



*Посвящается памяти моих родителей —  
Кей и Билли Кенни*



# Оглавление

|  |     |
|--|-----|
| Предисловие . . . . .  | 9   |
| ГЛАВА 1. Вы молоды настолько, насколько себя<br>чувствуете. Дело не в цифрах . . . . . | 15  |
| ГЛАВА 2. Почему мы стареем? . . . . .  | 33  |
| ГЛАВА 3. Дружба . . . . .  | 49  |
| ГЛАВА 4. Скучно не бывает. Смех и цели . . . . .                                       | 65  |
| ГЛАВА 5. Хороший крепкий сон . . . . .   | 74  |
| ГЛАВА 6. Расслабление и темпы старения . . . . .                                       | 91  |
| ГЛАВА 7. В поисках эликсира молодости . . . . .  | 106 |
| ГЛАВА 8. Холодная вода и гормезис . . . . .  | 115 |
| ГЛАВА 9. Ешьте, сколько душе угодно . . . . .  | 122 |
| ГЛАВА 10. Секс и близость . . . . .  | 149 |
| ГЛАВА 11. Любовь к мускулатуре на всю жизнь . . . . .                                  | 158 |
| Проверь себя . . . . .   | 170 |
| Благодарности . . . . .  | 195 |
| Библиография . . . . .   | 196 |
| Об авторе . . . . .  | 283 |
| Предметный указатель . . . . .   | 284 |



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Это было в 2018 году. Одним промозглым январским вечером я ехала по темной дороге в городок, находящийся в самом сердце Ирландии. Мне предстояло прочитать лекцию на тему старения и здоровья. Путешествие выдалось удручающим, а мое уныние усугублялось, ведь в такой неприятный вечер у меня не было шансов привлечь внимание аудитории. Лекцию устраивали в холодном отеле, где обычно проводили свадьбы и похороны, и рекламировали как «первую в рамках тура по Ирландии лекцию о новом исследовании академика Тринити-колледжа».

Банкетный зал был большим, холодным и пустым. Маленькая кафедра неуместно и одиноко возвышалась над рядами пустых золотых свадебных стульев. Проектор тоже был слишком старым, разъем не подходил, поэтому моему помощнику пришлось ночью отправиться на поиски подходящего адаптера.

Бормоча себе под нос, что, должно быть, сошла с ума, я наткнулась на застенчивого менеджера отеля, который подтвердил мои мрачные опасения: извинился за то, что мероприятие, проходившее через дорогу, может перетянуть внимание аудитории. Оно называлось «Миссия». Я так давно не слышала этого термина... Миссия — древняя ирландская традиция, ежегодное мероприятие, когда местная католическая церковь принимает прихожан и проповедует от имени религиозных орденов. Мое сердце ухнуло куда-то вниз. В сельской части Ирландии народ точно отдаст предпочтение Миссии.

Но постепенно холл гостиницы стал заполняться. Повсюду суетились люди всех возрастов: 30-летние мамы с детьми, 50-, 60-, 70-летние мужчины и женщины. Подъехали два автобуса, из которых вышли приезжие из окрестных деревень. Затем в зал вошли люди из дома престарелых, которых привела любезная женщина-полицейский-волонтер. Гостиничный холл согрелся, наполнившись голосами, смехом и гомоном.

В местном футбольном клубе Гэльской атлетической ассоциации предлагали чай, кофе и пирожные, а на стенде были представлены два самых ценных спортивных трофея Ирландии — кубки Сэма Магуайра и Лиамы Маккарти<sup>1</sup>. Они вызвали обсуждение и шутки собравшейся толпы, и с ними фотографировались. Местный детский оркестр установил инструменты, пу-

---

<sup>1</sup> Награды, которые ГАА, Гэльская атлетическая ассоциация, вручает командам, победившим во Всеирландском чемпионате по гэльскому футболу и во Всеирландском чемпионате по херлингу. — *Прим. ред.*

блика заняла свои места, и под задорный ритм барабанов я встала у кафедры, чтобы начать свою первую из многих предстоящих лекцию.

После выступления я поговорила с аудиторией, у которой нашлось множество вопросов и комментариев. Я была поражена тем, что некоторые из присутствующих никогда прежде не посещали лекции, «помимо воскресных проповедей священника» (иронично в свете того, что через дорогу как раз проходила такая проповедь, которую они пропустили). Реакция была невероятной. Многие спрашивали, нет ли записи лекции и не написала ли я об этом книгу, — так родилась идея о публикации.

