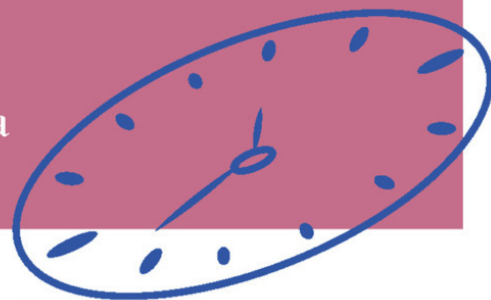
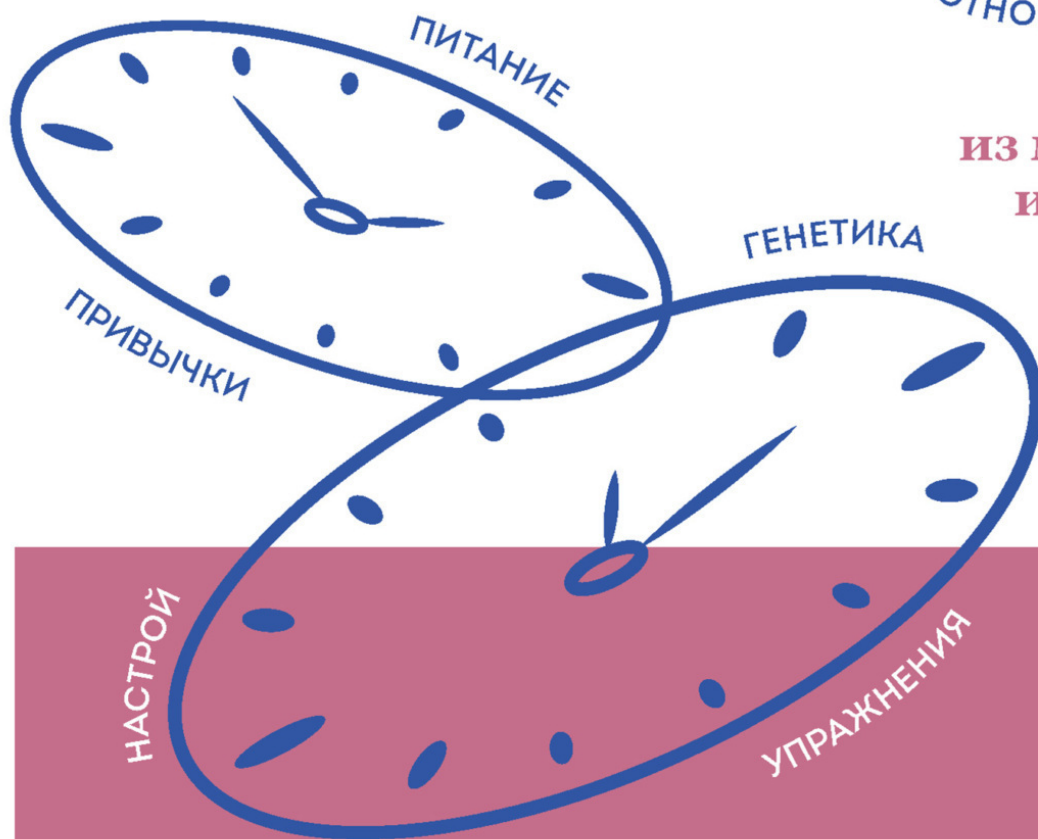


Роуз Энн Кенни

врач и исследователь Тринити-колледжа



ОТНОШЕНИЯ



**Выводы
из масштабного
исследования
старения**

Источник молодости

**Как продлить
жизнь с помощью еды,
секса и смеха**



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

рЕволюция в медицине. Самые
громкие и удивительные открытия

Роуз Энн Кенни

**Источник молодости.
Как продлить жизнь с
помощью еды, секса и смеха.
Выводы из масштабного
исследования старения**

«ЭКСМО»

2022

УДК 612.68
ББК 28.703

Кенни Р.

Источник молодости. Как продлить жизнь с помощью еды, секса и смеха. Выводы из масштабного исследования старения / Р. Кенни — «Эксмо», 2022 — (рЕволюция в медицине. Самые громкие и удивительные открытия)

ISBN 978-5-04-185548-2

Вы молоды настолько, на сколько себя ощущаете. И наоборот: те, кого одолевают уныние, угасание и дряхлость, выглядят старше и быстрее ослабевают. Кроме самоощущения за старение отвечает совокупность факторов, и на большинство мы в состоянии повлиять. Автор этой книги более 35 лет занимается вопросами долголетия и возглавила 12-летнее исследование, охватившее все сферы жизни: от сексуальной активности и дружбы до питания, физического и ментального здоровья, генетики, финансов. На основе его результатов, своей практики и передовых достижений медицины она рассказывает, почему и как мы стареем и что можно сделать уже сейчас, чтобы замедлить этот процесс и сделать его более комфортным. Прочитав эту книгу, вы откроете для себя широту биологического старения и оцените, насколько оно отличается от вашего хронологического возраста. А еще сможете проанализировать и улучшить свое состояние благодаря тестам из приложения. Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 612.68
ББК 28.703

