

# Оглавление

Предисловие .....	9
Введение. Фонтан молодости .....	12
Глава 1. Рекордсмены в природе .....	19
Книга рекордов долгожительства .....	21
Солнце, пальмы и вечная жизнь .....	35
Почему значение генов не стоит преувеличивать .....	42
Так ли здорово жить вечно? .....	57
Часть 2. Открытия ученых .....	71
Часы, способные предсказать, до какого возраста вы доживете .....	73
Что нас не убивает, то... продлевает нам жизнь .....	86
Поедая самих себя .....	99
Зомби-клетки и как от них спастись .....	106
Запасные детали биологии .....	112
И сольются двое воедино .....	118
Крупные умирают первыми .....	124
Тайна острова Пасхи .....	134
Наши собаки заслуживают вечной жизни .....	138
Доноры крови живут дольше .....	141
Мытье рук в исторической перспективе .....	151
Температура и простуда могут преследовать вас всю жизнь .....	167
Часть 3. Полезные советы .....	185
Голодайте на здоровье .....	187
Алкоголь в небольших количествах не вреден .....	202
То, что вы едите... влияет на то, как вы стареете .....	208
Чем дальше вы бежите, тем дольше вы живете .....	236
Самое вкусное — напоследок .....	246
Источники .....	250
Об авторе .....	271

# Предисловие

Мне бы хотелось жить вечно. Ну или по меньшей мере несколько тысяч лет. Ну пожалуйста!

Представьте себе, чего мы достигли бы! Например, я — помимо того, что уже попробовал за свою жизнь — стал бы перкуссионистом, а еще кинорежиссером-документалистом, а еще геологом, историком, судостроителем, застройщиком, архитектором и еще что-нибудь придумал бы.

Я бы поехал в те 99,99% мест на Земле, где я (активный путешественник в своей настоящей жизни) пока еще не был. И попробовал бы тысячу разных разностей, на которые нужно время, время, время. А еще наслаждался бы временем с любимыми людьми, вечно.

Именно поэтому я очень интересуюсь разными способами противодействовать старению, особенно если они не сильно мешают жить. Вот если бы появилась таблетка с сахарной оболочкой и сделала бы меня за несколько месяцев моложе на парочку десятилетий — премного вам благодарен! — и я остался бы в комфортном для меня возрасте примерно навсегда.

Кстати, меня преследует одна глупая фантазия: я представляю себе, что такая таблетка появится на рынке в день моей смерти. Да-да, в тот самый день, черт побери, когда я не придумаю ничего лучше, чем лечь и умереть! И если бы я удержался от тех трех коктейльчиков «Алабама сламмер»

(«ик!»), которые таки выпил вчера, то, может, прожил бы на один день дольше — и стал бы бессмертным. Порой эта мысль посещает меня, когда я заказываю очередной коктейль.

К сожалению, до подобной таблетки пока еще очень далеко, так что я продолжаю пить свои коктейли. Прочитав эту книгу, вы узнаете о разработанных учеными медицинских методах противодействия старению. Эти методы показывают невероятную эффективность на животных, так что рано или поздно (до или после моей смерти) что-нибудь обязательно выйдет на рынок. Чудо-таблетка — или нечто подобное — обязательно появится. Скорее всего, даже не одна.

А пребывая в ожидании, мы сами способны сделать многое не только для того, чтобы продлить свою жизнь, но и для того, чтобы почувствовать себя моложе. Важно все: наши мысли, походка, поза, тренировки, еда, напитки, сон и многое другое. Кое о чем (из того, что говорится в этой книге) вы и сами интуитивно догадываетесь, однако что-то станет для вас открытием, к тому же некоторые наши меры для продления жизни на самом деле ее лишь сокращают.

Я призываю вас прочитать эту книгу с готовностью изменить что-то в своей жизни. Уверен, такое желание у вас появится. По крайней мере, я решился.

И вот еще что: эта книга написана в юмористическом ключе, напомнившем мне книги Билла Брайсона (того, кто написал «Краткую историю почти всего на свете»).

Но автор этой книги не Билл Брайсон, а прекрасный Никлас Брендборг. Я считаю Никласа гением, уверен, что его имя со временем станет известно гораздо больше, чем сейчас. Я пришел к такому выводу, поработав с ним несколько лет в консультативном совете моего венчурного фонда Nordic Eye и в моей компании Supertrends. Именно для

## ПРЕДИСЛОВИЕ

этой компании Никлас провел анализ коммерческого рынка средств, противодействующих старению.

Я наслаждался этой книгой. И не только потому, что меня интересует данная тема (особенно когда я заказываю коктейли), но и потому, что в книге приводится подробная научная информация о том, как функционирует наше тело, как мы стареем, как работают различные методы противодействия старению, позволяющие обратить этот процесс вспять — к юности, а не к старости.

