

## Глава 8. Самый лучший мозг: советы, проверенные наукой

26 ноября 2011 года, в свой сотый день рождения, Робер Маршан установил новый рекорд во французской коммуне Митри-Мори. Он проехал на велотренажере в местном спортзале 23 километра за час. Робер хотел покрыть это расстояние на настоящем велосипеде, но на улице шел дождь, и он боялся упасть. Через три месяца он повторил свой успех, на этот раз проехав на реальном гоночном велосипеде 24 километра по велодрому в швейцарском Эгле, возглавляя группу своих болельщиков из Международного союза велосипедистов. Учитывая, что средняя скорость езды на велосипеде составляет 12 километров в час, Маршан показал прекрасный результат. В интервью после заезда он шутил, что специально ехал помедленнее, чтобы другим было легче побить его рекорд. Кроме того, он обещал своему доктору, что его сердечный ритм не превысит 110 ударов в минуту. Не то чтобы Робер испытывал проблемы с сердцем: за неделю до заезда ему сделали первую в жизни кардиограмму, и она не выявила никаких серьезных нарушений. Когда Маршана спросили, что за волшебный эликсир жизни он пьет, тот с триумфом ответил, что в его бутылке нет ничего, кроме воды с ложечкой меда. В чем же рецепт его успеха? Маршан говорит, что всегда вел здоровый образ жизни, не выкурил ни одной сигареты и старался пить поменьше алкоголя. В 90 лет он принял участие в гонке Бордо-Париж и проехал 600 километров за 36 часов.

Робер Маршан находится в прекрасной физической форме для человека, которому перевалило за сто лет. Он до сих пор живет один и почти каждый день катается на велосипеде. В 2011 году в его честь был назван горный перевал во французском департаменте Ардеш. И пожилым, и молодым он дает один и тот же совет: двигайтесь!

## Успешное старение

Сегодня в мире больше пожилых людей, чем когда бы то ни было в истории. Вот почему для всех нас так актуален вопрос, как сохранить остроту ума. Зигмунд Фрейд верил, что наш мозг начинает терять гибкость после 50 лет. Он полагал, что старого человека уже невозможно ничему научить. Но сегодня мы знаем, что мозг пожилых людей довольно пластичен, то есть нейроны в нем способны создавать новые связи, необходимые для обучения, и компенсировать ухудшение структуры и функций, происходящее по мере старения. Разумеется, для того чтобы понять, насколько успешно ты стареешь, нужно дать определение успеху. В научной литературе успешное старение определяется тремя признаками:

- отсутствием хронических заболеваний или инвалидности;
- способностью нормально функционировать физически и умственно;
- прочными социальными связями с обществом, семьей и друзьями.

Сколько 65-летних людей отвечают всем трем пунктам? Все зависит от критериев, применяемых к каждому фактору. Некоторые ученые называют цифру в 5%, что неудивительно, если воспринимать фразу «отсутствие хронических

заболеваний или инвалидности» дословно. Данный критерий исключает почти всех живущих на Земле пенсионеров. Соответственно, большинство исследователей учитывают только те болезни, которые длятся долгое время, часто возобновляются и мешают человеку нормально функционировать. При таком подходе количество успешно стареющих людей в Европе и США составляет от 30 до 50%.

Немецкий психолог Пол Балтес считает, что при определении того, насколько успешно стареет человек, мы должны принимать во внимание его собственное мнение на этот счет. Важно то, как пожилые люди адаптируются к ограничениям, приходящим с возрастом. В 60 лет человек уже не может так же сильно подать теннисный мяч, как в 25, но это не значит, что он потеряет интерес к игре. Чтобы компенсировать потерю скорости и силы, он, например, сфокусируется на стратегии или положении на корте. Важно не то, что некоторые способности человека ухудшаются с возрастом, а то, как человек справляется с этим и как сохраняет привычное для себя качество жизни. По сравнению с молодежью пожилые люди обычно имеют больше физических недомоганий, зачастую способных привести к депрессии. Тем не менее депрессивные состояния у пожилых наблюдаются реже. Так что огромное значение имеет то, как человек умеет противостоять трудностям.

