

Валерий Новоселов

# ХОЧУ ЖИТЬ ДОЛЬШЕ!



ЗАПИСКИ ГЕРОНТОЛОГА

# **Валерий Михайлович Новоселов**

## **Хочу жить дольше!**

### **Записки геронтолога**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48709843](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48709843)*  
*ISBN 9785005068330*

#### **Аннотация**

Если честно, я ничего не писал! Я просто собрал все шутки, которыми я отвечал на глупость и невежество в теме старения, в которой сегодня активно шуруют всякие финансовые прохиндеи. Здесь я также попытался закрыть прорехи в том, о чем не могут говорить врачи в силу ограниченности их рабочего времени. В результате получилась вот такая книга. Книга состоит из трех частей, шутки, пьесы и очень прагматичные лайфхаки «как подготовиться к старости» и как жить в этом возрасте.

# Содержание

От автора	5
Часть I.	8
С улыбкой о старении и старости	8
С любовью о ««pubmed», науч-попе и даже геронтологии	34
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# **Хочу жить дольше!**

## **Записки геронтолога**

**Валерий Михайлович  
Новоселов**

© Валерий Михайлович Новоселов, 2019

ISBN 978-5-0050-6833-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# От автора

*Уважаемый читатель!*

*В этой книге всё о проблемах старения, учёных геронтологов, врачей, самих стареющих, а также всего того увлекательного и забавного, что происходит сейчас в нашей стране вокруг этой занимательной темы «как жить дольше». Эта тема, с одной стороны, для долгих вечерних разговоров у костра вечности с самыми близкими друзьями, но в тот же момент и очень актуальная именно в наши дни.*

*Книга появилась в ответ на множество научно-популярной литературы «про старение», за которой чаще стоят обильные когнитивные искажения самих авторов. В самом лучшем случае это биологи или демографы-химики, чаще даже не знающие нормальную физиологию и патофизиологию человека. Их выдающиеся способности компилировать или использовать чужие идеи, поражают даже моё крепкое воображение. В всё чаще и чаще за постановочной картинкой наукообразия речи этих авторов я вижу лишь глубокое непонимание темы старения человека.*

*Сегодня тема старения, старости и долголетия похожа на бесконечный безумный пасадобль. Здесь смешались в одном танце и науч-поп, и биохакинг, и сами геронтологи. Много в этой теме стало уже настолько похоже на «развеси-*

стю клюкву», что я просто не смог пройти мимо.

Особенно меня поразил казус с рекордом продолжительности жизни на планете, который оказался не только рукотворным силами нескольких демографов, выдающих лейблы сверхдолгожительства, но и принес огромный вред общественному здоровью. В чём спросите вы? Именно в том, что он показал людям, что можно пить, курить, есть в огромных количествах шоколад и стать чемпионом на этой закрытой от глаз зрителей дистанции.

Если честно, я вообще ничего не писал! Я просто собрал все тексты, которыми я отвечал на глупость и невежество в теме старения, в которой сегодня активно шуруют всякие финансовые прохиндеи. Здесь я также попытался закрыть заметную брешь, нет даже пробоину, в работе профессионального цеха «о чем не могут поговорить с вами врачи о вашем старении в силу ограниченности их рабочего времени».

Книга состоит из трех частей: это шутки о старении, научные пьесы и очень полезные и прагматичные лайфхаки «как же подготовиться к старости». В итоге получилась работа, серьезность которой постепенно от шуток к третьей главе достигает своего максимально возможного уровня.

Если же кто-то из самих геронтологов, врачей или хакеров узнает себя, то знайте, это не случайность и не совпадение. Принимайте это за самую чистую монету. И если при чтении этой книги Вы не улыбнулись или не задумались,

*автор считает свою задачу категорически не выполненной.*

*Когда же вам скажут, что тут что-то не так – не верьте, всё гораздо хуже!*

*Улыбайтесь, господа и товарищи!*

# **Часть I.**

## **О старении с улыбкой**

### **С улыбкой о старении и старости**

Старение – это то, что с вами начинает происходить сразу после того как Вы появились на свет. Или даже раньше в момент встречи сперматозоида и яйцеклетки.