Эта книга — квинтэссенция лекций и благодарности, которую я испытала тогда, делаясь знаниями и опытом своего жизненного пути.

\* \* \*

Пациенты, коллеги и друзья неоднократно говорили мне, как ненавистна им мысль о старении. Люди за 40 или 50 утверждали, что стараются не думать об этом, ведь мысли о старости всегда несут за собой неприятный шлейф. И все же наука в этой области не стоит на месте и быстро прогрессирует. Ее, можно сказать, и не существовало, когда я начинала карьеру в медицине, а теперь, 20 лет спустя, это огромная область знаний. Она продолжает стремительно развиваться и представлять нам доказательства того, что «последний рывок», как называет это время один из моих пациентов, может стать самым приятным, ценным и комфортным периодом нашей жизни, особенно если мы будем к нему готовы. В какой-то мере такой подготовкой становится понимание, что же влияет на старение и какие шаги мы можем своевременно предпринять.

Вы когда-нибудь всерьез задумывались о том, почему увеличилась продолжительность жизни?

--► Девочка, которая родится в этом году, в среднем проживет на три месяца дольше собственной сестры, рожденной в прошлом году. ◀--

В 1800 году люди жили около 40 лет<sup>1</sup>; через 200 лет это число увеличилось чуть больше, чем вдвое, теперь мы можем жить до 85 и даже дольше. В начале своей карьеры я застала ежегодные мероприятия — встречи со 100-летними пациентами, тогда мы буквально сбегались посмотреть на такую диковинку. Сегодня же такие люди — не редкость.

Впервые я увлеклась вопросом клинического старения, когда проходила практику в больнице. Изумительный процесс старения все еще подпитывает

---

<sup>1</sup> Следует отметить, что столь невысокая средняя продолжительность жизни была связана и с высокой детской смертностью. — *Прим. науч. ред.*

мой интерес и двигает исследования в этой области. В те годы и сейчас, когда я общаюсь с пациентами, узнавая их историю жизни, поднимается закономерный вопрос о том, почему некоторые люди, кажется, неподвластны старению, а другие, напротив, «стареют рано».

Голубые зоны<sup>1</sup> таят множество секретов, которые могут помочь нам с поиском ответов. Таких мест насчитывается пять по всему миру: остров Сардиния (Италия), Окинавские острова (Япония), Калифорния (США), полуостров Никая (Коста-Рика) и остров Икария (Греция). Все они находятся у моря, и в этих местах насчитывается самое большое количество долгожителей в мире. Люди в голубых зонах не просто живут дольше, они также более подтянутые, более сильные и реже болеют в старости. Они с большей вероятностью проживут здоровую и физически активную жизнь, а их годы перевалят за 100.

В этой книге я опираюсь на знания, которые мы получили при изучении голубых зон, чтобы поделиться современными научными данными, лежащими в основе благополучного, успешного старения. Краеугольными камнями продолжительности жизни в этих зонах оказались довольно интересные особенности: наличие цели в жизни, любопытство, разнообразие жизни, смех, дружба, наслаждение чувством сопричастности, близкие, крепкие отношения с семьей и друзьями, что включает в себя совместные ужины с вином и прочее.

С тех пор как были обнаружены эти зоны и выявлены факторы, которые влияют на здоровое долголетие местных жителей, было проведено множество исследований на тему того, почему именно эти факторы оказывают влияние на процесс старения. Искали причины, почему люди в голубых зонах живут так долго и хорошо. Как наличие цели в жизни влияет биологически, как клетка при этом может замедлить старение? Почему эволюционно нам потребовались цели для выживания? Зная это, как можно сформировать цели на каждый день жизни? Некоторые из этих вопросов мы с вами изучим на страницах этой книги.

В книге мы пройдемся по основным современным знаниям, основанным на моем опыте лечащего врача, и исследованиям в данной области. Книгу можно считать уникальной потому, что в ней собраны передовые знания из одного из наиболее полных, многогранных исследований в мире (которое я возглавляю), дополненные 35-летним опытом в медицине старения и красочными историями пациентов — историями, которые я записывала многие годы.