ISBN 978-5-04-185548-2

© Кенни Р., 2022

© Эксмо, 2022

Содержание

Предисловие	7
Глава 1	11
Глава 2	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Роуз Энн Кенни

Источник молодости. Как продлить жизнь с помощью еды, секса и смеха

Выводы из масштабного исследования старения

Rose Anne Kenny

Age Proof: The New Science of Living a Longer and Healthier Life

© Rose Anne Kenny, 2022

© Иванова А. В., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «ЭКСМО», 2023

* * *

«Автор раскрывает секреты самых долго живущих народов с позиции современной науки. Она дает конкретные советы и рекомендации, которые помогут не только быть более здоровым, но и жить полноценной, разнообразной и радостной жизнью и в 40, и в 95 лет. Читайте и внедряйте в повседневность подходы, которые сделают вас более здоровыми и счастливыми».

Дарья Елиневская, терапевт, гастроэнтеролог, @doctorsdv

Посвящается памяти моих родителей – Кей и Билли Кенни

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. Они вызвали обсуждение и шутки собравшейся толпы, и с ними фотографировались. Местный детский оркестр установил инструменты, публика 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, делясь 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; 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 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 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 Никоя (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 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 впускать 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 лече-

ния, 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 широту 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.

Глава 1

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

Все годы в медицине я поражалась 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 поразили ее позитивный настрой 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, сдобренный 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.

Эйлин – истинное воплощение того, как восприятие возраста влияет на скорость биологического старения. Наука показывает, что отношение помогает замедлить как физическое, так и ментальное старение.

Моя исследовательская группа провела интересные эксперименты, которые показали: то, как человек себя чувствует (молодо или старо), влияет на скорость старения.

Другими словами, наше отношение и восприятие контролируют клеточные процессы, из-за которых мы стареем. 105-летняя любительница йоги или 40-летний человек, с трудом пробегающий полтора километра, – все мы знаем примеры людей, которые для своих лет кажутся до странного юными или, напротив, старыми. Можно выявить два вида возраста, которые помогут понять различия: **хронологический** измеряется от рождения до текущей даты, а **биологический, или физиологический**, измеряется тем, насколько хорошо или плохо тело функционирует относительно своего хронологического возраста.

Мы все рождаемся с фиксированным набором генов, но некоторые могут включаться и выключаться в зависимости от различных факторов, например питания, спортивных упражнений, психологического подхода и отношения к себе и жизни. Изучением этих процессов занимается молодая наука эпигенетика.

Она описывает законы биологического старения. Изменения в функционировании генов замедляют или ускоряют процесс старения клеток. Вот и объяснение разницы между биологическим и хронологическим возрастами, а также ответ на вопрос, почему Эйлин в свои 105 лет выглядела и вела себя так, словно была моложе тех, кто хронологически младше нее. Благодаря ее позитивному настрою и тому, что она всю жизнь занималась спортом, гены стали работать таким образом, что старение клеток замедлилось. Эпигенетика также объясняет, почему близнецы с одинаковым набором генов, но разными жизненным опытом и здоровьем стареют по-разному. Разрушение клеток или их сохранность зависит от того, какие гены «включены», а какие «выключены».

Оценить гены мы можем, проведя специфические анализы крови. Благодаря результатам такой проверки можно лучше понять, почему такие люди, как Эйлин, живут дольше и чувствуют себя здоровее. Например, наше исследование показало, что неблагоприятное детство, в котором присутствовали алкоголизм родителей, бедность, ментальные проблемы (например, депрессия), плохое питание и низкий уровень образования, проявится в наших генах и может повлиять на состояние здоровья в более зрелом возрасте.

При оценке генов видно, что изменения в них вызываются факторами, на которые каждый из нас лично и общество в целом могут влиять, чтобы контролировать биологическое старение, а значит, и продолжительность жизни. **Иными словами, эпигенетика объясняет взаимосвязь личного ощущения старения и действительно происходящего старения клеток.** Чтобы глубже погрузиться в науку, стоящую за этим явлением, и раскрыть секреты успешного старения, сперва рассмотрим одно из самых важных научных достижений за последнее время – исследование генома человека.