Если вы воспринимаете свое старение с улыбкой, значит Вы живете. Если же Вы живете только мыслью о своем старении, то вы просто существуете. Это точно не жизнь.

Вопли о личном старении, как о вселенской трагедии, точно не будут услышаны. Никем. Хотя рядом с вами миллиарды таких же стареющих.

Существование в страхе будущей смерти не подразумевает наличие жизни.

Несмотря на то, что жизнь есть старение, жизнь со страхом старения по сути уже не является самой жизнью. Страх



не может быть сутью жизни.

Страх персонального старения – это тот самый случай, если о нем везде кричать, будет воспринят только как фарс.

Изучать старение можно и нужно, но только без надрыва и воплей на весь мир: «Караул, спасите, мы все умрем».

Я не верю, когда о личном старении публично кричат как о вселенской трагедии (идея заимствована у А. Камю).

О точности науки о старении – сегодня существует более 300 гипотез старения. Дальше эту тему можно и не продолжать. Все и так ясно.

Точность неточности в теме о старении доходит до 100%.

Каждый автор гипотезы о старении хочет, чтобы её называли теорией. Хотя создать теорию старения пока никому не удалось, но везде почему-то написано именно про теории.

Ну вот почему у всех учёных теория, так теория так действительно теория? У химиков, у физиков, и даже у военных. И только в геронтологии любой студент называет свою гипотезу теорией.

Так как гипотезам старения уже нет предела, то они стали объединяться и выстраиваться в синтетические гипотезы. И этот вальс бесконечен, как сама проблема старения.

Может быть вопрос не в гипотезах, и не в теориях старения, а в самих авторах?

Да, мы врачи понимаем, что проблема старения в биологии одна из самых важных для медицины будущего. А кричать то нам на ухо зачем?

Даже, если кричать «я старею, помогите», и при этом взять в руки мегафон и приставить его к уху гинеколога, травматолога или хирурга, это не поможет! Вы просто помещаете им работать сегодня.

Проблема старения человека уже решена. Этой проблемой оказался сам человек. Так как если бы не он, то и проблемы как таковой бы не существовало.

Открываем заключение профессора патологоанатома А. И. Абрикосова по пациенту В. И. Ульянову, 53,75 года (на момент смерти 53 года и 9 месяцев) и видим первые строчки – «перед нами труп пожилого мужчины». Не верим и открываем п/а заключение по железному Феликсу Дзержинскому – и опять эта фраза «труп пожилого мужчины».

А тому 48 лет! И это не шутка. Я сам видел фильмокопию рукописного оригинала заключения. Но многие люди сегодня, и даже в 60 лет, не выглядят как человек в возрасте. И это прекрасная новость.

Только та гипотеза о природе старения может считаться теорией, которая будет наполнена прагматическим результатом! А как это понять? А он будет выражен в заметном росте продолжительности жизни человека.

Теория о старении может быть признана правильной только в том случае, если у нее будет практический результат. Это мой вам привет, парни с высоким Хиршем. Крысы то хоть дольше на нём живут?

Мыши и крысы живут дольше практически от любого воздействия. Даже, если их просто брать в руки и гладить по спинке.

Корми или не корми своим высоким Хиршем гипотезу о старении, она все равно не вырастет до уровня теории.

Если к крысе прислонить высокий индекс цитирования, то она будет жить дольше. Причем, достоверно дольше, и Хирш уж тут постарается.

Я даже знаю метод выращивания своего Хирша от научных Паниковских. Это мольбы «мы могли бы процитировать ваши данные в своей статье, процитируйте наши». Думаете я шучу? А вот и нет. Это исторический факт.

Концепция эволюционной конструкции старения в том, что смена любого Кобы, это облигатное (обязательное) явление. Вопрос только в том, когда и как это произойдет.

Российское население стареет сегодня. И будет стареть и завтра. Есть и еще одна особенность: средний россиянин имеет больше заболеваний на подходе к своей старости, чем наши соседи по Европе.

Средний россиянин раньше среднего европейца имеет синдром старческой дряхлости. Так что все на борьбу со старением и дряхлостью. Бороться мы умеем лучше всех в мире.