Мне выпала честь организовать и встать во главу инновационного исследования в области старения, испытуемыми в котором стали почти 9000 взрослых в возрасте от 50 лет. С 2009 года в рамках Ирландского исследования

---

<sup>1</sup> Регионы, где больше людей относительно общего населения живут дольше среднестатистического срока. — *Прим. пер.*



старения (The Irish Longitudinal study on Ageing, TILDA) было опубликовано около 400 научных статей.

Исследование охватывало все сферы жизни: от сексуальной активности до питания, физического и ментального здоровья, генетики, детского опыта, ожиданий, дружбы, финансов и прочего, чтобы получить полную картинку и ответить на вопросы, почему и как мы стареем. Ни одна из категорий не лидирует, старение — это совокупность факторов, на многие из которых мы в состоянии повлиять.

Я опираюсь на TILDA и множество родственных исследований на эту тему и позаботилась о том, чтобы вся изложенная информация была основана на доказательной базе. Никаких мистификаций. Я буду выражаться настолько точно, насколько позволит убедительность доказательств, а также постараюсь не впустить в текст предположения и догадки. Все это я подчеркиваю потому, что недавно одна моя хорошая подруга из США посоветовала прочесть «гениальную» книгу (бестселлер) на тему здоровья и благосостояния. Она сделала это из благих побуждений, ей казалось, что я вдохновлюсь этой книгой, но, начав читать, я так и не смогла закончить, так как слишком много утверждений автора были основаны лишь на его собственных предположениях и ничем не подкреплялись. Меня поразило, как моя начитанная подруга могла быть так доверчива.

Есть еще одна причина, по которой я захотела написать эту книгу. Пока я работала врачом и исследователем, я видела, как меняются ожидания пациентов, а также заметила их интерес.

**Люди стали больше узнавать и активнее включаться в процесс диагностики и лечения. И пациенты, и врачи медленно, но уверенно продвигались к тому, чтобы совместно обсуждать процесс и принимать решения. Появилось понимание целостного подхода к здоровью и старению.**

В медицинской сфере все чаще и чаще стало возникать понятие «качество жизни», и факторы общего благосостояния начали обсуждаться в беседах с пациентами. Профессия постепенно вышла за пределы традиционных рамок и теперь учитывает более обширный жизненный опыт, который влияет на болезни и процессы старения. Когда я только начала работать врачом, медицина была скорее наставнической: врачи «говорили пациентам, что делать». Частично изменения в культуре произошли благодаря обмену знаниями насчет всех факторов, влияющих на успешное лечение, включая образ жизни, отношения с людьми и мировоззрение.

У меня есть яркое воспоминание о первых днях в больнице: раннее утро, традиционный обход всего отделения со старшим врачом, медсестрой,

тремя молодыми докторами и двумя студентами-медиками. Все мы тогда окружили койку одной пациентки в палате на 16 человек — такое любого напугает.

Врач стоял у изголовья, повернувшись спиной к женщине с инсультом, и, мило общаясь с нами, лирично объяснял, что «у этой пациентки» парализована вся левая часть тела (и рука, и нога), что, вероятно, она уже не восстановится. К тому же ментальные способности тоже оказались под угрозой из-за физического поражения мозга — все это он понял из ее снимка. Он продолжил объяснять нам, что она не сможет жить самостоятельно и, вероятно, отправится в дом престарелых.

На этих его словах пациентка села на постели и упрекнула его за то, что он говорит так, будто ее здесь нет: «Я прямо здесь, у вас под носом, слушаю все, что вы говорите, поэтому будьте добры обращаться ко мне напрямую. Вчера я смогла пошевелить левой рукой и сделала четыре шага с помощью медсестры. У меня большая любящая семья, и я планирую поехать домой. Дом они уже переделывают под мои нужды. Я успешная художница, и я буду рисовать».

Я по сей день радуюсь, вспоминая ее дух и энергию. Сегодня вовлечение пациентов на каждом этапе лечения — обычное явление, к тому же информация стала доступной благодаря интернету. Врачи научились общаться с пациентами. Когда мы объясняем, каковы шансы лечения, и даем подробную информацию, мы пытаемся лучше понять пациента: что его волнует и почему, какие у него ожидания, какой опыт сформировал его, какие решения этому способствовали — так мы понимаем, как поступать нам, врачам.

