



ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора. Приготовьтесь изменить свою жизнь.	9
Глава первая. Вся правда о долголетию.	17
Глава вторая. «Голубая зона» — Сардиния	28
Глава третья. «Голубая зона» — Окинава.	54
Глава четвертая. «Голубая зона» — Америка.	92
Глава пятая. «Голубая зона» — Коста-Рика	121
Глава шестая. Ваша персональная «голубая зона».	159
Благодарности	186
К читателям.	189
Об авторе	190

Обязательно прочтите, если хотите сохранить молодость!

Доктор Мехмет Оз, американский телеведущий, кардиохирург, специалист по здоровому образу жизни



ОТ АВТОРА

Приготовьтесь изменить свою жизнь

При нашей первой встрече молодой руководитель Сайоко Огата поразила меня своим модным одеянием — оно было бы уместно скорее на сафари: высокие ботинки, носки с отворотами, шорты и рубашка цвета хаки, тропический шлем. А встретились мы в Нахе, городе высоких технологий с населением 313 тысяч человек, на самом большом острове префектуры Окинава в Японии. Я осторожно пошутил: она, дескать, уже приготовилась к приключениям. Но Сайоко нисколько не смутилась, а лишь рассмеялась: «Я с вами еще поквитаюсь, мистер Дэн». Правда, тропического шлема я больше не видел.

Тогда, весной 2000 года, Сайоко работала в Токио и быстро продвигалась по карьерной лестнице. Ее компания пригласила меня в Японию для изучения секрета человеческого долголетия — темы, которая будоражит воображение очень многих. Более десяти лет я занимаюсь интерактивными образовательными проектами под названием «Квесты», в ходе которых команды ученых, общаясь по интернету, изучают величайшие загадки мира. Наша задача — задействовать силу креативности и изобретательности сотен тысяч студентов, ежедневно посещающих наш сайт. Предыдущие «Квесты» приводили меня в Мексику, Россию и Африку.

Впервые о роли Окинавы с точки зрения долголетия я узнал несколько лет назад, когда демографические исследования показали, что этот остров входит в число тех мест на нашей планете, где отмечается наиболее высокая продолжительность жизни. Каким-то образом жители Окинавы доживали до ста лет в три раза чаще, чем американцы, в пять раз реже страдали от сердечных заболеваний и жили примерно на семь лет дольше. В чем же секрет их долгой и здоровой жизни?

Я прилетел на Окинаву в сопровождении небольшой съемочной группы, фотографа, трех писателей и специалиста по спутниковой связи, который помогал нам держать связь с четвертью миллиона школьников. Мы составили список геронтологов, демографов, знахарей,

шаманов и жриц, с которыми планировали пообщаться, а также самих долгожителей — живых свидетельств окинавского чуда.

Каждое утро наша онлайн-аудитория голосованием выбирала кандидатуру, у которой мы брали в тот день интервью, и главную тему исследований. Каждый вечер мы отчитывались о проделанной работе короткими видеофильмами и серией репортажей.

В задачу Сайоко входило обеспечить нас переводчиками, которые, работая в жестком графике, переводили наши ежедневные отчеты и видео на японский язык и к полуночи отправляли в Токио. Десять сумасшедших дней мы задавали жителям Окинавы вопросы о жизни на острове и обрабатывали полученную информацию. Я познакомился с множеством замечательных людей, что не могло меня не радовать. Сайоко уложились в сроки, что не могло не радовать ее. Окончание проекта наши команды отметили рюмочкой саке с песнями под караоке, после чего все разъехались по домам. И все.

Квест «Голубые зоны»

Через пять лет я вернулся на Окинаву с новой командой специалистов. Я только что написал статью «Секреты долголетия» для журнала National Geographic. В ней описывались три области на планете с самыми высокими показателями долголетия, которые мы окрестили «голубыми зонами». Демографы придумали этот термин в ходе изучения одного из регионов на острове Сардиния. Мы расширили его, включив другие области мира, где люди живут дольше других. В этом списке Окинава до сих пор занимает верхние строчки.

Я хотел лучше изучить образ жизни населения Окинавы во время новой онлайн-экспедиции — квеста «Голубые зоны». За нашими успехами по интернету следило более миллиона человек. Появилась прекрасная возможность сделать интересные открытия, но я знал, что мы не можем позволить себе не выдержать сроки. Поэтому решил разыскать Сайоко.

Найти ее оказалось непросто. Я написал на старый электронный адрес, опросил бывших коллег по команде и связался с ее прежним начальником, который сообщил, что Сайоко ушла с работы и целиком посвятила себя материнству. Эта новость несказанно меня удивила. Я думал, она занимает какой-нибудь высокий пост в руководстве Sony или Hitachi. Вместо этого, по словам начальника, она уехала из Токио и переехала на остров Яку, где живет вместе с мужем, школьным учителем, и двумя детьми. На мой звонок Сайоко отреагировала весьма бурно.