Успешное и здоровое старение зависит от генетической предрасположенности. Однако исследования показали, что гены отвечают лишь за треть недомоганий, сопутствующих старению. Более важную роль играют факторы среды: стиль жизни, социальная поддержка, уровень медицинской помощи и так далее. В этой главе я дам несколько рекомендаций по уходу за стареющим мозгом. Спад когнитивной функции — естественная часть процесса старения. Но, как мы узнали из седьмой главы, здоровый и активный образ жизни

способен его замедлить. Роберу Маршану повезло родиться с запасом физических сил и страстной любовью к спорту, но его привычки и распорядок дня, несомненно, внесли свой вклад в процесс здорового старения.

## Родителей выбирают

В своей книге *Ten Commandments for the Brain* («Десять заповедей для мозга») профессор психиатрии Рене Кан из Утрехта предлагает читателям «десять заповедей» здорового мозга. В них входят такие, например, как «заводи друзей», «играй на музыкальных инструментах» или «потей» (то есть занимайся физической деятельностью). Но одну из его заповедей выполнить трудно. Она звучит так: «тщательно выбирай родителей». Этой странной формулировкой профессор Кан подчеркивает значение наследственных факторов. Именно они в какой-то степени объясняют, почему одни люди во время старения не испытывают серьезных недомоганий или когнитивного спада, а другие страдают от диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и ухудшения памяти. Вы можете столкнуться с серьезными проблемами со здоровьем даже в том случае, если будете соблюдать все правила здорового старения. Если ваши гены работают таким неприятным образом, то никакие усилия с вашей стороны этого не компенсируют. Разумеется, возможен и обратный сценарий. Существуют люди, ведущие совершенно не здоровый образ жизни, но при этом сохраняющие память и внимание в прекрасном состоянии. Тем не менее большинству из моих читателей все же будет полезно ознакомиться с советами, представленными в этой главе и основанными на результатах медицинских исследований.

Говоря о наследственности, нужно помнить, что она работает не сама по себе, но взаимодействует с различными факторами окружающей среды. Сочетание этих факторов

изучалось в Балтиморе. В исследовании приняли участие 1140 человек в возрасте от 50 до 70 лет. Ученые пытались проследить связь между геном APOE, предвестником болезни Альцгеймера и когнитивного спада, местностью проживания испытуемого и его когнитивной функцией. В частности, ученые надеялись выяснить, как проживание в неблагоприятных районах (с высоким уровнем безработицы и бедности, с заброшенными домами, уличной преступностью и наркоманией) может быть связано с ухудшением внимания, памяти и гибкости ума. Такая корреляция действительно была обнаружена, но только у носителей гена APOE. У людей, проживавших в тех же районах, но имевших другой вариант гена, когнитивных нарушений не наблюдалось. Судя по всему, наличие гена APOE делает человека более восприимчивым к стрессу, вызываемому неблагоприятной средой. Это сложное сочетание различных факторов влияния. И многие другие исследования доказали, что под воздействием факторов среды, например социальной поддержки, наши гены способны влиять на мозг не обычным образом. Схема их взаимодействия не ясна до конца, но с увеличением количества исследований она, несомненно, станет более понятной. Возможно, в будущем после проведения генетического теста врачи станут рекомендовать пациентам переехать в другой район или общаться с большим количеством людей.

Наука, изучающая влияние внешних факторов на экспрессию (то есть «включение» и «выключение») генов, называется эпигенетикой. Сегодня ученые проявляют к ней большой интерес, и в данной сфере регулярно совершаются серьезные открытия. Эпигенетика доказывает, что наследственность не определяет всю нашу жизнь и что мы — это не только наш мозг. Мы становимся теми, кто мы есть, в результате взаимодействия с внешней средой. Важно и то, что мы едим, и то, где и с кем мы живем.

## Питайтесь правильно

Самые здоровые пенсионеры в мире живут в префектуре Окинава — на архипелаге из субтропических островков в Восточно-Китайском море между Японией и Тайванем. Долгое время этот архипелаг был независимым государством, но с 1879 года он принадлежит Японии. Средняя продолжительность жизни в Окинаве — 85 лет, то есть на четыре года дольше, чем в Великобритании. В Японии больше всего столетних жителей, чем во всех других странах мира, но их концентрация в Окинаве (на сто тысяч человек) в три раза превышает средний уровень по стране. Однако пожилые люди в Окинаве не просто живут дольше — они живут здоровее и достаточно редко страдают от возрастных заболеваний. Здесь меньше распространены болезни сердца, инсульты или рак. Возможно, все это объясняется наследственностью, но генетические исследования показывают, что она лишь частично объясняет данные факты. Люди, родившиеся в Окинаве и переехавшие в другую страну, живут меньше и болеют больше. Итак, окружение играет ключевую роль в процессе старения.

