

СЕРГЕЙ МАЛОЗЁМОВ
ВРАЧ, ТЕЛЕВЕДУЩИЙ

ПРАКТИКА ДОЛГОЛЕТИЯ

КАКИЕ СПОСОБЫ
ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ
ПРИМЕНЯЮТ
САМИ УЧЕНЫЕ



Сергей Малозёмов

**Практика долголетия. Какие
способы продления жизни
применяют сами учёные**

«ЭКСМО»

2020

УДК 615.874
ББК 51.230

Малозёмов С. А.

Практика долголетия. Какие способы продления жизни применяют сами учёные / С. А. Малозёмов — «Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-250319-1

Наука долголетия – простыми шагами на каждый день. В этой книге Сергей Малозёмов собрал последние научные разработки и уникальный опыт старшего поколения из разных стран в специальном путешествии. Вы узнаете принципы питания, снижающие риски хронических заболеваний, роль рыбы, бобовых и кисломолочных продуктов. Поймете, как влияют про– и пребиотики на самочувствие и тревожность, как улучшить ясность ума и снизить влияния стресса. На примере многолетних исследований, в том числе из “голубых зон” – регионов с наибольшим числом долгожителей, вы увидите, как привести в порядок настроение и мысли, какие упражнения легко внедрить в свою жизнь и зачем нужно укреплять общение с людьми. В итоге у вас появится простой и понятный план действий, как дольше сохранять бодрость и замедлить возрастные изменения. Узнайте, что действительно помогает жить дольше и чувствовать себя лучше.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-250319-1

© Малозёмов С. А., 2020
© Эксмо, 2020

Содержание

Хотите ли вы жить вечно?	8
Сколько вообще нам отведено?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Сергей Малозёмов
Практика долголетия. Какие способы
продления жизни применяют сами учёные

© АО «Телекомпания НТВ», 2020

© Вергузова Е.А., иллюстрации, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *



СЕРГЕЙ МАЛОЗЁМОВ
ВРАЧ, ТЕЛЕВЕДУЩИЙ

ПРАКТИКА **ДОЛГОЛЕТИЯ**

**КАКИЕ СПОСОБЫ
ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ ПРИМЕНЯЮТ
САМИ УЧЕНЫЕ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

Хотите ли вы жить вечно?



Ужас, охвативший мир во время пандемии коронавируса, заставил и меня ещё раз ощутить хрупкость всего, что нас окружает. Хочу ли я жить вечно (или, по крайней мере, очень долго)? Сложный вопрос. Конечно, в жизни много радостей... но не могу сказать, что я от них так уж зависим. К тому же глубокая старость редко обходится без сопутствующих болезней, совсем не украшающих существование. Могу честно сказать: у меня нет трагического отношения к смерти, я каждый день стараюсь жить в полную силу, не теряя времени зря и не ведя себя так, будто какая-то «настоящая жизнь» ещё впереди.

Думаю, что я уже успел и увидел немало. Но, разумеется, продолжать идти вперёд, познавая новое, очень хочется! Прожить долго было бы интересно. Ещё и затем, чтобы посмотреть на результаты эксперимента над собой, который я продолжаю уже много лет, изучая тему долгожительства, и факторов, которые на него влияют. Я видел много людей, которые в возрасте за 70, 80, даже 100 блистали умом и активностью, и, признаюсь, я им завидую. Я встречался, делая юбилейный сюжет, с режиссёром Станиславом Говорухиным, когда ему исполнилось 75 лет (и надо было видеть его политический и общественный пыл!), учился у Владимира Познера (на момент написания этих строк ему было 85, и он собирал залы на творческих вечерах, делал телепередачи, фильмы...), брал интервью у карикатуриста Бориса Ефимова (который прожил 108 лет). Хотел бы я так же, как они? Конечно, да. Это было, несомненно, одной из причин, которые подтолкнули меня к исследованию темы, а в итоге и к написанию этой книги. Закономерностей удалось узнать немало, и я обо всех расскажу по порядку.