Дискуссия о старении. Вы видите это? ...Нет не вижу... Но вы же только что это сказали... Да, сказал, но не это. Вы просто это услышали. Вы же не умеете слушать... А вы не умеете говорить... Тогда вы не умеете видеть... А мне и не надо... Да, просто вы уже забыли, что говорили... Нет, я этого не говорил...

А что про старение модельных животных? А этот вариант я даже не рассматриваю. Как и мух, дрожжей и даже круглых червей (глистов). Их продолжительность жизни и механизмы, лежащие в основе этого признака, совершенно другие, чем у человека. Это моё личное мнение.

Схожесть кривых смертности мышек, мартышек и автомобильных покрышек не говорит о схожести их механизмов старения.

Математик Николай Зак (новый член секции геронтологии МОИП при МГУ) сравнил кривые смертности шимпанзе в зоопарке, продолжительность жизни врачей В. И. Ленина и английских королей, правящих в XV – XVII веках. Они во многом оказались идентичными. Вот теперь вопрос, что с этим делать.

Можно построить кривую выживаемости граненых стаканов в ближайшей пельменной. Она будет в точности похожа на кривую смертности людей. Вывод: построение различных кривых, даже если они похожи, ничего не дает для понимания механизмов старения.

Мысли во время утреннего кофе из большой кружки. Старый геронтолог рассказал мне как-то про стаканы: обычный стакан гибнет по экспоненте, а граненый по Гомпертцу. Это

закономерность такая, правда, простенькая, с рядом ограничений и эмпирическая. Вот теперь думаю куда это применить, если я не пью из стаканов, а только из фужеров, кружек и рюмочек.

Кривая Гомпертца меня не радует, так как построена на одномоментных событиях смерти отдельных организмов, тогда как люди делают выводы о процессе старения, а это цепочка событий длиною в целую жизнь. Таким образом, зависимость Гомпертца – это стандартная ловушка мышления для геронтолога.

Моделирование старения на животных напоминает мне ситуацию, когда вам нужно тренировать боксера, а вы заставляете его бегать марафоны. Вы спросите, а причем здесь бокс? А я отвечу, а причем здесь старение мух, когда нас интересует старение человека?

Вслушайтесь в слова: старение мыши. Еще раз: старение крысы. Тут вопрос не в том, что звучит слово старение, а в том, что нет слова «человек».

А зачем нам долгоживущие мухи и крысы? А глисты и прочие прелести? А зачем мы тогда изучаем продление жизни совершенно других эволюционных конструкций?

Как я люблю эти высказывания от специалистов по генетике мухи дрозофилы, когда они говорят, что продолжительность жизни человека определяется на 30% генами. Это в переводе на внятный русский означает приблизительно так: вариант первый зависит, второй – не зависит и последний – не уверен ни в чём.

Один ученый из Института демографических исследований имени Макса Планка отводит роли генетики в продолжительности жизни человека 3%. Заметьте не 3,14%, а ровно 3%.

Способность отдельных геронтологов высказывать не просто свое мнение с фразами «по мнению, я думаю, мне хочется видеть или я полагаю», а мнение, но в точной цифре, уже, по-моему мнению, требует отдельного изучения с оцифровкой. Может нам пора обратить внимание на данное явление? Заодно хотелось бы выяснить, но тоже в цифре, каково же у них чувство самокритичности и чувство юмора. Наука ведь начинается там, где начинается измерение?

Я бы дал вкладу генетики в долголетие человека более широкий промежуток. Например, от 0 до 100%. И на этом бы поставил точку. Это самый точный вариант.

Перенос результатов по ограничению питания с модель-

ных животных в исследованиях по увеличению продолжительности жизни на человека требует повышенной осторожности. Одна из причин этого, что при ограничении питания используемые животные применяют другую парадигму выживания. Например, мыши и крысы стараются сбиться в кучку и перестают двигаться. Могут съесть своих детенышей. Но человек – не крыса, хотя некоторым геронтологам хочется доказать обратное.

Представляю поведение русских мамочек и особенно бабушек, если предложить их внукам вместо сырников с вареньем и котлет с пюре начать задерживать старение голоданием. Не позавидую также и тем, кто пожелает их внукам вместо роста задуматься о своем старении уже в лет так эдак с шести или даже с семи.