Брэдли и Крейг Уилкоккс — два брата из Америки, уже несколько лет изучающие процесс старения в Окинаве. Брэдли — терапевт и гериатр, а Крейг специализируется на межкультурной геронтологии. По их словам, продолжительность жизни определяется пятью факторами: правильным питанием, отсутствием стресса, заботливым окружением, высоким уровнем физической активности и духовным настроением. Возможно, вам покажется, что на прекрасном острове с теплым климатом, чистыми пляжами и великолепной флорой и фауной не так уж сложно прожить беззаботную жизнь, но на самом деле местным жителям порой приходится довольно тяжело. Цены в Окинаве высокие, как и во всей Японии, а зарплаты достаточно низкие из-за неразвитой

промышленности. Тем не менее большинство местных жителей довольны своей жизнью, и их спокойствие и практичность также играют определенную роль в успешном старении.

Жители Окинавы от природы имеют оптимистичный характер и не воспринимают старение как трагедию. Мы уже говорили, насколько важно для пожилых людей сохранять такое состояние духа. Местные жители Окинавы — очень дружелюбные и мирные люди, и сложно поверить, что именно в этой префектуре впервые появилось карате. Но в данном случае речь идет не об агрессивном боевом искусстве, которое все мы видели в фильмах, а о способе самозащиты, основанном на управлении своим телом и сознанием. На американской военной базе в Окинаве над входом в школу карате, где 81-летний мастер Фусея Кисе все еще дает уроки боевых искусств, написано: «Мягкость побеждает жесткость».

По словам братьев Уилкоксов, главный секрет Окинавы состоит в диете. Рацион местных жителей почти не содержит насыщенных жиров, сахара и соли. Главные его компоненты — это рыба, моллюски, тофу, водоросли, рис, овощи и фрукты. В Окинаве пьют много черного и зеленого чая, богатого полезными для здоровья антиоксидантами. Вот пример традиционного окинавского рецепта, адаптированного для западных вкусов (и ассортимента товаров): морские гребешки, китайская капуста, хлебные крошки, соевый соус, оливковое масло, щепотка морской соли и моцарелла с низким содержанием жира. Пожарьте гребешки и капусту, а затем отправьте все блюдо на 10 минут в духовку.

Однако самым важным элементом окинавской диеты является умеренность. Жители острова избегают переедания — полезная привычка, которой нам стоило бы у них поучиться. Чем меньше калорий мы потребляем, тем меньше окислительный стресс переживают нейроны в нашем мозге. Калории — это энергия, а энергия составляет основу

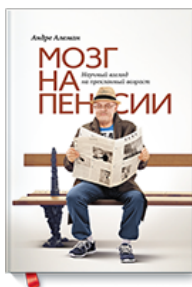
окислительного метаболизма (той части процесса обмена веществ, при которой клетки перерабатывают молекулы в энергию). Чем меньше топлива получает этот «энергетический двигатель», тем меньше изнашивается сам механизм. Сократить объем потребляемых калорий не значит голодать. Просто старайтесь есть поменьше печенья или конфет в перерывах между приемами пищи и установите разумные ограничения для порций.

Рацион среднестатистического человека содержит слишком много углеводов (в частности, сахара), которые, вместе с низкой физической нагрузкой, могут вести к диабету. Диабет же, в свою очередь, вредит мозгу и ускоряет развитие деменции. Разумеется, это не означает, что каждый пожилой человек с диабетом в какой-то момент столкнется со старческим слабоумием, но вероятность его для диабетиков действительно выше.

Кроме того, нам необходимо снизить потребление насыщенных жиров, так как они ведут к повышению уровня холестерина. Избыток холестерина в организме способен вызвать закупорку сосудов и инфаркт. Однако омега-3 жирные кислоты, наоборот, полезны для здоровья.

Сбалансированный рацион включает в себя белки и углеводы в виде зерновых, овощей и фруктов. Согласно исследованию, проведенному в медицинском центре университета Утрехта, определенный класс фитоэстрогенов (называемый лигнанами) улучшает когнитивную функцию. Источниками лигнанов служат семена кунжута, льняное масло, брокколи, капуста, персики и клубника. Лигнаны и изофлавоны — самые важные фитоэстрогены для нашего организма. Одним из источников изофлавонов является соя, которая, как мы уже знаем из пятой главы, оказывает некоторое влияние на когнитивную функцию. Лигнаны способны еще сильнее воздействовать на мозг.





[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

