

Обмануть саму смерть Существует ли секрет долголетия?

Часто ли нам приходится общаться с долгожителями? Почему прожить 100 лет считается достижением? Ведь наука говорит, что ресурс человеческого организма рассчитан минимум на 120 лет, а Библия и вовсе повествует о людях, проживших несколько веков – 969-летнем патриархе Мафусаиле; Адаме, первом мужчине на Земле, умершем только в 930 лет; его сыне Сифе, прожившем 912 лет, и т.д. Давайте попробуем разобраться в этом сложном, но таком интересном вопросе – вопросе долголетия.

Кого считать долгожителем?

О бессмертии или, по крайней мере, долгой и здоровой жизни думал, наверное, каждый. Но если первое пока считается невозможным, то второе хоть и не слишком часто, но все же встречается и в современном мире. Но кого же именно считать долгожителями? Какой возраст является точкой отсчета?

Долгожительством сегодня принято называть достижение человеком возраста более 90 лет. Интересно, что в древние времена эта планка была гораздо ниже. Так, Школа Гиппократов, например, определяла период долголетия (*senium*) диапазоном от 63 лет и старше. Но уже тогда долгожители почитались и пользовались безмерным уважением как самые мудрые представители общества.

Геронтологию к ответу

Вопросы старения и долгожительства волновали человека во все времена. Ведь в одном и том же государстве, в одном народе, в одном городе, в одном сообществе, даже в одной семье могли быть люди, ушедшие из жизни совсем рано, люди со средней продолжительностью жизни, и люди, прожившие больше века. Как последним удавалось обмануть смерть? Чем они так отличались от первых и вторых? И где, наконец, предел продолжительности человеческой жизни?

На эти и другие вопросы о долголетии сегодня ищет ответы геронтология – наука о старении (от греч. *gerontos* – старик). Она базируется на новейших достижениях мировой медицины, биотехнологиях и социологических исследованиях. Эта наука изучает закономерности старения живых организмов, в том числе людей. А своей целью геронтологи ставят нахождение способа продления жизни человека и улучшения ее качества, ведь изучив причины старения, можно вывести механизмы его преодоления.

Гены вечной молодости

Генетика – наука о закономерностях наследственности и изменчивости, активно развиваясь и становясь более популярной, охватывала в XX веке все новые и новые области. Не обошла стороной она и вопросы долгожительства. Многие ученые не раз выдвигали гипотезу о том, что долголетие – не что иное, как результат наличия у человека особого генетического кода. Были проведены тысячи исследований с целью доказательства этого. Так, группа генетиков из США и Италии в 2010 году предприняла попытку глобального исследования наследственных кодов с целью выявить как можно

больше генов, работа которых отражается на долголетию. Ученые рассмотрели геномы 1 055 людей старше 100 лет и 1 267 обычных «контрольных».

В результате им удалось выявить 150 однонуклеотидных полиморфизмов (SNP), характерных для подавляющего большинства долгожителей. Однако это своего рода генетические маркеры долголетия, которые вовсе не гарантируют хозяину долгую жизнь. Такие гены лишь подавляют деятельность «разрушительных» генов, вызывающих процессы старения.

Но все же это открытие говорит о многом и дает исследователям надежду на то, что когда-нибудь «ген вечной молодости» все-таки будет открыт, хотя, скорее всего, это будет в лучшем случае комбинация генов. А пока лекарство от старости не изобрели, давайте попробуем разобраться, как мы сами можем повлиять на продолжительность своей жизни.

Гален, Авиценна и другие

Еще в Древней Греции была впервые разработана схема гигиенического режима для пожилых людей. Главенствовал в этой системе принцип «умеренности во всем» – прогрессивное уменьшение количества принимаемой пищи, сохранение привычных навыков и постепенное прекращение активной трудовой деятельности.