Когда лекторы начинают говорить про старение людей, но приводят в пример успехи в изучении мышей и крыс, даже голых, то это ни к чему хорошему не приведет. Можете сразу уходить. Лучше сразу бегите пока молоды, это намного полезнее. Не шучу.

Самые вредные для геронтологии те люди, которые не имеют своего мнения. Вернее они имеют его, но меняют в зависимости от своих финансовых интересов. Торгуют им как на рынке.



Гена, давай признаем старение болезнью. Давай, Чебурашка, а тебя назовем страусом, а меня зеленым утюгом.

Объяснять некоторые вещи в геронтологии, это как объяснить нашим американским коллегам, что такое Чебурашка. Вроде простая игрушка, но нашу любовь к этой забавной фигурке, которая почему-то всегда рядом с крокодилом, они не смогут понять. Для этого надо есть щи, оливье и ходить в галстуке, причем красном, но это уже другая история.

Геронтология 2019 года в образах русской литературы: молодые геронтологи – это добрые люди, которые вечно все путают. Биохакер – это недоросль. Биология старения – это горе от ума.

Жил был Вася, или может, Лёня. Нет, точно Вася. Впрочем, все равно как его звали. И он очень любил свой Хирш, он его лелеял, и просил, чтобы все его лелеяли. Потом он умер, и всё что от него осталось, что он никого не любил, даже Родину.

Сказку про голого короля, вы, конечно, слышали. А про голого геронтолога из Чикаго?

Крибле-крабле... Хирш.

Собрался ученый к Богу с вопросом об истинности знания, но тут гееноссе Мефистофель, он же Сатана, придумал Хирша.

К вопросу живут ли люди в тюрьмах дольше, чем на воле? Живут! Если человек что-то хочет, он без труда докажет то, что хочет! Особенно, если это хочет сам начальник тюрьмы.

Геронтологи, которые делают селфи своей еды, меня забавляют и потешают. Хочется спросить: И когда же вы повзрослеете?

Геронтологи, особенно те, кто делают фотографии своей еды каждый день, должны создать персональную гипотезу старения. Например, о связи селфи еды и увеличения продолжительности жизни. Одной больше, одной меньше.

Главное, что очень важно, еще до обсуждения темы старения с профессиональными геронтологами прочитать несколько журналов. Лучше детских. Можно PLOS. Но можно и комиксы. База pubmed тоже подойдет. Разницы тут нет. Есть разница только в том, есть ли у вас достойное образование или нет. И это не о маркетинге.

Да, забыл, лучше в споре с клиническим геронтологом,

на его вопрос – а вы видели хоть когда-нибудь старых людей, кроме своей бабушки, ответить, а какое это имеет значение... и добавить у меня PhD по физике (лирике, натур-философии и даже строительству мостов).

Тема геронтологии имеет такую внешность простоты, что позволяет искривлять знание не только хакерам, но и самим геронтологам, которыми себя на сегодня называет любой, кто сам этого захочет. Даже мода такая появилась. Вернее, моды две – первая, это страх старения, стало очень модно его бояться, и второе, это молодые геронтологи, или лица, которые себя так сами называют. Они занимаются тем, что активно раздают разъяснения боящимся. Пояснения обычно такие: «По правде говоря, всё не так сложно, вот слушайте только меня, молодого, красивого и умного».

Верный способ обмануться самому при написании статей про механизмы старения, это считать себя умнее других.

– Гена, а правда, что наши люди могут не только давать советы, как и кого лечить, но и все поголовно разбираются в старении?

– Да, Чебурашка, это так, и это отличительная черта нашего российского человека. Нет, и образования здесь не нужно, это тоже особенность наших людей. Они знают всё или почти всё.

– Гена, а почему же они тогда без образования не идут строить самолеты и дома...

– Чебурашка, а вот это делать они не будут, так как это надо делать только хорошо.

В науч-попе о старении только часть знаний. Остальное занимает вера. Пропорции зависят только от личности говорящего.

Старение – это же так просто! Даже проще простого, – сказал сантехник Толик-джан после прочтения статьи о старении в журнале «А и Ф сидели на трубе», – то ли дело отопление в нашем доме. Вот это действительно сложно. До сих пор удивляюсь, как это еще работает!

