

СОЛНЦЕ, ПАЛЬМЫ И ВЕЧНАЯ ЖИЗНЬ

В полдень одного жаркого четверга бывший школьный автобус подруливает к автобусному терминалу коста-риканского города Никоя — столице одноименного полуострова. С помощью универсального языка жестов и испанского из путеводителя мне удастся убедиться, что это именно тот автобус, которого я жду.

Я встаю в конец все увеличивающейся очереди из местных жителей: молодые матери с детьми, улыбочивые школьники, старики и женщины среднего возраста. Нам всем хватает места в автобусе, и с секундным опозданием он продирается сквозь асфальтовые джунгли Никои к изобильному коста-риканскому пейзажу. Вдоль пустынных дорог стоят маленькие яркие домики с прилегающими к ним участками земли, а на горизонте появляется темно-зеленая растительность.

Единственный гринго в автобусе, я сразу же привлекаю всеобщее внимание. «No hablo español*», — огорчаю их я. И все же это не мешает нам завязать примитивную беседу. Мы общаемся с помощью жестов, нескольких выученных фраз и программы Google Translate. Через какое-то время ко мне на ломаном английском обращается одна из женщин: «Вы едете в Оханчу?»

Именно так. Особого понимания я не встречаю. Вы будете там гулять? Нет, не совсем. «Я приехал изучать голубую зону», —

* Не говорю по-испански! (*ист.*)

говорю я. Женщина улыбается и переводит это остальным. Потом она смотрит на меня серьезно: «Все, что о них говорят, правда».

Через полчаса автобус въезжает на центральную площадь сонного города Оханча. Я выхожу, и местный житель отводит меня в лучший ресторан города, многократно благодарит за приезд и уходит. Пока я наслаждаюсь своим *casado*^{*}, вокруг меня разворачивается обычный новый день.

* * *

Теперь мы знаем, что животные стареют быстро, медленно, постепенно, внезапно, вспять, а некоторые не стареют вовсе. Открываются удивительные перспективы будущего. И все же в данный момент лучше всего учиться у других людей.

Именно поэтому я и приехал на полуостров Никоя. Эта гористая местность Коста-Рики очень популярна у туристов благодаря потрясающей природе: нетронутый дождевой лес, прекрасные пляжи и теплый приятный климат. Кроме этого, полуостров стал знаменитым благодаря книге «Голубые зоны: 9 правил долголетия от людей, которые живут дольше всех» американского журналиста Дэна Бюттнера. Бюттнер посетил пять регионов земного шара, где живет наибольшее количество долгожителей, и попытался разобраться, в чем их секрет. Журналист назвал эти регионы голубыми зонами.

Помимо полуострова Никоя такими зонами являются Барбаджия на острове Сардиния в Италии, остров Икария в Греции, префектура Окинава в Японии и город Лома-Линда

* Касадо — традиционное коста-риканское блюдо, включающее в себя рис, бобы, салат, жареные сладкие помидоры и белок — рыбу, курицу, свинину либо говядину.

в Калифорнии в США. Продолжительность жизни жителей этих регионов особенно велика. Рассмотрим, например, родившихся в 1900 году: у женщин префектуры Окинава вероятность прожить более 100 лет в 7,5 раза выше, чем у датских женщин; а у окинавских мужчин эта вероятность выше по сравнению с датскими в 6 раз.

Так почему же эти, на первый взгляд, абсолютно случайные регионы планеты бьют все рекорды продолжительности жизни? Тут стоит рассмотреть два варианта: либо там живут какие-то особенные люди, либо сама среда их обитания создает какие-то особые условия жизни.

Первое, что стоит заметить, анализируя жизнь в этих регионах, — это их изолированность. Даже сегодня на полуострове Никоя дороги в основном представляют собой тропинки в джунглях или грунтовые дорожки, проехать по которым можно только на квадроциклах. Это значит, что жители в основном живут в собственном мире, женятся тоже на местных, люди из внешнего мира входят в их сообщество крайне редко. Значит, жители полуострова практически все являются родственниками. Но генетика объясняет не всё. Если местные жители уезжают с полуострова, они живут не так долго, как те, кто остается.

Дэн Бюттнер объясняет это культурой регионов: тем, как люди строят отношения и семью, какую пищу едят, образом жизни в целом. У местных жителей очень тесные социальные связи, они едят здоровую пищу, ведут активный образ жизни, живут осознанно. Возможно, он прав.

Однако отыскать эти культурные особенности становится все труднее, ведь длинная рука глобализации добралась уже и до голубых зон. Сегодня на полуострове Никоя много ресторанов быстрого питания, лучше доступность транспорта,

у многих жителей сидячая работа. В общем, там много признаков современного образа жизни. На улицах теперь вполне можно встретить человека с лишним весом.