* * *

В июне 2020 года мы праздновали 20 лет с момента запуска проекта «Геном человека». Благодаря работе, проделанной в рамках этого проекта, мы теперь лучше понимаем генетические изменения, которые объясняют продолжительность жизни. Тони Блэр описал запуск проекта так: «Это революция в медицинской науке, чьи последствия превосходят даже открытие антибиотиков». Затем президент США Билл Клинтон сделал живописное заявление, сказав, что «сегодня мы изучаем язык, на котором Бог создал жизнь». Это и правда был огромный революционный шаг в науке.

Каждый из нас – носитель двух метров ДНК в каждой клетке, коих 30 триллионов. ДНК состоит из 23 пар хромосом, каждая из которых содержит по 3 миллиарда «букв» генетической информации. Проект «Геном человека» был создан для прочтения этих букв. У нас нет указателя, аннотации или простой инструкции к этому запутанному алфавиту. Тысячи ученых по всему миру работали вместе, делясь информацией, когда проводили исследование по семь лет кряду, чтобы расшифровать еще несколько букв. Работа оказалась медленной, трудоемкой и сложной. Четыре миллиарда лет эволюции, и один организм, мы с вами, сумел разработать собственную систему шифрования.

Все это помогло не только с диагностикой генетических расстройств, но также с пониманием того, какие гены влияют на продолжительность жизни. Более того, теперь мы многое понимаем о том, как гены включаются и выключаются, а также как эпигенетика контролируется здоровыми привычками и прочими внешними воздействиями.

На сегодняшний день одним из наиболее известных генов, влияющих на процесс старения, выступает ген DAF-2. Активность этого гена – включен он или выключен – контролирует много последовательностей, которые отвечают за то, как стареет клетка. Роль этого гена отлично видна на животных, а подобные эксперименты на людях пока не разрешены.

Изменения генома животных в экспериментах позволяют нам увидеть, как незначительные изменения в функционировании генов (и эпигенетике) влияют на старение клетки и продолжительность жизни. Например, небольшие изменения в гене DAF-2 у червей удваивают их продолжительность жизни.

Так как мы делим большое количество генов с червями, вероятно, подобные изменения работают и с людьми. DAF-2 также контролирует инсулин и гормон роста, играющие ключевую роль в процессе роста всех клеток и том, как мы перерабатываем сахар и вырабатываем энергию, – это два фундаментальных процесса для выживания всех клеток организма.

Более того, люди, которые прожили больше 90 лет, имеют структуру гена DAF-2, отличную от структуры у тех, кто прожил меньшее количество лет. Питание, отсутствие избыточного веса, спорт и ограничение калорий влияют на ген DAF-2, поэтому именно эти факторы замедляют процесс старения и увеличивают продолжительность жизни. С помощью этой информации любой из нас может взять под контроль процесс собственного старения.

Эпигенетические часы были разработаны в ходе проекта «Геном человека» и стали символом того, что мы знаем об эпигенетике. Говоря о «включенном» или «выключенном» гене, мы подразумеваем метилирование ДНК, т. е. добавление к ней метильной группы (метильная группа – это один атом углерода и три атома водорода). Метилирование приводит к выключению гена. Оно происходит во всем организме и помогает ДНК оставаться в стабильном состоянии. Количество изменений при метилировании можно использовать, чтобы определить возраст тканей. Отмечая подобные изменения на протяжении всей жизни, мы создали эпигенетические часы, чтобы измерять биологическое старение.

Мы говорим о развивающейся науке и новых «часах», которые используют различные замеры метилирования, их продолжают изучать и тестировать на точность.

Пока нет достаточно точных часов, которые могли бы измерить биологический возраст человека, но мы уже близко: очень скоро мы сможем определять точный биологический возраст любого человека. То есть, в сущности, эпигенетические часы показывают разницу между хронологическим и биологическим возрастом – темп старения.

Не так давно вокруг эпигенетических часов возник ажиотаж, и на рынке появились продукты, которые, по заявлениям создателей-продавцов, могут точно определить ваш биологический возраст. На данный момент, на мой взгляд, к таким продуктам стоит относиться с осторожностью. Наши исследования показывают, что пока нет удовлетворительных способов узнать биологический возраст, чтобы учитывался весь комплекс факторов, которые влияют на процесс старения. Однако это быстро развивающаяся область исследований, и нет никаких сомнений в том, что вскоре появятся достаточно точные тесты.

За последние годы нам стало известно намного больше о тех факторах, которые влияют на эпигенетические часы. Негативное воздействие оказывают на них болезни, вредные привычки, плохое состояние здоровья (курение или ожирение) и стресс. Старение ускоряется, когда под влиянием этих факторов часы ускоряются.