Животные в неволе живут намного дольше, чем в природе. И только человек, наоборот, не хочет и не может жить долго за колючей проволокой и решеткой. Может быть в тяге к свободе истинная причина его намного большей продолжительности жизни по сравнению с шимпанзе, бонобо и даже гориллами? Ну, про крыс я даже молчу.

Когда дело доходит до трактовки мета-анализов с оценкой изменения продолжительности жизни, то при этом никто не смотрит дизайн базовых статей, которые легли в основу каждой из работ. И тут пишете, что хотите, так как это

вообще не геронтология!

Если же вам зададут вопрос про первичные или исходные данные, которые вошли в основу вашей статьи, а вы уже напечатали статью в научном журнале, то можно не обращать внимание... Тут доказательством вашей правоты являются уже не ваши результаты, а то, что журнал приличный. Повторяю, кто не услышал – приличный. Например, журнал PLOS, который напечатал с нарушением, на мой взгляд, всех этических норм статью чикагского специалиста с чужими данными. Но это тоже вряд ли кто-то увидит. Но история такая штука, что её не обмануть.

Когда про научный журнал говорят «приличный» или «уважаемый», хочется спросить – а вы ничего, господа, не попутали? Приличным и уважаемым может быть только человек, а остальное тлен. Ваши странички это скорее мусор для растопки костра вечности, в котором не горят страницы из великих книг!

Очень умно, даже эдак с размахом научной мысли, переносить данные по продолжительности жизни швейцарцев на популяцию россиян. У меня тут мысль одна: «Их бы в нашу тундру, лучше всего в ноябре. Можно даже дать лопату». Да я не про швейцарцев, а про авторов идей переноса.

На шустрые попытки представить старение разных видов, между которыми десятки и сотни миллионов лет эволюции, как гомологичные процессы, естественный отбор говорит категорическое нет. Тут, парни, результата не будет. А если нам это же подтверждает отсутствие результатов за более чем 80 лет исследований на модельных животных, а мы этого не хотим слышать и видеть, то мы не просто глухие и слепые, но еще и очень недалекие.

Стареет ли гребнистый австралийский крокодил пока точно неизвестно, так как у него с возрастом точно не растет вероятность гибели. Наоборот, чем он старше, тем меньше его вероятность смерти. Кроме того, он обычно точно съедает всех тех, кто задает ему такие вопросы с близкого расстояния.

Если предположить, что Бог все-таки есть – так начал я свое выступление в передаче телеканала «Спас» о старении, где участвовали священники РПЦ. Служители напряглись, один святой отец даже сделал чуть заметное движение, напоминающее как борец разминает шею перед выходом на татами. Но все прошло хорошо, так как священники имели дипломы исторического факультета МГУ. Вот, не знаешь, где можно встретить интересных людей.

Иногда с умным священником с дальним прищуром в веч-

ность интереснее общаться, чем с биологом с его курносым взглядом себе под ноги. Или в тарелку.

В жизни есть вечные темы для обсуждения. Это рождение, старение, старость, болезни. О них можно говорить всю жизнь, но только если вы живете.

Он не жил, не пел, не пил, не любил. Он только боялся стареть. Это всё, что он достиг.

К 2050 году количество людей старше 85 лет увеличится в 4 раза, а людей старше 100 лет увеличится с 500 тысяч до 3,5 миллионов, т.е. в 7 раз. Но даже предположить сколько в 2050 году будет людей старше 110 лет практически невозможно. Думаю, сегодня их не более 50 человек на нашей планете.

Тема людей старше 110 лет вообще не касается вас лично, так как там проблемы с возрастaми. Или с документами. Или с цифрами в документах. Но эта тема очень интересует тех, кто получает гранты на эту тему. Они не хотят видеть проблему этой группы, так как позволяет хитрецам от науки получать деньги налогоплательщиков США. А в России им деньги дают, поэтому они все осели за океаном.

В 2018 году количество населения возраста старше

100 лет в РФ достигло такого же количества как это было в 1970 году в СССР. И это неплохой результат. Хотя и там, и там цифры далеко не точные.

Сегодня на планете 7,7 млрд. населения, а всего лишь три тысячи лет назад людей было 0,65% от этого количества. И это не шутка даже по меркам эволюции.

