки «голубой зоны» Сардинии

Чтобы «догнать» сардинских долгожителей, попробуйте следовать перечисленным ниже рекомендациям.

- **Включайте в рацион больше овощей и меньше мяса.** Классический сардинский рацион состоит из цельнозернового хлеба, бобов, овощей, фруктов и в некоторых частях острова — фисташкового масла. Сардинцы также традиционно употребляют в пищу сыр пекорино, богатый омега-3-жирными кислотами. Мясо подается в основном по воскресеньям и по особым случаям.
- **Ставьте семью на первое место.** Сильные семейные узы гарантируют, что пожилые члены семьи получают должный уход. Люди, живущие в крепких здоровых семьях, меньше страдают от депрессии и стресса, среди них реже встречаются случаи самоубийства.
- **Пейте козье молоко.** Стакан козьего молока содержит вещества, которые защищают от воспалительных заболеваний, связанных со старением, например ишемической болезни сердца или болезни Альцгеймера.
- **Почтайте старших.** Бабушки и дедушки дарят любовь, делятся житейской мудростью, помогают растить внуков, оказывают финансовую помощь, а также служат источником мотивации и движущей силой, побуждающей детей к успеху. Все перечисленное в немалой степени способствует тому, что дети вырастают более здоровыми и приспособленными к жизни, а также дольше живут, что, в свою очередь, благоприятно оказывается на продолжительности жизни населения в целом.
- **Ходите пешком.** Обычные восьмикилометровые прогулки, которые совершают сардинские пастухи, представляют собой малоинтенсивные упражнения, полезные для сердечно-сосудистой

системы, мышц и костей и не приносящие вреда суставам в отличие от марафона или триатлона.

- **Ежедневно выпивайте стакан или два красного вина.** Тонино, Себастьяно и Джованни пьют вино в умеренном количестве. Вино «Каннонау» содержит в два-три раза больше прочищающих артерии флавоноидов, чем другие вина. Умеренное употребление вина может объяснить более низкий уровень стресса у мужчин.
- **Смейтесь с друзьями.** Мужчины в этой «голубой зоне» известны своим едким юмором. Ежедневно они собираются на улице, чтобы посмеяться и пошутить друг над другом. Смех снижает стресс и, соответственно, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.