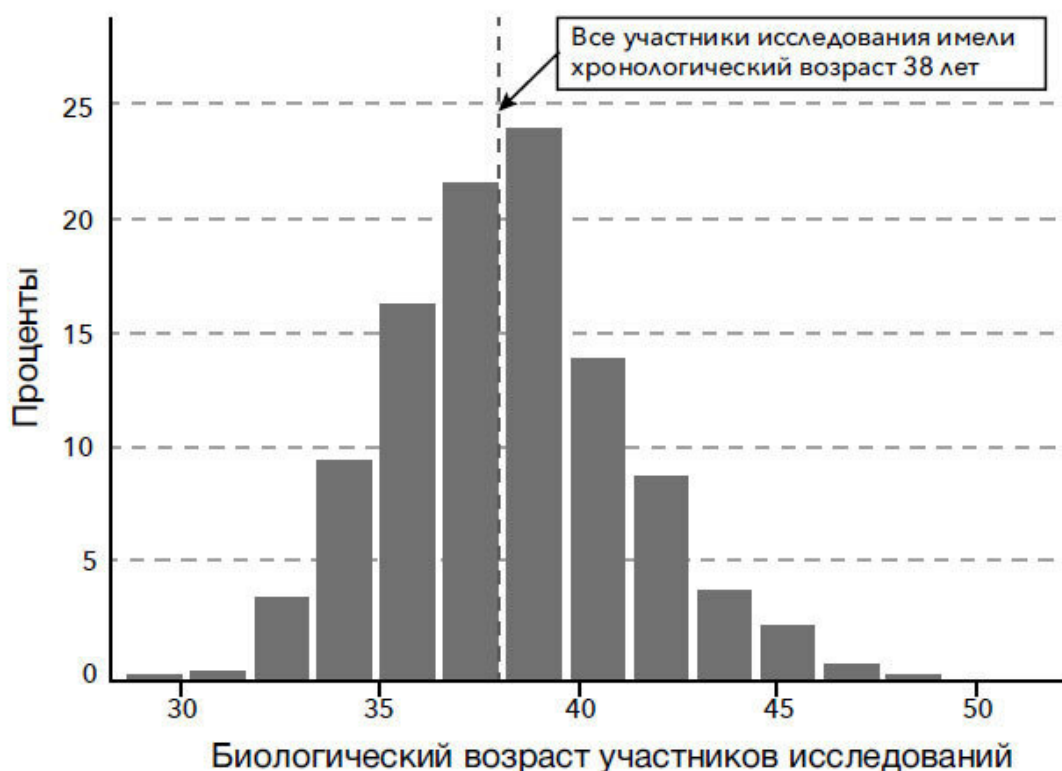
Еще одна область, которая влияет на биологический возраст, – настроение. Канадский певец и автор песен Джастин Бибер спит в барокамере с кислородом якобы в качестве борьбы с тревогой. Но, возможно, это не так уж и дико, как кажется на первый взгляд. Постоянный стресс и перемены в настроении (сюда можно отнести депрессию и тревогу) могут нанести долговременный ущерб из-за чрезмерного воздействия гормонов стресса и неблагоприятного физиологического состояния.

В известном новозеландском исследовании в городе Данидин участвовали 1000 человек, все были рождены между апрелем 1972 года и мартом 1973 года. Они проходили регулярные тестирования через определенные временные промежутки с самого рождения.

Детальное медицинское обследование было проведено в 26, 32 и 38 лет, чтобы измерить биологический возраст участников: измеряли степень метилирования ДНК и его взаимосвязь с когнитивными функциями и медицинскими измерениями функции органов. Все это сопровождалось историями участников об их отношении к старению. Дэвид Бельски и Терри Моффит, ведущие исследователи, сообщили о том, что некоторые 38-летние участники имели биологический возраст 28 лет, в то время как остальные – 48 лет.

Какова причина почти 22-летнего разброса в биологическом возрасте так рано, в 38 лет? Сильным двигателем старения стало пониженное настроение и стресс, в особенности в детском возрасте, но и в 20-, 30-летнем тоже.

Кроме того, Бельски и Моффит проверили гипотезу о том, что те, кто был биологически старше своих 38 лет, продолжили стареть быстрее, чем их сверстники с «более юной» физиологией. Они обнаружили, что 38-летний человек с биологическим возрастом 40 лет старел на 1,2 года быстрее в течение следующих 12 лет по сравнению со сверстниками, чей хронологический и биологический возраст составлял 38 лет. Иными словами, люди, чей биологический возраст был больше хронологического на момент забора данных, и дальше старели быстрее.



Участники Данидинского исследования с хронологическим возрастом 38 лет показали диапазон биологического возраста от 28 до почти 50 лет

Скорость физиологического старения проявлялась во многих частях организма: в легких, полости рта, на деснах и зубах, в частоте сердечных сокращений и кровяном давлении, в почках и печени, в глазах, иммунной системе, костях, липидах крови, в заболевании диабетом и ожирении, жировых отложениях и мозге. У людей, которые имели более «старую» ДНК, так же быстро старели и органы – изменения касались всего тела. Можно предположить, что этот

механизм объясняет биологическое старение. Если мы сможем разобраться с ним, то найдем эликсир молодости.