Один из истинных геронтологов Валерий Чернилевский, который много экспериментировал с мышами, часто рассказывал мне, что у мышки можно понизить температуру тела рядом факторов. Например, снижением кислорода и температуры среды, повышением углекислого газа в среде, ограничением питания, рядом лекарств. И снизить до температуры аж в 16 градусов на несколько суток без повреждения функции их ЦНС. Вот и ответ, почему так много успешных опытов по увеличению длины жизни и крыс, и мышей, и почему это мало имеет отношение к нам. Мы не можем длительно понизить температуру своего тела даже до 32 градусов без повреждения своего мозга.

В геронтологии не так важны ответы, как важны правильные вопросы. На мой скромный взгляд, правильно поставленного вопроса пока никто не сформулировал.

Возможно, что для понимания механизмов старения и на-



сыщения геронтологии прагматическим содержанием, надо искать не как замедлить старение, а как легче всего ускорить его? Тем самым найти болевую точку механизма?

Люди, которые просят денег на глобальные проекты, будь то таблетка от старости, будь то почти бессмертие, уникальны. Прежде чем давать им что-либо, посмотрите на них внимательно. Вряд ли кроме шельмы и мороки вы там хоть что-то увидите.

С рациональным мышлением типа «человек тот же самолет, только чуть сложнее», в геронтологии делать нечего. А если делать нечего, может пусть учатся биологии. Говорите, не хотят? Говорят, что тут надо учиться? Правильно, тут основное – надо учиться.

Борьба со старением – это не скупка заводов за ваучеры. Тут нужны обширные медико-биологические знания и никакой борьбы не нужно. А с жульем, даже геронтологическим, надо бороться. Иначе, не будет роста продолжительности жизни.

Сотня-другая юристов и пара тысяч валеологов не заменят одного геронтолога. Даже если они будут кричать, что они читали pubmed. Парни, запомните! Геронтология – это не разбор буковок в чужих статьях.

Если даже вам будут кричать в дверной глазок, что мы, социальный психолог и программист, мы уже прочитали пару статей и хотим вам презентовать лекцию про старение мышцей, не открывайте. Всё, уверен, закончится просьбой денег.

Мое мнение, что в демографии старения и эпидемиологии продолжительности жизни, как в прочем и в случае широкого использования мета-анализов в клинической науке, в последнее время ярко расцвели самые изощренные методы введения в заблуждение населения самыми совершенными статистическими методами. Как пример, исследование дожития самых старших возрастных групп, когда две разные группы демографов приходят почти одновременно к полностью противоположным результатам. Одна группа говорит, что плато (замедление старения) в маргинальных возрастах есть, другая утверждает, что плато нет. Не вдаваясь подробно в анализ этих работ, особенно в части дизайна, вызывает удивление, что оба контр-результата одинаково хорошо проработаны на больших массивах данных и доказаны методами математического анализа. Вывод прост, кто-то тут явно лжет. Или заблуждается, но за чужой счет. Но деньги вчера!

И самое главное, чуть не забыл, закономерность Гомпертца-Мейкема никакого отношения к старению не имеет... это некая простенькая эмпирическая формула расчета законо-

мерностей смертности в популяции. Скажете, а где же здесь старение отдельного организма? Вот и я тоже спрашиваю.

Интуитивно построенная зависимость Гомпертца хорошо показывает отказы как живых, так и не живых систем. Именно поэтому к старению, как биологическому явлению, она никакого отношения не имеет. Хотя, если вам её удобно использовать для проверки математических моделей старения, пусть будет так.

Больше улыбайтесь, господа! Возможно то, что мы не улыбаемся и любую шутку, даже обезличенную, воспринимаем в штыки, это и есть ответ на вопрос, почему же россияне не живут долго?

Тема старения у каждого профессионала, – это как тема музыки в душе. У кого Вивальди, у кого попса, тут каждый настроен на свою волну. У меня лично «Прощание славянки», Laid back и She lion women... только необычные сочетания ритма и мыслей дадут результат в геронтологии. Нет, я опять не настаиваю.