— Мистер Дэн! — воскликнула она. — Как я рада вас слышать!

Я рассказал ей о своем новом проекте на Окинаве и о надежде привлечь ее к работе.

— Дэн, — ответила она, — вы знаете, я обожаю ваши «Квесты», и тот проект был очень важной частью моей жизни. Но теперь у меня двое маленьких детей, и я не могу их оставить.

Мы поболтали пару минут, после чего я, разочарованный, повесил трубку. Нужно было искать другую кандидатуру. Но через пару дней Сайоко позвонила и неожиданно согласилась, понятия не имею почему. Я был безмерно рад ее возвращению в команду.

Штаб-квартиру «Голубых зон» мы организовали в маленькой гостинице в отдаленном северном уголке Окинавы. Я собрал команду из ученых, журналистов, монтажеров и фотографов, а Сайоко обеспечила японских переводчиков и технических специалистов. Но куда подевалось ее модное походное одеяние? Теперь она носила сандалии и одежду из хлопка в коричневых тонах. В волосах уже мелькала седина, но лицо светилось умиротворением. А стоило ей открыть компьютер, как я понял: она не утратила ни капли своих организаторских умений.

— Итак, мистер Дэн, давайте обсудим сроки.

На протяжении последующих двух недель мы виделись редко. Днем моя команда собирала информацию и готовила материалы. По ночам команда Сайоко переводила и выкладывала их в интернет. Поскольку я просыпался примерно тогда, когда они отправлялись на боковую, мы виделись только за обедом, когда обе команды — всего нас было человек двадцать — встречались за совместной трапезой. Все разговоры сводились к обсуждению сроков, и нам с Сайоко никак не удавалось поговорить по душам.

Жизненные перемены

В середине проекта наша онлайн-аудитория проголосовала за поездку в крошечную деревню Огими, чтобы взять интервью у Уси Окусима, которой исполнилось 104 года. Мы с Сайоко были у нее в прошлый раз: она стала одной из героинь моей статьи в National Geographic. Эта женщина потрясла нас своей энергичностью, рассказав, как выращивает овощи на собственном огороде и устраивает вечеринки для друзей. Когда ей исполнилось 100 лет, она превратилась в любимицу СМИ. Создавалось такое впечатление, что к ней навевались все новостные компании мира, включая CNN, Discovery Channel и BBC.

Услышав о предстоящем визите к Уси, Сайоко попросила разрешения отправиться с нами. И вот во время часовой поездки в Огими мы впервые смогли по-настоящему поговорить. Мы устроились на заднем сиденье, наблюдая за яркой растительностью севера Окинавы.

— Знаете, Дэн, Уси круто изменила мою жизнь, — начала Сайоко. — Я работала в центре Токио ежедневно с половины восьмого утра до поздней ночи. От пяти до семи совещаний в день, поздний ужин и караоке до часу или двух ночи. Работа была трудная, но мне нравилась, и я хорошо с ней справлялась. Зарабатывала кучу денег. Но мне все время чего-то не хватало. Я ощущала какую-то пустоту в душе.

И она приложила ладонь к груди.

— Помните, Дэн, когда мы впервые встретились с Уси, я сразу обратила внимание на ее улыбку. Вы приехали из другой страны, а она говорила с вами как с другом. Мы, японцы, несколько сторонимся иностранцев. А Уси приняла вас радушно. А дома у нее такая теплая, дружеская атмосфера. И сразу было понятно, что рядом с ней все — близкие, друзья и даже совсем незнакомые люди — становятся счастливее. И хотя она не обмолвилась со мной ни одним словом, я чувствовала исходящую от нее жизненную энергию.

Встреча с Уси, рассказывала дальше Сайоко, сильно повлияла на нее.

— Я задумалась о том, насколько мне все это близко. Мы возвращались в город, а я все размышляла об Уси — о простоте ее жизни, о том, что она делает счастливыми окружающих, что не беспокоится о будущем и не переживает, что упустила что-то в прошлом. Постепенно я начала осознавать, что хочу жить так, как она. И в этом моя цель.

Вернувшись в Токио, я сообщила о том, что увольняюсь. Мои мечты всегда были связаны с бизнесом. Но я осознала, что похожа на лошадь, бегущую за морковкой. Мне хотелось быть похожей на Уси. Но как же это устроить? Я созвонилась с приятелем, живущим на острове Яку, и отправилась его навестить. Потом перебралась на Яку и научилась готовить. Через год мы поженились.

Во время первой беременности мы с мужем навестили Уси. Мне хотелось, чтобы она благословила моего ребенка. Не думаю, что она меня помнит. Но малыш родился здоровым. Теперь у меня двое детей, и в них моя жизнь. Никто не помнит о моей карьере в Токио.