Еще до среднего возраста быстро стареющие люди были уже менее здоровы физически. Например, они хуже держали баланс, не могли простоять на одной ноге столько же, сколько медленно стареющие люди, у них появлялись проблемы с мелкой моторикой, когда нужно было разместить небольшие предметы, просунув их в отверстия в специальной доске, также хватка у таких людей оказывалась слабее.

Хотя на момент исследования участники ничем не болели, тесты выявили проблемы в организме, которые с возрастом привели бы к осложнениям, например к болезням глаз. Глаза – это окно в мозг. Мелкие сосуды в них такие же, как и мелкие сосуды, ведущие в мозг. Эта отправная точка позволяет нам делать выводы о сосудах головного мозга по сосудам глаз у взрослых людей. Изменения, выявленные на фотографии сетчатки, позволяют спрогнозировать вероятный инсульт и сосудистую деменцию. Участники Данидинского исследования, чей биологический возраст был больше хронологического, имели «старые» сосуды, что повышало риск инсульта и сосудистой деменции в более зрелом возрасте.

Параллельно проводился еще один эксперимент: студентов, не знавших ни участников исследования, ни данных, попросили оценить лица на фотографиях. Студенты очень точно выявили различия участников Данидинского исследования по старению лица, которое отражало биологическое старение. Они указали на быстро стареющих и сказали, что те выглядят старше остальных. Быстро стареющие участники исследования также сообщили о том, что сами чувствуют себя старше своего возраста, а также отмечают плохое состояние здоровья.

Результаты говорят об одном важном факте: старение начинается рано и затрагивает все системы организма разом. Но почему некоторые 38-летние выглядели, чувствовали и вели себя так, будто они старше?

Почти 12-летняя разница между биологическим и хронологическим возрастом по большей части произошла из-за негативного опыта в юности. Впрочем, ситуация не патовая. Все факторы, влияющие на бег эпигенетических часов, поддаются коррекции, они в зоне нашего контроля, и мы можем повлиять на них на любом этапе жизни, если будем что-то делать. Никогда не поздно что-то поменять, однако помните: чем раньше, тем лучше.

Более того, не все 38-летние, признавшиеся в пониженном настроении и стрессовых периодах, старели быстро. Многие оказались устойчивы в отношении физиологических факторов, влияющих на биологические изменения. Стоит заметить, что эти люди проявляли позитивный настрой, оптимизм и хорошее отношение к себе и жизни, несмотря на все обстоятельства.

Восприятие старения, эмоциональные реакции на него и ощущение контроля – важные факторы. Все это возвращает нас к моей 85-летней пациентке и Эйлин Эш, которые смотрели на себя и мир с оптимизмом и обладали хорошей самооценкой. Есть мнение, что наше восприятие мира влияет на старение: люди, которые «ощущают собственный возраст», имеют расстройства и заболевания, которые ускоряют процесс старения, а также влияют на отношение к нему.

Однако несколько исследований нашей группы и других ученых доказали, что «мы молоды настолько, насколько себя чувствуем», вне зависимости от болезней. Иными словами, отношение к жизни преобладает над другими факторами, которые могут притормозить физическое старение. Простое ощущение себя моложе собственного возраста замедляет процесс старения независимо от болезней и расстройств. Позитивный взгляд на старение меняет химический состав клетки, вероятно, снижая уровень воспаления и тем самым **меняя процесс метилирования и эпигенетику**.

Одно из наших исследований показало, что люди, которые чувствуют себя на свой (или приблизительно свой) возраст, с годами теряют физические силы, их мозговая активность снижается, в отличие от тех, кто чувствует себя моложе. В этом исследовании мы учитывали все заболевания, от которых страдали люди в начале эксперимента.

Когда участники воспринимали жизнь негативно, результаты тестов показывали снижение уверенности в себе, самооценки и удовольствия от жизни, равно как и ухудшение физического здоровья и мозговой деятельности. Негативное отношение к жизни с большей вероятностью приведет и к тому, что у человека разовьется сердечное заболевание, повысится риск сердечных приступов и ранней смерти.

Это подводит меня к мысли о том, насколько сильное влияние на самовосприятие оказывают язык, средства массовой информации и отношения с друзьями, семьей и обществом и как сложно при этом устоять против негативных стереотипов. Ведь если кто-то или что-то постоянно говорит вам, что вы старый, трудно не чувствовать себя таковым.