Вообще, встречи с людьми, которым за сто, – это как путешествие на машине времени. Во время командировки в Италию я оказался в доме синьоры Наталиции Джованни Рако –

на тот момент ей было 102 года, но она вовсе не производила впечатление живой реликвии. Как только я вошёл в комнату, бабушка поднялась со стула и стала меня активно расспрашивать: откуда приехал, чем занимаюсь. Её калабрийский диалект я понимал плохо (дело было в небольшой деревушке Молокьо на юге Италии, где носок «сапога» упирается в Сицилию), так что на простой итальянский переводила одна из дочерей, которой уже самой стукнуло под 70. Оказалось, за свою жизнь бабушка Наталиция родила 12 детей, у неё 24 внука и 34 правнука. И она всё ещё очень хорошо помнит молодость.

– У меня было много болезней, мне удаляли кисту... но потом всё наладилось. Работа в молодости была тяжёлая: я носила корзины с углём и дровами. Мы ставили их на голову, а они были очень тяжёлые, – до 75 килограммов. Однажды я поскользнулась и груз упал мне на живот, а я была беременна! Но ничего, поднялась, отнесла дрова в пекарню и пошла домой. Слава Богу, всё обошлось.

Внезапно она прервалась, внимательно на меня посмотрела и сказала, что я напомнил ей мужа – каким он был, когда вернулся со Второй мировой: худой, высокий, тёмные волосы... Они прожили вместе больше полувека, но десять лет назад его не стало. Синьора Наталиция обняла меня, и я от неловкости хотел провалиться на месте. Слёзы наворачивались на глаза, и я поспешил перевести разговор на тему, которая и была целью моего визита, – стал расспрашивать о привычном рационе долгожительницы (которая, к слову, мирно скончалась от остановки сердца через 3 года после нашего визита, несколько месяцев не дожив до пандемии коронавируса, которая скосила многих итальянских и испанских стариков).

Наталиция Рако – вовсе не рекордсменка в этом регионе Италии: возрастом за 100 лет в Калабрии никого не удивишь. Ну разве что иностранца вроде меня. Я уже знал тогда, что удивительно долго живут и в некоторых других районах Земли: на Сардинии в той же Италии, на острове Окинава в Японии, в городке Лома-Линда в штате Калифорния в США, на полуострове Никоя в Коста-Рике, на острове Икария в Греции. Эти регионы иногда называют «голубыми зонами», и больше всего меня увлекал вопрос, почему они располагаются так далеко друг от друга, в таких мало похожих странах, что их объединяет? В генах ли дело, в экологии или, может быть, в каких-то привычках? Несколько лет я искал ответы: общался с учёными, штудировал последние исследования, наблюдал за жизнью старшего поколения в разных странах – и вывел три главных принципа, которым отныне следую сам и которыми готов поделиться с вами. Понятно, что никакой гарантии нет, но попытаться сделать всё от нас зависящее всё-таки, мне кажется, интересно!

Сколько вообще нам отведено?



Это только сейчас смерть в возрасте 70 – 80 лет начинает кому-то казаться ранней. Сложно представить, но на протяжении нескольких эпох продолжительность жизни человека вообще не превышала 25 лет! Даже современные обезьяны живут дольше: шимпанзе, например, до 50-ти. По данным антропологов, среди австралопитеков африканских (около 3,5 миллионов лет назад) только 35% доживали до зрелого возраста. А в эпоху раннего *Homo habilis* (человека умелого), порядка 2,8 миллионов лет назад, и того меньше – 27%. Из-за глобальных изменений климата, изменивших прежний уклад жизни, нашему роду всерьёз грозило вымирание. Если бы предки так и не изобрели каменные и костяные орудия, может, нас бы и вовсе не было. Но всё хорошо, что хорошо кончается (или в данном случае правильнее будет сказать – только начинается) – приспособились кое-как, расплодились и даже сумели создать несколько очагов древней культуры, откуда и пошла человеческая цивилизация.