Все больше пациентов хотят знать, почему болезнь или расстройство появились, хотят понимать научную подоплеку того, что пошло не так в их биологической структуре, чтобы знать, какое принять решение. Так что здесь я объединила клинические расстройства, которые проявляются по мере старения, с биологическими изменениями, которые запускают эти расстройства.

Я никогда не спрашиваю пациентов об их возрасте, потому что оцениваю биологический возраст человека, полученный на основе традиционного медицинского осмотра и анамнеза, и от этого отталкиваюсь, принимая последующие решения. Например, нет одинаковых 83-летних людей: один сможет пробежать марафон, а другой окажется типичным болезненным стариком из дома престарелых.

Принятие решений о лечении всегда зависит от разных факторов и реже всего — от возраста. Детский опыт и обстоятельства, в которых мы оказались в те годы, сильно влияют на нашу биологию в среднем возрасте и позже.

На самом деле биологическое старение начинается очень рано: уже с 30 лет оно изменяет клетки. Прочитав эту книгу, вы откроете для себя ши-

роту биологического старения и то, насколько оно отличается от хронологического возраста. Биологический возраст можно измерить внутренними «биологическими часами».

--► Одно исследование продемонстрировало 20-летнюю разницу между биологическими часами у взрослых в возрасте 38 лет. ◀--

Таким образом, возраст — это не цифры. Значение имеют наши биологические изменения, и хорошая новость в том, что большинство факторов, которые влияют на биологию, мы можем поменять и улучшить, мы контролируем 80% биологического старения.

Я включила в книгу несколько тестов, которые были использованы в TILDA. Кроме них, в конце книги вы найдете также ожидаемые при вашем возрасте и поле результаты. Так вы сможете проверить себя и посмотреть на показатели, влияющие на процесс старения.

Эта книга исследует и подробно описывает многовековой поиск человечеством эликсира молодости и жизни. Я рада поделиться доказанными научными исследованиями, чтобы убедить вас в том, что вы молоды настолько, насколько себя ощущаете. Можно столько всего сделать, чтобы улучшить свои «последние годы» и подарить себе наслаждение жизнью, пробудить любопытство и подстегнуть удовольствие.

# Вы молоды настолько, насколько себя чувствуете. Дело не в цифрах

Все годы в медицине я поражаюсь тому, как отношение людей к себе влияет не только на процесс старения, но и на здоровье. Не так давно ко мне пришла 85-летняя пациентка с ОРВИ. Она очень хотела поскорее выздороветь, потому что днем она помогала своей, как она сказала, «пожилой соседке». Выяснилось, что той 74 года, но она слаба и зависит от моей пациентки, которая была только рада, что могла быть полезной. Меня удивило, что женщина описывала кого-то моложе себя на 11 лет как «пожилого», при этом о себе так вовсе не думая. Моя пациентка определенно относилась к тем людям, которые «не чувствуют груза лет» и верят, что они моложе своего хронологического возраста. Для них расхожее выражение «сегодня 70-летние — это вчерашние 60-летние» — прописная истина, а их отношение к себе отлично ложится на веяния современной науки.

Эйлин Эш — отличный пример вышесказанного. На момент написания этой книги Эйлин была одной из долгожительниц Великобритании, в свои 105 лет она водила машину, получив права в 25. Когда я читала про Эйлин, меня поразила ее позитивная настройка и то, как она всегда вела и продолжает вести активную и разнообразную жизнь.

Несмотря на то что ей было больше 100 лет, Эйлин совершала ежедневные прогулки, предпочитая быструю ходьбу, и занималась йогой, которой стала интересоваться в 90 лет, в возрасте, когда большинство людей предпочитают замедлиться. Она говорила: «Иногда я делаю “позу кошки”. Иногда стою и в ней, и в “позе собаки”. Благодаря этим упражнениям я чувствую себя намного лучше. Мои мышцы работают». Она транслировала позитивный, оптимистичный подход к жизни, одобренный смелостью и верой в себя. Это лишь подталкивало ее брать все новые и новые планки на каждом этапе жизни, не обращая внимания на возраст. Она не вела себя «в соответствии с возрастом», а продолжала увлеченно наслаждаться жизнью. Хронологический возраст не мешал ее амбициям и подходу к жизни.