Исследователи Йельского университета продемонстрировали, как быстро восприятие возраста может поменять человеческую физиологию и как перемены укореняются и становятся хроническими, если подвергаться атаке негативных стереотипов. В течение эксперимента взрослым людям проговаривали слова, описывающие процесс старения.

В качестве позитивных стереотипов были взяты такие слова, как «успешный и опытный», «рассудительный», «активный», «проницательный», «креативный», «компетентный», «ведущий за собой», «более совершенный», «толковый», «обученный» и «мудрый». В качестве негативных – «Альцгеймер», «растерянный», «дряхлый», «хилый», «деменция», «зависимый», «болезни», «умирающий», «забывающий», «некомпетентный», «не на своем месте» и «маразматик».

Участники прошли как математические, так и словарные тесты, которые вызвали у них стресс после прослушивания перечисленных слов; также был проведен ряд физиологических тестов, чтобы установить биологическое воздействие математических и словарных стресс-тестов.

Участники, столкнувшиеся с негативными стереотипами, продемонстрировали нежелательные чрезмерные физические реакции, такие как повышенное кровяное давление, учащенное сердцебиение и ухудшение кровоснабжения, тем самым показав, что люди, относящиеся к старению плохо, хуже справляются со стрессом. Влияние положительных стереотипов, с другой стороны, привело к лучшим физиологическим откликам на стресс. Иными словами, положительные стереотипы о старении помогли участникам лучше справиться со стрессовыми ситуациями.

В другом исследовании ученые попросили взрослых в возрасте 50 лет и старше ответить, насколько они согласны со следующими утверждениями: «Я никак не могу контролировать то, как старение влияет на мою социальную жизнь»; «С возрастом я принимаю участие все в меньшем количестве мероприятий» или «С возрастом я становлюсь мудрее»; «Я становлюсь старше, и у меня множество способов сохранить свою независимость».

Чем больше люди соглашались с первыми негативными утверждениями и чем меньше с последними, позитивными, тем хуже было их отношение к процессу старения: у этих участников физическое и когнитивное старение ускорилось в течение следующих восьми лет.

Например, негативное отношение к старению ассоциировалось со снижением темпа ходьбы, ухудшением памяти и показателей тестов по мозговой активности. Все так и случилось даже после того, как мы замерыли общее состояние здоровья, прием лекарств, настроение, оценили жизненные обстоятельства и другие факторы. Иными словами, отношение к старению оказывало независимое влияние на скорость физического и психического старения.

Более того, исследование показало, как негативное отношение влияет на взаимосвязь различных состояний здоровья. Например, у участников с физической слабостью и негативным отношением наблюдалась сниженная ментальная активность по сравнению с теми, у кого не было физического недомогания.

Однако участники со слабостью, но позитивным отношением демонстрировали тот же уровень ментальных способностей, что и участники без физического недомогания. Поэтому позитивное отношение и восприятие жизни становятся нашими защитными механизмами, подчеркивая, что мы молоды настолько, насколько себя чувствуем. Даже при проблемах со здоровьем отношение к жизни, себе и старению играет первостепенную роль.

Когда я поделилась этими данными с моим выдающимся коллегой-кардиологом, он ответил, что наглядно убедился в мощном преобладании «разума над сердцем» и в том, как сильно стресс и наше отношение влияют на возможность получить сердечный приступ. Он поделился одной историей:

«В 1980 году в частном порядке ко мне пришел пациент, у которого довольно быстро обнаружилась сильная стенокардия. Я провел тесты, подтвердившие ограниченный приток крови к сердечной мышце. Я сказал, что, по моему мнению, ему следует сделать рентгенографию кровеносных сосудов, ведущих к сердцу, чтобы определить их состояние.

Пациент был ужасно расстроен, потому что не хотел никаких инвазивных процедур, и мне пришлось провести с ним немало времени, чтобы убедить в том, что это необходимо. Наконец он согласился, и я положил его в отдельную палату в лондонской больнице.

В 7 утра мне сообщили, что медсестры нашли его мертвым в постели. Разумеется, дело могло быть в естественном развитии болезни, однако, думаю, его негативный настрой, так меня поразивший, вполне мог поспособствовать внезапной смерти».

Перейдем к теме полегче и обсудим, насколько недооценивают влияние сексуальной активности на восприятие старения. Сексуальная активность – важная часть жизни большей части пар и неразрывно связана с качеством жизни. Сексуально активные люди живут более качественно даже в пожилом возрасте.

В своем исследовании мы обнаружили, что сексуально активные люди имеют более положительный настрой, реже воспринимают себя старыми и не так легко доверяют мнению о том, что у старения есть негативные последствия. Все эти поведенческие факторы улучшают качество жизни и способствуют тому, что биологический возраст сексуально активных пар обычно ниже хронологического.