С продолжительностью жизни тем не менее ничего не менялось ещё тысячи лет древней истории. В Египте, Греции, Риме люди в среднем доживали до 23 лет, хотя известны отдельные личности, которые сумели дотянуть и до 70-ти. В конце существования Римской империи жители провинций умирали около 32-х, но в Средневековье всё откатилось назад, к 22 годам, потом вновь вернулось к 32-м. В эпоху Возрождения и до первых медицинских прорывов Индустриальной революции (а это ещё примерно на 5 веков) средняя продолжительность жизни стабилизировалась на 35 годах. И лишь в конце XIX века она начала расти и добралась до сегодняшних средних по планете 70 лет. И всё благодаря науке в целом и медицине в частности, которые, к слову, на этом не собираются останавливаться и по-прежнему ищут способы продлить человеку жизнь.

Но есть ли какой-то максимум? Окончательный ответ на этот вопрос пока не найден. Самые свежие цифры назвали учёные из Международного университета Тилбурга (Нидерланды) в 2017 году после обработки данных о 75 тысячах жителей страны, которые сумели прожить больше 94 лет за период с 1986 по 2016 год. Биологическим пределом для мужчин они назвали 114 лет, для женщин – 115,7 года. Они также отметили, что за последние 30 лет предельная продолжительность жизни практически не менялась. К похожим выводам пришла и группа молекулярных генетиков из нью-йоркского Колледжа медицины Альберта Эйнштейна. Они проанализировали данные за последние 100 лет и увидели, что средний предельный возраст уже долгое время зафиксирован на 115 годах.

Неужели это потолок наших биологических возможностей? Мир ведь, вообще-то, знает (ну, по крайней мере, обсуждает) и более впечатляющие достижения. Человеком, прожившим дольше, чем кто-либо, в Советском Союзе, например, считался пастух из Азербайджана Ширали Муслимов, умерший, как уверяли его земляки, в возрасте 168 лет. Комиссия Книги рекордов Гиннесса, однако, вносить его в перечень самых-самых отказалась, потому что единственным документом, по которому его предки определяли дату рождения, был глиняный горшок: по местному обычаю на посудине писали имя ребёнка и год его появления на свет.

Установить годы жизни современных долгожителей довольно трудно, и с этой проблемой исследователи сталкиваются повсеместно. Точные данные зачастую попросту не сохранились. На рубеже XIX – XX веков случилась не одна война, да и документооборот тогда аккуратностью не отличался. Некоторые архивные свидетельства о рождении, впрочем, можно найти в мэриях, другие – в церквях.

Так удалось установить возраст официальной рекордсменки (на момент написания этой книги) среди долгожителей: француженка Жанна Луиза Кальман умерла в 1997 году в возрасте 122 лет. **И что самое главное:** её физическая форма в последние годы была очень даже неплохой, а интеллектуальную можно назвать просто прекрасной. До 100 лет она каталась на велосипеде, фехтовала и играла в теннис, при этом могла позволить себе побаловаться одной-другой сигареткой в день, признавалась в своей любви к вину и сладостям. В некоторых интервью

своё долголетие она связывала с тем, что всю жизнь тунеядствовала, занималась приятными вещами и «получала удовольствие при любом удобном случае» (и правда, ежедневный «вынос мозга» на нелюбимой работе жизнь не продлевает, но об этом мы ещё подробно поговорим в третьей части книги). И хотя пресса её высказывания об отнюдь не самом здоровом образе жизни с удовольствием цитирует до сих пор, наука говорит, что случай Кальман и некоторых других долгожителей – всё же генетическая аномалия (о роли генов тоже поговорим далее). Примеры тысяч других старожил, напротив, демонстрируют важность отказа от подобных привычек (хотя это вовсе не отменяет необходимости получать удовольствие от жизни!).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.