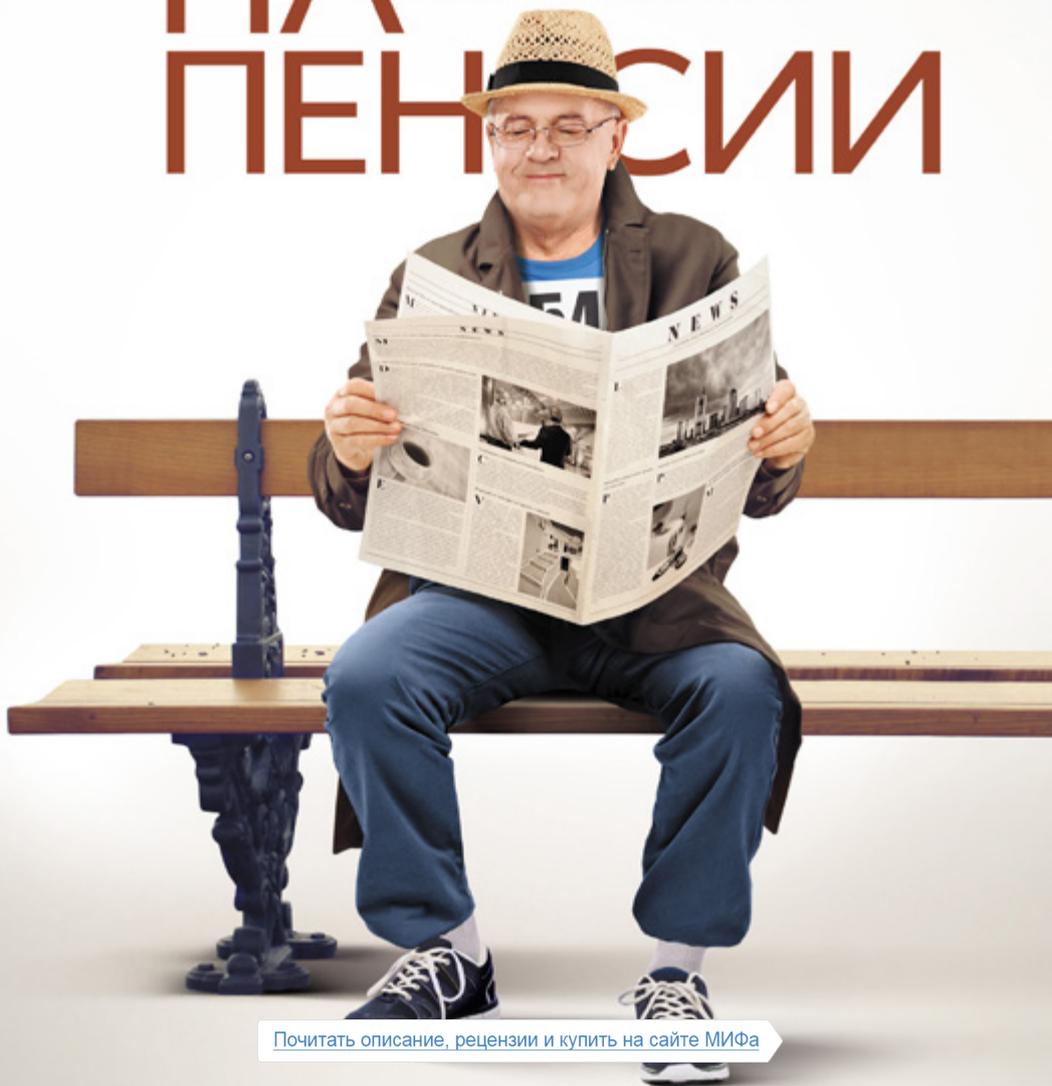


Андре Алеман

# МОЗГ НА ПЕНСИИ

Научный взгляд  
на преклонный возраст



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

# Содержание

<b>Введение</b> .....	9
<b>Глава 1. «Сейчас все происходит так стремительно»: как меняются наши умственные способности</b> .....	13
Предвззсудки .....	14
Совершенный пианист .....	17
Вербальная и визуальная память .....	22
Краткосрочная память .....	25
Гибкость мышления .....	28
Скорость обработки информации .....	32
Резервы .....	38
Важные факты .....	40
<b>Глава 2. Душевное спокойствие: почему пожилые люди эмоционально стабильны</b> .....	41
Личностные изменения .....	42
Жить здесь и сейчас .....	44
Зачем нужны эмоции .....	46
Старение мозга и эмоции .....	48
Черные дни и золотые годы .....	51
Социальные взаимоотношения .....	54
Важные факты .....	57
<b>Глава 3. Серые клеточки: анатомия стареющего мозга</b> ....	58
Изменения на клеточном уровне .....	61
Стопятнадцатилетний мозг .....	63

Изменения в мозге, сопровождающие старение .....	65
Уменьшение роста мозговых клеток .....	69
Эффект PASA .....	70
«Чистый» мозг .....	74
Важные факты .....	75
<b>Глава 4. Забывчивость или деменция?</b>	
<b>Где граница и что нам делать?</b> .....	77
Диагностика УКН .....	78
Изменения в мозге при УКН .....	82
От УКН к Альцгеймеру .....	89
Что делать с УКН? .....	91
Если Альцгеймер наступает .....	96
Важные факты .....	102
<b>Глава 5. Мозг и тело: влияние гормонов</b> .....	103
Гормональные изменения .....	104
Эстроген и симптомы менопаузы .....	105
Тестостерон и когнитивные функции .....	110
Таинственный гормон .....	115
Важные факты .....	120
<b>Глава 6. Таблетки, порошки и приседания: что из этого работает, а что нет</b> .....	121
Таблетки .....	122
Природные добавки .....	125
Когнитивные тренировки .....	130
Физические упражнения .....	138
Важные факты .....	143