Пожилые люди с негативным отношением к старению живут на 7,5 года меньше, чем с позитивным отношением, в основном из-за более высокого уровня сердечных заболеваний. Наше исследование подтверждает связь между восприятием старения и смертью.

Поскольку в рамках исследования мы собрали сведения о многих аспектах жизни и здоровья, то смогли показать, что восприятие само по себе влияет на вероятность ранней смерти. Таким образом, наше собственное отношение к старению и воздействие общества на это отношение очень важны для здоровой продолжительности жизни: то, как мы воспринимаем себя в процессе старения, буквально становится вопросом жизни и смерти.

Вспомните фильм «Моложе себя и не почувствуешь» (*As Young as You Feel*) – комедию 1951 года с участием Мэрилин Монро. Когда печатника Джона Р. Ходжеса (Монти Вулли), согласно политике компании, вынуждают уйти на пенсию в 65 лет, он решает что-то с этим сделать. Покрасив волосы в черный цвет, он изображает из себя Гарольда П. Кливленда, президента головного офиса и своего бывшего работодателя, и отправляется с осмотром своего прежнего рабочего места в сопровождении нервных, озадаченных руководителей фирмы.

После этого он жалуется на нехватку опытных сотрудников в возрасте, чем вынуждает президента компании Луиса Маккинли (Альберта Деккера) изменить политику предприятия. Ходжес произносит воодушевляющую речь о достоинствах пожилого персонала, за что ему аплодировали стоя, он удостоивается похвалы от газетчиков, даже фондовый рынок вырастает на этом воодушевлении.

Когда обман раскрывается, Ходжес уже успешно переворачивает всю компанию, и Кливленд предлагает ему работу консультанта по связям с общественностью, однако Ходжес отказывается. Изменив отношение к возрасту и политику компании, он добивается поставленной цели и остается доволен результатом.

Политика компаний, такая как обязательный выход на пенсию, позволяет работодателям в принудительном порядке отправлять работников на покой, обычно в 65 лет. Подобные инициативы были особенно распространены в США в 1960–1970-х годах и все еще в порядке вещей во многих европейских государствах. Однако в связи с распространением закона США о дискриминации по возрасту на работе (1978 года) Конгресс объявил незаконным принудительный выход на пенсию до 70-летия, а в 1986 году и вовсе отменил эту обязательную процедуру. Возрастная политика была пересмотрена.

Теперь это уже не резкий переход, когда в определенном возрасте на смену работе приходит безработное, свободное время, а скорее добровольный уход с рабочего места в том возрасте, который лучше всего соответствует способностям, интересам и планам человека. Если бы только такой подход был более распространенным...

Во многих европейских странах по-прежнему существует обязательный выход на пенсию для работников государственного сектора, несмотря на то что многие хотят более гибкого процесса ухода с работы. В Японии 43 % работников хотят продолжать трудиться после наступления пенсионного возраста, тогда как во Франции об этом думают лишь 15 %. Две трети жителей Евросоюза предпочитают совмещать неполный рабочий день со свободным временем до полного выхода на пенсию. Отчасти различия в отношении в разных странах обусловлены пенсионными программами. Уровень доступности пенсии в разном возрасте и продолжительность работы влияют на то, захотят ли работники более гибкого подхода.

Например, ограничение суммы, которую можно заработать до сокращения пенсионных пособий, снижает стимул работать по достижении официального пенсионного возраста. Однако мотивация продолжать работать рождается не только из-за финансовой выгоды – работа способствует росту удовлетворенности жизнью.

Исследования некоторых европейских стран и США показали, что работники, имеющие больше 45 лет стажа, испытывают меньше стресса и довольны жизнью в среднем чаще, чем более молодые сотрудники. Это верно как для работников на полную ставку, так и для тех, кто работает неполный день или является самозанятым.

Возможность выбрать, когда уйти на пенсию, важна и влияет как на удовлетворение от жизни, так и на отношение к старению.

Я видела, как расстраивались коллеги, получавшие удовольствие от работы и добивавшиеся высоких результатов, когда им в принудительном порядке приходилось уйти на пенсию. Подобное не только становится несчастьем для таких людей, но и наносит удар по предприятию и обществу. На мой взгляд, принудительный выход на пенсию – признак эйджизма и дискриминации в целом, а более гибкий выбор формы работы, напротив, служит проявлением справедливой политики работодателя.

К сожалению, обязательный выход на пенсию перекликается с другим негативным отношением общества к старению. Укоренившиеся стереотипы, связанные с возрастом и транслируемые литературой и медиа, изображают престарелых людей как физически немощных, вечно

что-то забывающих, упертых и эгоистичных, при этом все вышеперечисленное широко распространено в различных культурах и среди различных поколений.