Тема жуликов от науки касается не только геронтологов или хакеров. Это касается всего научного и околонаучного жулья. Даже если речь об ушах Жанны Луизы Кальман, пардон Ивонн.

Есть темы, которые требуют одновременно и серьезно-го настроения, и разговора с улыбкой. Старость – одна из таких тем.

Это шутка от самого Бога «для чего нам старость и чем же её наполнять». Правда, если бы он был.

Известный советский геронтолог А. А. Богомолец писал в 1938 году: «Умение продлить жизнь – это прежде всего умение не сократить её». Но люди, рожденные в СССР, как никто в мире, умеют сокращать её. Причем, как правило, в первую очередь именно себе.

Сегодня опять спросили, что же такое «старость». Это одна из вечных тем. Я думаю, что персональная старость, это когда ваше время пошло вразнос. Вы только что были молодыми, а уже ваша осень.

А когда начинается старость? Отвечаю: Когда вы её заметили. А если вы её еще не видите, значит она еще не наступила. Её нельзя не увидеть.

Все знают, что ворон живет до 300 лет. А вот и нет, всего лишь до скромных 69 лет. А в природе и того меньше, как правило, до 14—15. Вот так – очевидное, но невероятное.

Небольшое снижение роста по сравнению с молодостью (в пределах 6—7 сантиметров) – это хороший прогностический признак для вашего дальнейшего успешного старения. Но это касается только тех, кому уже исполнилось 85 лет.

Когда некоторые хакеры говорят: «Старички свое пожили, с ними делать что-то поздно, нам, великим, они крайне неинтересны. Но нам бы денег из бюджета на изучение крыс и мышек». Отвечаю тут: «Посмотрите на часы. Пришло время экспериментальной геронтологии человека».

Изучение старения крыс на деньги стариков, которые работали всю жизнь, это очень забавная штука. Но самим старикам она точно не нравится. Я спрашивал.

Эйджизм – это дискриминация в отношении людей по возрастному признаку. В настоящее время эйджизм является самой распространенной формой дискриминации в мире. Вы его не замечаете, но он вокруг вас везде. Не шучу.

Эйджизм не только снижает самооценку, но и вызывает стресс у человека. Надо писать плакаты «Человек всегда человек, даже в старости». И только у отдельных клоунов человек после 50, уже не тот, что был раньше. Да, когда эти самые клоуны сами постареют, они свою планку перенесут.

Спортивные живут дольше неспортивных, здоровые дольше больных, образованные дольше малообразованных. Так давайте же будем спортивными, здоровыми, ну про образование вообще промолчу... и пусть ваш пенсионный фонд плачет утром, днем и вечером.

Сегодня люди выглядят по-разному. Кто-то молодо, а кто-то и не очень. Это забавно, но факт. Это как со сном, кто-то спит долго, а кто-то высыпается и так. Тоже факт. Иногда человек использует какую-то придуманную им методику оздоровления и как доказательство её эффективности указывает на себя. Вот так не стесняясь и говорит: «А посмотрите на меня, делай как я, делай как я». Если при этом он выглядит, как минимум, на свои или даже старше своих паспортных 40, 50, 60 и так далее, то хочется ответить: «Милочка, как выглядишь ты, лучше не выглядеть вообще». И хотя тут можно только улыбнуться, но это частое явление в теме ЗОЖ, питания и старения. Я думаю, вы сами не раз встречались с такими.

Давайте ломать стереотипы. Думаю, каждый из сталкивался с фразой «Ну, что вы хотите, возраст». Например, зачем вашей бабушке 86 лет менять сустав, она уже старая для этого. Или, дедушка, зачем вам велосипед? А как вам такое: «Ваш мальчик, ему же уже 7 лет, он слишком старый для

гимнастики». А ведь это тоже эйджизм.

Старость – это не всегда мудрость. Старость – это не всегда достоинство. Если человек глупец и хитрец, то вряд ли он изменится после 65, даже если будет кричать о своей мудрости и показывать свой Хирш: «Я великий ученый, посмотрите мою статью».

Выделение и оформления понятия «здоровье в старости» наполнено практическим смыслом. Это может дать заметный толчок гериатрической медицине будущего. И это надо было делать еще вчера.