Древнеримский врач и ученый Гален, активно изучавший старение и старость, отводил главную роль в профилактике старости диете и питанию. По его мнению, с возрастом просто необходимо переходить на легкую пищу: нежирное мясо, рыбу, растительные масла, сухофрукты; при этом количество потребляемых овощей и фруктов должно в разы превосходить объем потребляемого мяса. Гален и его последователи также разработали правила личной гигиены для людей старшего возраста, которые включали периодические бани, массажи и активный образ жизни. Отсутствие движения же расценивалось как кратчайший путь к старости и смерти. Кроме того, ученый впервые назвал одной из значимых причин преждевременного старения одиночество.

Авиценна, один из самых известных представителей арабской медицины, советовал пожилым людям употреблять преимущественно молочные и растительные продукты, небольшое количество красного вина, совершать регулярные прогулки, практиковать массаж и верховую езду, а также принимать слабительные средства для очищения организма.

Врачи Салернской медицинской школы в свое время пришли к выводу, что лекарское искусство не может продлить жизнь человека, однако путями достижения долголетия могут стать умеренный образ жизни, радостное настроение и отдых.

Английский философ и ученый XVI века Фрэнсис Бэкон был убежден, что самое большое влияние на процесс старения оказывают вредные привычки, избавившись от которых, можно подарить себе и десяток «лишних» лет жизни.

В начале XIX века в трактате русского ученого Парфения Енгальчева «О продлении человеческой жизни» наиболее существенными предпосылками долголетия были названы профилактика болезней, закаливание, диета, режим дня и питания.

Современные отечественные и зарубежные ученые также отводят умеренности в питании, активному образу жизни и отсутствию вредных привычек главенствующую роль в достижении долголетия. Так, Владимир Анисимов, президент Всероссийского геронтологического общества РАН, в одном из своих интервью подчеркивает, что долголетие – это «прежде всего здоровое, полноценное питание и посильная физкультура.

Особенно важна роль сна, ведь мелатонин (гормон, восстанавливающий биоритмы) вырабатывается в организме только с 23 до 3 часов ночи».

Шевели мозгами

Еще одним важным фактором в работе над увеличением продолжительности жизни ученые называют активную умственную деятельность. Мозгу просто необходимо давать нагрузку, тогда он будет стареть медленнее. Для этого хорошо подойдет разгадывание различных кроссвордов, сканвордов, sudoku, изучение иностранных языков и т.д. Это позволит не только продлить жизнь на приличный срок, но и сохранить до глубокой старости умственные и физические силы.

Почитай родителей

Многочисленные исследования подтвердили, что немаловажным фактором, влияющим на долголетие, является верность семейным ценностям. Большая часть долгожителей – представители больших патриархальных семей, где родители, дети и внуки живут под одной крышей. Так, на Кавказе, например, старики имеют значительный общественный вес, к их мнению прислушиваются, они принимают активное участие в жизни общества и своей семьи, общаются с соседями. И живут они в большинстве своем более 90 лет.

Престарелые жители острова Окианава в Японии, славящегося очень высокой средней продолжительностью жизни и большим количеством долгожителей, перешагнувших 100-летний рубеж, живут с философией икигай, согласно которой у каждого человека должно быть что-то, из-за чего следует жить, – призвание. Они активно поддерживают семейные и дружеские связи, пользуются большим уважением, считаются духовными лидерами, что, безусловно, придает их жизни большой смысл.

Захочу и проживу!

Как бы ни спорили ученые разных стран о причинах достижения или недостижения разными людьми долголетия, практически все они все равно сходятся во мнении, что одним из самых важных факторов является мышление человека. Именно то, как мы мыслим и на что себя «программируем», является определяющим в нашей жизни. Только очень захотев долго жить, поставив долголетие своей целью, можно победить старость!

Возможность прожить долгую, здоровую, счастливую и полноценную жизнь есть у каждого человека. Надо только этого по-настоящему захотеть. Помните, что нет предела продолжительности жизни, его каждый устанавливает для себя сам. Не откладывайте на завтра, понедельник или начало следующего месяца – начните путь к долголетию прямо сейчас!

Кристина БЕРЕЗНЕВА