К этому моменту мы уже подъезжали к Огими. Дорога шла параллельно морю.

— Что вы сделали, чтобы стать похожей на Уси? — спросил я.

— Я научилась готовить для семьи. И вкладываю в еду всю свою любовь. Забочусь о муже и детях, жду мужа с работы. У меня чудесная семья. Я стараюсь никого не обижать и слежу за тем, чтобы окружающим было приятно со мной общаться. Каждый вечер я думаю о своих близких, о том, что мы едим и что для меня важно. Об этом же я думаю во время обеда. У меня теперь есть время на размышления. Больше я не гонюсь за морковкой.

Возвращение к Уси

К Уси мы приехали после полудня. Женщина жила в традиционном для Окинавы деревянном доме с несколькими комнатами, отделенными друг от друга раздвижными дверьми из рисовой бумаги. На полу лежали циновки из рисовой соломы. Мы сняли обувь и вошли в дом. Хотя в Японии принято сидеть на полу, Уси, словно королева, величественно восседала на стуле в центре комнаты. Когда я познакомился с ней, о ней еще никто не знал. А теперь она стала знаменитостью — своего рода «далай-лама» долголетия. Одетая в голубое кимоно, Уси кивком головы предложила нам сесть. Словно школьники вокруг учителя, мы расселись на полу. Я заметил, что Сайоко осталась на пороге. По какой-то причине ей не хотелось близко подходить к Уси.

В качестве приветствия Уси подняла руки над головой, как бы демонстрируя свои бицепсы, и прокричала: «Гэнки, гэнки, гэнки!», что значит «Сила, сила, сила!».

«Какое чудо, — подумал я. — Столько людей боится старости. Но, если бы они увидели эту энергичную женщину, их бы старость не страшила». Я показал Уси ее фотографию в National Geographic, сияя от гордости: ведь моя статья была основной в номере. Уси мельком бросила взгляд на фотографию, отложила журнал и предложила мне конфетку.

Я стал расспрашивать ее о саде, о друзьях, об изменениях, прошедших с нашей встречи пять лет назад. Она стала меньше работать в саду, призналась Уси, но теперь подрабатывает на ближайшем рынке, упаковывая фрукты. Большую часть времени проводит с внуками и тремя оставшимися в живых подругами, с которыми знакома с детства. Ест преимущественно овощи, а перед сном обязательно выпивает чашку саке с полынью. «Вот и весь секрет, — говорит она. — Усердно трудиться, перед сном пить чашку саке с полынью и хорошо высыпаться».

Во время беседы с Уси я бросил взгляд на Сайоко, стоящую поодаль и наблюдавшую за мной.

От автора

— Сайоко, — позвал я ее неподобающе громко, понимая, что почтительность не позволит молодой женщине приблизиться к хозяйке дома без приглашения. — Ты не расскажешь Уси свою историю?

Сайоко поколебалась, но все-таки подошла и опустилась перед Уси на колени.

— Пять лет назад я была здесь, и вы изменили мою жизнь. После этой встречи я ушла с работы и вышла замуж. Я безгранично вам благодарна.

На ее глазах выступили слезы. Уси была озадачена и явно не помнила той встречи.

— Я вновь посетила вас спустя несколько лет, — продолжала Сайоко. — Вы дотронулись до моего живота, когда я была беременна.

Эта история пробудила в старой женщине воспоминания. Уси улыбнулась и взяла руки Сайоко в свои.

— Вы открыли мне глаза на себя, и теперь я очень счастлива, — промолвила гостя. — Я должна вас поблагодарить.

Молча, но понимая Уси похлопала Сайоко по руке.

— Благословляю тебя, — сказала она.

На улице я догнал Сайоко, потрясенную этим жестом. И поинтересовался, о чем она думает. Та в ответ улыбнулась.

— Мне кажется, будто что-то завершилось, — проговорила она на своем поэтичном английском с легким японским оттенком. — Я чувствую себя цельной.

Вековая мудрость

Эта книга рассказывает о том, какие уроки преподносят нам люди вроде Уси, живущие в «голубых зонах» нашей планеты. Самые здоровые люди, живущие дольше других в мире, многое могут нам поведать о своей богатой событиями жизни. Если мудрость равняется сумме знаний и опыта, то эти люди мудрее любого из нас.

Мы собрали в книге уроки мудрости: подарок должителей, повествующий о насыщенной полноценной жизни. Они рассказывают обо всем: о том, как воспитывать детей и научиться нравиться окружающим, как разбогатеть и как обрести и сохранить любовь. От них мы узнаем, как создавать собственные «голубые зоны» и сделать свою жизнь долгой.