Никлас проводит для нас потрясающую экскурсию по нашему телу, благодаря чему мы намного лучше понимаем, как оно устроено. Гарантирую, прочитав эту книгу, вы получите удовольствие, станете умнее, моложе и здоровее.

*Ларс Твид,  
венчурный инвестор*

## ВВЕДЕНИЕ

# Фонтан молодости

В 1493 году Христофор Колумб отправился в свое второе путешествие в Америку. Его сопровождал молодой амбициозный испанец по имени Хуан Понсе де Лион. Путешественники основали первую колонию в Новом Свете на острове Эспаньола, и Хуан Понсе де Лион остался там жить. Постепенно он стал уважаемым военным командующим и землевладельцем. В то время испанцы еще не знали, что именно они открыли. И где вообще находятся. Может быть, в Индии?

С этого тропического острова экспедиции постоянно отправлялись на поиски чего-то нового и были обречены на успех. В новом карибском сообществе, как и дома в Испании, об этих экспедициях ходили невероятные слухи: говорили, что путешественники открывают новые миры, находят необычных людей и невероятные сокровища.

Однажды Понсе де Лион услышал рассказ о новой земле к северу от Эспаньолы. Он тут же собрал команду и отправился в путь, чтобы самому разобраться в этом вопросе. Вместе со своей командой он прошел мимо Багамских островов — их уже на тот момент открыли — и стал первым европейцем, высадившимся на новую землю: пораженный обилием цветущих там растений, он назвал ее *La Florida*<sup>\*</sup>, Флорида.

---

<sup>\*</sup> Цветущая земля (*исп.*). Здесь и далее примечания даны переводчиком.

Исследуя Флориду, испанцы в какой-то момент наткнулись на коренное племя. Туземцы вели себя крайне дружелюбно и рассказали новоприбывшим поселенцам об особенном источнике, они называли его фонтаном молодости: источник с целебной водой даже старика превращал в юношу. Проблема была только в том, что никто из членов племени не помнил, где он находится. Нет-нет, что вы, эта легенда вовсе не была отвлекающим маневром, чтобы испанцы оставили туземцев в покое. Они говорили чистую правду!

В последующие годы испанские экспедиции прочесали побережье Флориды вдоль и поперек в поисках знаменитого источника. Но как понять, что вы нашли его? Воодушевленные испанцы купались во всех источниках, которые попадались им на пути. Довольно мужественное решение, если учесть присутствие в этих водах не менее знаменитых флоридских аллигаторов. Но, конечно, никакого фонтана молодости они не нашли — за каждым из конкистадоров в свое время пришла старуха с косой.

Серьезные историки считают это мифом. Я себя к таковым не причисляю, так что вполне могу начать свою книгу с красивой легенды.

На самом деле Понсе де Лион и его команда искали то же самое, что и все остальные в то время: землю и золото, возможно, рабов и, разумеется, женщин. Однако легенды об источнике долголетия встречаются во всех существовавших цивилизациях. От Александра Великого в античной Греции через крестовые походы вплоть до Древней Индии, Китая и Японии — везде мы находим упоминания об источниках вечной молодости и магических эликсирах.

И наше время вовсе не исключение: сегодня мы постоянно слышим истории о фокусах, противодействующих старению.

Вслед за научным прогрессом исследователи предлагают нам всё новые варианты фонтана молодости. Вы полагаете, что уже это можно считать прогрессом, однако науке не всегда удавалось отыскать волшебную пилюлю от старения.

Например, в начале XX века некоторые ученые думали, что для омоложения нужно использовать экстракты из желез животных. Один из исследователей, хирург Сергей Воронов, высказал другую идею: нужно не просто использовать экстракт из желез животных — нет, нужно пересаживать людям сами железы, тогда все получится\*. Изучив кастратов в Египте, ученый пришел к выводу, что именно яички обладают наиболее омолаживающим эффектом.

И Воронов начал пересаживать своим пациентам небольшие срезы яичек обезьян. Обычные люди восприняли эту идею без энтузиазма. Но вот богатые и знаменитые просто сошли с ума: они вставали в очередь для того, чтобы испытать омолаживающую пересадку Воронова. Интерес был настолько велик, что Воронов быстро заработал огромные деньги, но вскоре у него возникли проблемы с получением яичек обезьян. Ему пришлось построить загон для несчастных животных — в только что приобретенном им замке — и нанять циркового дрессировщика для их обслуживания.

Пациенты Воронова, естественно, остались лишь исторической шуткой. Они, как и сам Воронов, со временем постарели и покрылись морщинами. Как и Понсе де Лион и его команда. Как и мы в будущем — если только наука не отыщет какое-нибудь решение лучше.