Время всегда нас опережает! У нас уже дети, а мы еще не готовы встретиться с заботами о них. Мы уже зрелые, а мы не можем понять, с кем нам лучше быть или вообще побыть одному. Мы уже старые, а у нас еще ничего не готово к старости. Да что же это такое творится с этим временем, оно всегда нас опережает!

Игры от хакеров на тему «старение есть болезнь» не носят большого смысла, потому что никого ни в чём не убеждают и не переубеждают. А сама природа человека этой темы даже не заметила. Ей всё равно, она даже не знает языка человека.

Расскажите о результатах в геронтологии... Если вы про

этот цирк, так это не геронтология.

Крайне сомнительны периодически появляющиеся данные, что где-то появляется женщина, которая сегодня сверхдолгожитель, и которая впервые вышла замуж в возрасте старше 50 лет, а дети у нее появились сразу после 60. И наоборот, то, что перестали появляться в международной базе сверхдолгожителей люди с верифицированным возрастом старше 117 лет, это уже серьезно.

Если вы уже в молодости боитесь своей будущей старости, то вы уже умерли при вашей жизни. Если же вы не только боитесь стареть, но и боитесь жить, то вы и не родились.

Хотя возраст считается не модифицируемым фактором для возраст ассоциированной патологии, нам нужно принять, что простенькая эмпирическая формула Гомпертца ничего не отражает в старении отдельного человека, и тогда все возможно.

Я вроде всё шучу про старение, а если присмотреться повнимательнее, то вроде, как и не шучу вовсе. Старение мира – это гиперпроблема с плохо очерченными границами.

О сути старения. Мое мнение такое – никаких механизмов старения не существует, есть лишь механизмы жизне-



обеспечения. Старение, как снижение жизнеобеспечения, слеплено из того же куска эволюционной глины, что и сама жизнь. По сути, старение это временное оформление нашей жизни (т.е. 4 измерение нашей 3Д формы), поэтому в живом организме всегда можно найти связь чего-либо с чем-либо. В силу этого все бесчисленные гипотезы о старении в той или иной мере верны, и не верны одновременно. Поэтому единой теории старения создать не возможно, так как для этого надо описывать все механизмы метаболической адаптации нашей жизни.

# **С любовью о «pubmed», науч- попе и даже геронтологии**

Науч-поп – это довольно злокачественное явление современности, имеющее ложноположительное значение в эволюции знания человечества. И явно токсичное для сознания отдельного человека, так как он наполняется ощущением, что он что-то знает.

Проблема не в самом науч-попе, а в том, кто этим занимается.

Науч-поп в своей массе это некое незаметное зло для истины. Проблема отбора достойной научно-популярной литературы для чтения довольно реальна.

Мастерское создание дутой «значимости науч-попа» тормозит сообразительность, смекалку и критическое мышление у слушателей таких лекций.

Чаще науч-поп имеет в своей основе обильные когнитивные искажения мышления самого лектора. Обычно сопровождается плясками, танцами и авторскими завываниями.

А вы, молодые люди, не пробовали свои лекции по на-

уч-попу исполнять в стиле рэп? Большого смысла в них всё равно нет, так может быть хоть рэп его добавит.

А где вы видели хороший науч-поп по теме старения и продолжительности жизни от людей, которые готовы говорить на любые темы? Это только их этическая незрелость позволяет это делать.

Науч-поп по старению мне чаще напоминает бочку мёда и ложку микробиоты. Нет, наоборот. Но суть не меняется, в итоге все равно получается один и тот же результат.

Геронтология похожа на штангу. Особенность данного спортивного снаряда в том, что результат виден сразу. Или выжал штангу или нет. Или стали люди жить дольше или нет. Это не те виды спорта, где первое место складывается из мнения судей. Здесь судья лишь результат.

Клинические геронтологи, их еще любят называть гериатрами, биogerонтологи и биохакеры – это как лебедь, рак и щука.

*Гаврила был хороший мальй,  
Его девиз был – не зевай,  
Тащил чужое,  
Мысли, смыслы...*

*Затем активно продавал.  
Всегда чужое брал охотно,  
Послушал лекцию – моё,  
Статья хорошая – присвоим,  
Вот диссер чей-то – заклюём.  
Прошли года, пришли седины*

# 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.