Когда речь заходит о научных достижениях в геронтологии, должители могут рассказать о том, как дожили до ста лет, не больше, чем двухметровый человек в состоянии поведать о том, как вырос

до двух метров. Они этого не знают. Разве чашка саке с полынью, которую Уси пьет перед сном, идет на пользу здоровью? Может, и так, но это не объясняет, почему у женщины нет рака или сердечных болезней и почему она настолько энергична в свои 104 года. Раскрыть секреты долголетия означает найти место, где проживает много таких людей, как Уси, найти культуру, «голубую зону», где число здоровых людей в возрасте 90–100 лет по отношению к остальному населению чрезвычайно высоко. Лишь тогда на помощь придет наука.

Научные исследования, в частности известные исследования датских близнецов, свидетельствуют, что лишь на 25 процентов причина долгой жизни заложена в генах. Оставшиеся 75 процентов обусловлены условиями и образом жизни. Если мы улучшим качество жизни, то сможем максимально увеличить ее продолжительность в отведенных нам биологией пределах.

Рекордсменка

Родившись 21 февраля 1875 года, француженка Жанна Кальман прожила 122 года 164 дня. Она до конца своих дней сохраняла ясный ум и дееспособность и приписывала свое долголетие портувейну, оливковому маслу и чувству юмора.

Занявшись изучением загадки человеческого долголетия, мы объединились с демографами и учеными из Национального института старения в поисках мест на земле с самой высокой продолжительностью жизни. В этих районах люди доживают до 100 лет значительно чаще и в среднем проживают более долгую и здоровую жизнь, чем американцы. Они в меньшей степени, чем американцы, подвержены серьезным заболеваниям. Вместе со специалистами по долголетию мы проанализировали образ жизни многих долгожителей и вывели общие факторы, которые могли бы объяснить столь необычную продолжительность их жизни.

Уроки долголетия

Эта книга начинается с изучения вопросов старения. Велики ли у вас шансы дожить до 100 лет? Что дают пищевые добавки, гормональная терапия или вмешательства в генетику? Существуют ли научно доказанные способы увеличить продолжительность здоровой жизни?

Потом мы с вами отправимся в «голубые зоны» — районы планеты с высокими показателями долголетия: регион Барбаджа на острове

Сардиния в Италии, Окинава в Японии, община Лома Линда в Калифорнии и полуостров Никоя в Коста-Рике. В каждом из этих мест существует своя культура, проложившая уникальный путь к долголетию. Мы познакомимся с такими звездами долгожительства, как Уси, и экспертами, изучающими их быт и культуру. Покажем, как сочетание истории, генетики и традиций оказало воздействие на продолжительность жизни населения каждого из этих регионов. Мы разложим их уклад жизни на составляющие и предоставим науке возможность объяснить, почему эти люди живут дольше.

Последняя глава, резюмирующая уроки предыдущих глав, представляет своего рода квинтэссенцию лучших мировых практик долголетия. В совокупности они составляют фактическую формулу долголетия — наиболее полную достоверную информацию, благодаря которой вы сможете жить дольше и ощущать всю полноту жизни.

Разумеется, от этой информации не будет проку, если вы не станете применять ее на практике. Ведущие специалисты разработали рекомендации, благодаря которым секреты долголетия найдут воплощение в вашей жизни. И самое приятное: необязательно брать их все на вооружение. Мы предлагаем вам выбор. Вы сможете использовать то, что вам нравится, и, следуя нашим советам, выработать привычки, которые прибавят к вашей жизни месяцы, если не годы.

В «голубых зонах» планеты собраны столетия — даже тысячелетия — человеческого опыта. Привычки и традиции этих людей — то, как они едят, общаются друг с другом, избавляются от стресса, лечатся и смотрят на мир, — продлевают их жизнь на годы. И это не совпадение, уверен. В этих местах веками формировалась своя культура. И как природа отбирает характеристики, благоприятствующие выживанию вида, так и эти культуры, по моему мнению, сохраняли привычки, способствующие более долгой жизни. Чтобы перенять этот полезный опыт, нужно лишь оставаться открытым и быть готовым услышать.

Сайоко была готова познать эти истины. Короткое общение с Уси повлекло за собой кардинальные перемены в ее жизни: из страдающего хроническим стрессом, валящегося с ног от усталости карьериста она превратилась в полноценную личность, сохраняющую прекрасную душевную и физическую форму. И ее жизнь полностью соответствовала ее ценностям.

Возможно, к этому готовы и вы? Кто знает? И ваша жизнь может столь же круто измениться.



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 Леона. 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 сегодня 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. Нemoцность, 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 дальность зрения. 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 Фениксе. Им принадлежат наиболее обстоятельные и, вероятно, лучшие исследования по гормонам на сегодня.

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 ежедневной потребности в витаминах достаточно съесть 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, пытаясь 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.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