В книге я говорю именно об этом: о том, как умереть молодым, отложив этот процесс подальше. О том, что предлагает наука,

---

\* Сергей Воронов послужил прототипом профессора Преображенского в «Собачьем сердце» Михаила Булгакова.

чтобы жить здоровой жизнью как можно дольше. Обещаю, вам не придется вшивать железу животного во внутреннюю часть бедра или купаться с человекоядными рептилиями. Тем не менее нас ждет захватывающее путешествие.

Вокруг желания жить дольше всегда полно мошенников и шарлатанов. Сегодня ситуация намного лучше, ведь наука заменила магию и религию — да и, к счастью, значительно прогрессировала со времен Сергея Воронова. Но до сих пор довольно сложно определить, где правда, а где ложь. Вокруг полно мошенников, а результаты исследований порой скрыты от простых смертных в научных журналах с профессиональной терминологией. Перед нами предстают серьезные вопросы: что мы знаем сегодня о противодействии старению и как можно применить эти знания в обычной жизни?

Ситуация сегодня *действительно* иная. Раньше всё, что касалось омоложения, без исключения являлось мошенничеством и обманом. Но сегодня это уже совершенно не так: ученые получили убедительные результаты, как в лабораторных условиях, так и в реальной жизни, и знают, что действительно работает. Уже удалось значительно увеличить продолжительность жизни лабораторных животных, и совсем скоро эти результаты можно будет применить и для людей. Нам, живущим ныне, предоставлена реальная возможность избавить людей от неизбежности старения.

\* \* \*

Можно рассматривать борьбу со старением как естественную часть длительного потрясающего прогресса современной медицины.

— Сначала мы боролись за то, чтобы люди доживали до взрослого возраста.

- Затем мы атаковали вирусы и бактерии, которые когда-то мгновенно убивали целые поселения.
- Затем занялись вопросами, связанными с процессом старения: раком, сердечно-сосудистыми заболеваниями, деменцией. Эта борьба еще не окончена. (В книге я подробнее расскажу, как далеко продвинулась медицина в этом вопросе.)
- И совсем недавно медицина перешла на следующий уровень — непосредственную борьбу со старением.

Даже если нам удастся избежать самых страшных заболеваний, мы ничего не сможем поделать с тем, что с возрастом ослабнем. Значительную часть нашей жизни нам придется пребывать в теле, которое будет нас подводить. Кроме того, по мере старения мы будем подвержены заболеваниям, вызванным этим процессом. Например, у молодых практически не бывает тромбов или деменции. От этих заболеваний есть лекарства, но по-настоящему надо бороться с самим старением.

Если нам удастся замедлить стрелки биологических часов (а может быть, даже повернуть их вспять), мы убьем не двух мух одним ударом, а целый рой. Мы сможем жить дольше, станем здоровее, эффективнее и снизим риск заболеть страшными болезнями.

Так далеко наука пока не дошла. Но посмотрите на это как на большой пазл: мы не можем гарантировать, что кто-то доживет до 100 лет. Однако ученые вплотную занимаются противодействием старению, так что можно начать собирать кусочки пазла.

Благодаря сегодняшним достижениям науки мы уже можем значительно затормозить процесс старения. А это именно то, что нам нужно. Ученые, занимающиеся вопросами старения,

используют термин «скорость убегания от старости» (*longevity escape velocity*). Он означает, что нам нужно не искать волшебную пилюлю, а добиться постепенных улучшений. Каждый раз, хотя бы немного тормозя процесс старения, мы покупаем себе время. А за это время произойдут новые улучшения, они подарят нам еще немного времени. И так далее.

Если мы достигнем момента, когда наука будет увеличивать среднюю продолжительность жизни быстрее, чем идет хронологическое время (например, на полтора года ежегодно), можно будет считать, что мы достигли бессмертия.

Однако цель этой книги не в том, чтобы сделать нас всех бессмертными. Цель ее в том, чтобы познакомить вас с последними научными открытиями, которые помогут *вам* остаться молодым и здоровым дольше. Во время нашего путешествия мы заглянем во все уголки мира, побываем в прошлом и в будущем.

А когда дойдем до конца, у нас в руках будут рекомендации, как жить дольше и оставаться здоровыми. Только отнеситесь к ним с долей скепсиса.

# 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.*)

говору я. Женщина улыбаётся и переводит это остальным. Потом она смотрит на меня серьёзно: «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*<sup>\*</sup>, 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 тёплый 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 живёт наибольшее количество долгожителей, и попытался разобраться, в чём 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 прогнило 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](http://hdr.undp.org))