<b>Глава 7. Мудрость приходит с возрастом: почему пожилые люди мудрее</b> .....	144
Что такое мудрость? .....	146
Как рассуждают пожилые люди .....	149
Чем старше, тем мудрее? .....	152

Черепаша и заяц .....	153
Опытный человек, принимающий решение .....	158
Не торопитесь .....	160
Важные факты .....	161
<b>Глава 8. Самый лучший мозг: советы, проверенные наукой .....</b>	<b>162</b>
Успешное старение .....	163
Родителей выбирают .....	165
Питайтесь правильно .....	167
Оставайтесь активными .....	170
Духовность, искусство жизни и осознанность .....	173
План из пяти пунктов .....	177
Важные факты .....	179
<b>Примечания .....</b>	<b>181</b>
<b>Данные об иллюстрациях .....</b>	<b>188</b>
<b>Библиография .....</b>	<b>189</b>

# Введение

В 2012 году 102-летняя Теодора Клаассен-Роос в интервью рассказала, что в течение нескольких последних лет мэр города наносит ей визит на каждый ее день рождения. Но сама Теодора больше не хочет его праздновать. Своим детям (старшему в этом году исполнилось 77 лет, а младшему — 64) она заявила, что это просто трата денег, потому что с каждым годом вечеринка обходится все дороже.

Теодора всегда вела здоровый образ жизни. «Я каждый день выхожу прогуляться, чтобы оставаться активной. По дороге я обязательно встречаю знакомых, и мы немного болтаем, — поясняет она. — Но, кроме этого, я не знаю, что нужно еще делать, чтобы прожить так долго». Она читает по две газеты в день, и особенно Теодору интересуют научные статьи: «Но я не сижу над чтением весь день. Это была бы пустая трата времени!»

Почему один человек и в 100 лет остается здоровым и бодрым, а у другого уже к 60 начинаются серьезные проблемы с памятью? Все ли предрасположены к болезни Альцгеймера? Как выглядит мозг 80-летнего человека? Имеет ли старый мозг какие-то преимущества перед молодым? В этой книге я отвечаю на подобные вопросы, опираясь на последние научные достижения.