В затерянных горных деревушках еще можно обнаружить следы того образа жизни, из-за которого полуостров приобрел свою особенность, но даже там есть антенны спутникового телевидения на крышах и автомобили.

Префектура Окинава в Японии — очень хороший пример разрушения голубой зоны. До начала 2000-х годов продолжительность жизни жителей Окинавы в среднем была самой большой в Японии. Это притом что японцы в целом живут долго. Но голубая зона исчезла у нас на глазах: сегодня жители Окинавы съедают больше фастфуда из KFC, чем жители любой другой префектуры, и продолжительность жизни в этой префектуре упала до самых низких показателей в Японии. В целом, разумеется, жизнь в префектуре развивалась очень прогрессивно: жители получили доступ к медицине, чистой воде, разрешилась проблема голода. Но из-за этого развития стало невозможно понять, в чем заключается секрет этого региона. Точнее, в чем он заключался.

ДАНИЯ, НЕСЧАСТЛИВОЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ

Прежде чем отправиться дальше, прочь от голубых зон, стоит остановиться на «антиголубой зоне» планеты. А именно — поговорить о стране, население которой живет меньше, чем можно было ожидать. Это богатая страна с хорошо развитой системой здравоохранения, в соседствующих с ней странах продолжительность жизни — одна из самых высоких в мире.

Да, к сожалению, я говорю о своей родине, Дании. Ожидаемая продолжительность жизни здесь всего 80,6 года,

благодаря чему мы занимаем неприятное 31-е место после Словении, Великобритании и Кипра. Для сравнения: Швеция занимает 11-е место, Норвегия — 14-е, а Исландия — 8-е.

Низкая продолжительность жизни в Дании удивляет еще и потому, что она занимает верхние строчки самых разных международных рейтингов, как и остальные скандинавские страны: по уровню ВВП на душу населения, по уровню удовлетворенности жителей, по уровню доверия друг другу, по самому низкому уровню коррупции и так далее. Она среди лучших даже по количеству нобелевских лауреатов и олимпийских чемпионов на душу населения. Но вот с продолжительностью жизни — провал, а у других стран-молодцов все ожидаемо прекрасно. Так что же произошло в датском королевстве?

Прежде всего заметим, что такое низкое место по продолжительности жизни здесь было не всегда. А в 1960-х Дания, как и остальные скандинавские страны, была в топе. Но с тех пор продолжительность жизни датчан практически не увеличивалась, поэтому всё новые и новые страны их обходили.

Одна из причин этого — рак. У датчан довольно часто обнаруживают онкологические заболевания. Курящих в Дании намного больше, чем в соседних странах, и большинство из них рано или поздно зарабатывают рак легких. Однако существуют страны, где курят еще больше, чем в Дании, а живут всё равно дольше.

Возможно, вы — как и я — подумали про алкоголь. Известно, что датчане много и часто пьют, больше, чем другие скандинавские соседи. Но на свете есть страны, где пьют еще больше, а живут дольше. Например, Австралия, Франция и Южная Корея.

ГЛАВА 1. РЕКОРДСМЕНЫ В ПРИРОДЕ

Так в чем же причина? Отсутствие движения? А может быть, питание? Не секрет, что такие традиционные датские блюда, как жареная грудинка под соусом из петрушки и флескестай (запеченная свинина на шкурке), далеко не диетические.

Но в среднем в обычной жизни датчане питаются гораздо лучше. Например, по статистике, датчане съедают гораздо больше овощей, чем жители других скандинавских стран. Кроме того, Дания — одна из немногих развитых стран с минимальным процентом ожирения. Средний датчанин, как и средний швейцарец, обладает самым низким индексом массы тела в Европе.

Складывается довольно мутная картинка: несомненно, курение и алкоголь тянут нас в могилу, так что стоит от этого отказаться. В то же время других вредных привычек у нас нет. Остается ощущение, что дело здесь в другом. К сожалению, мы пока не знаем, в чем именно.

Страны мира с наибольшей продолжительностью жизни (2019 г.)

Место	Страна	Ожидаемая продолжительность жизни
1	Гонконг	84,7
2	Япония	84,5
3	Сингапур	83,8
4	Италия	83,6
5	Испания	83,4

СОЛНЦЕ, ПАЛЬМЫ И ВЕЧНАЯ ЖИЗНЬ

6	Швейцария	83,4
7	Австралия	83,3
8	Исландия	82,9
9	Израиль	82,8
10	Южная Корея	82,8
11	Швеция	82,7
12	Франция	82,5
13	Мальта	82,4
14	Канада	82,3
15	Норвегия	82,3
...
31	Дания	80,6

Источник: United Nations Development Reports (hdr.undp.org)



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