Процесс старения мозга заинтересовал меня еще в университете. Моя дипломная работа в медицинском центре

университета Утрехта (Нидерланды) была посвящена связи между гормоном роста и когнитивными навыками пожилых людей. Мою статью на эту тему напечатали в журнале клинической эндокринологии и метаболизма. В последующие годы я участвовал в различных исследованиях, посвященных мозговым функциям у стареющих людей. Моя книга — своеобразный отчет о них и об исследованиях моих коллег. В настоящее время я работаю в медицинском центре университета Гронингена, специализирующемся на здоровом старении. Именно здесь в 2012 году я начал исследование функций мозга у пожилых людей, страдающих от ухудшения памяти, но не имеющих диагноза «деменция»\* и все еще способных вести независимую жизнь.

В этой книге я буду часто пользоваться словами «пожилые люди» или «люди старшего возраста». Под ними я подразумеваю мужчин и женщин старше 65 лет — именно этот возраст медики считают началом старости. Иногда его еще называют «третьим возрастом», по аналогии с «первым возрастом» (с рождения и до 20 лет) и «вторым (средним) возрастом». Я использую именно то значение возраста, которое исторически считается началом пенсионного периода. Однако многие полагают, что началом старости следует считать 70 лет, так как сегодня люди живут дольше, чем 50 лет назад, и дольше поддерживают себя в хорошей форме. Как бы там ни было, эта книга предназначена не только для тех, кому уже исполнилось 65. Я написал ее для читателей любого возраста, интересующихся мнением науки относительно мозга и старения.

В 2010 году в Великобритании проживало десять миллионов человек старше 65 лет. Согласно данным Национальной

---

\* Деменция — приобретенное слабоумие, стойкое снижение познавательной деятельности с утратой в той или иной степени ранее усвоенных знаний и практических навыков. *Прим. ред.*

статистической службы, к 2030 году их число увеличится до 16 миллионов. С 2010 года группа, которую называют беби-бумерами (то есть люди, родившиеся между 1946 и 1964 годами во время послевоенного всплеска рождаемости), начала входить в пенсионный возраст. И они проживут еще долго, потому что продолжительность жизни в Британии растет. В 2012 году средняя женщина в возрасте 65 лет вполне могла дожить до своего 86-го дня рождения (то есть прожить на 1,5 года дольше, чем в 2003 году), а средний мужчина того же возраста — до 83 лет (то есть на 1,7 года больше, чем в 2003 году). Население страны стремительно седеет, и эта книга рассказывает, что в это время происходит с нашими серыми клеточками.

По мере того как мы стареем, наш мозг переживает необратимые изменения. Некоторые клетки уменьшаются в размерах, между некоторыми областями мозга исчезают связи, ухудшаются память и концентрация внимания, замедляются когнитивные способности. Но есть и хорошие новости. Пожилые люди часто чувствуют себя счастливее, чем молодежь. Они лучше справляются с эмоциями и стрессом и осознанно принимают сложные решения. Разумеется, между разными людьми в этой возрастной группе существуют огромные различия, и я постараюсь это объяснить. Основываясь на результатах последних исследований, я покажу вам, какие изменения происходят в мозге и как пожилые люди используют одни области мозга, чтобы компенсировать недостаточную эффективность других. Кроме того, мы рассмотрим огромное количество таблеток, порошков и добавок, обещающих покупателям повернуть процесс старения мозга вспять, но на практике почти не приносящих результатов. Я расскажу вам о действительно работающих приемах. Наконец, мы поговорим о том, почему мы становимся мудрее, даже несмотря на угасание мозга, и обсудим, что такое «успешное

старение» — термин, который недавно начал использоваться даже в научной литературе.

Я хотел бы поблагодарить Инне Соепнел, моего редактора в Atlas Contact, за советы и комментарии, сделавшие эту книгу лучше и понятнее. Я также благодарю Аниту Роеланд за вклад в процесс написания книги и Бертер Мунстра за иллюстрации. Наконец, я хочу сказать большое спасибо за поддержку моей жене Финни, с которой я надеюсь вместе дожить до глубокой старости — и никакое старение мозга нам в этом не помешает!



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