Однако, согласно Всемирной организации здравоохранения, с медицинской и физиологической сторон есть мало подтверждений расхожих фактов, связанных со старением. Лишь у небольшого количества пожилых людей действительно наблюдаются физические, умственные и психические отклонения. Большая же часть независима и наслаждается хорошей жизнью, которая становится только лучше после 50 лет. Стоит отметить, что негативное отношение к старению приводит к социальному неравенству.

«Он сказал, что я слишком стар для этого»; «Она посчитала, что я не поняла из-за возраста»; «Мне отказали в работе, так как посчитали старым» – это лишь часть примеров ежедневного эйджизма, о котором рассказали 77 % пожилых людей Великобритании. Негативное отношение к старению влияет на социальные контакты.

Европейское социальное исследование 2018 года при участии 55 тысяч людей из 28 стран показало, что Великобритания расколота на поколения: половина людей юного и среднего возрастов признались, что у них нет ни одного друга старше 70 лет. Только треть португальцев, швейцарцев и немцев сказали, что у них есть друзья преклонного возраста.

Следовательно, в эйджистских обществах пожилые люди с большей вероятностью исключены из ситуаций социального взаимодействия и имеют более низкие перспективы трудоустройства, чем их молодые коллеги. Все это мешает людям ощущать себя молодыми под гнетом негативного отношения со стороны общества.

Вызывает тревогу и тот факт, что в некоторых ситуациях медицинского характера пожилые люди с меньшей вероятностью получают такое же лечение, что и молодые, всего лишь из-за возраста.

Это наглядно продемонстрировала ситуация с пандемией коронавируса. Люди ждали койки и аппараты для вентиляции легких, но некоторые страны стали придерживаться политики, при которой пациенты определенного возраста (чаще всего от 70 лет) не получали интенсивной терапии. В других странах с более разумным подходом решение о помощи основывалось на вероятности того, что пациент выживет, и «биологическом здоровье».

В Великобритании подход был неоднозначным. Согласно Закону о равенстве, незаконно отказывать пожилому человеку в медицинской помощи на основании возраста. Однако Национальная служба здравоохранения проводила тесты на «слабость», чтобы понять, кому стоит предложить более интенсивное лечение. Возраст составлял 50 % показателя, так что оценивание было не в пользу пожилого населения. Дэйв Арчард, почетный профессор Королевского университета в Белфасте, утверждал: «Перегруженность НСЗ не служит оправданием для дискриминации, которая приведет к уменьшению количества пожилых людей. Ущемлять людей и оказывать им помощь в зависимости от возраста – значит транслировать мысль об отсутствии ценности этих людей. Подобная дискриминирующая политика сообщает нам, что пожилой человек менее важен и ценен, чем молодой. В результате у пожилых людей закрепляется мысль о том, что они являются вторым сортом».

С его словами согласилась Кэтрин Фут, директор отдела доказательной базы в Центре качественного старения: «Хронологический возраст никогда не должен быть основным показателем, который определяет право человека на медицинскую помощь. С медицинской точки зрения основным фактором должна быть способность организма ответить на интенсивную терапию и выздороветь».

То, как мы думаем, говорим и пишем о старении, напрямую влияет на наше здоровье. Задайте себе вопрос, не эйджист ли вы? Какой-то из стереотипов, которые мы обсудили выше, откликнулся в вас? Мы все стареем, и если негативное отношение к старости пронести через

всю жизни, оно окажет видимые пагубные последствия на то, как мы стареем. Если нам хочется жить в равноправном обществе сейчас и в будущем, то задача каждого из нас убедиться в том, что мы не несем в себе негативные установки относительно собственного старения и старения других людей.

Все слои общества должны понимать опасность негативного отношения к старости. СМИ стоит избегать языковых конструкций, выражающих предвзятое отношение к возрасту. Врачам нужно и самим задаться вопросами предвзятости к возрасту в вопросах лечения пациентов. Исследователям и представителям руководящих должностей лучше работать сообща, чтобы внедрить новые способы укрепить позитивное отношение к старению.

Хорошая новость в том, что изменения грядут, потому что все больше людей достигают «того самого возраста» и вскоре потребуют к себе равного отношения от общества. Посмотрите на беби-бумеров, чье отношение к старению отличается от их предшественников.

«Беби-бумер» – термин для описания тех, кто родился между 1946 и 1964 годами. Это поколение составляет значительную часть населения, особенно в развитых странах. По окончании Второй мировой войны уровень рождаемости по всему миру резко повысился, произошел «взрыв», больше известный как беби-бум. В одной только Америке за это время родилось почти 77 миллионов детей. Первые беби-бумеры в среднем жили до 63 лет, тогда как родившиеся чуть позже доживали до 79 лет.

Таким образом, высокие цифры в сочетании с естественным увеличением продолжительности жизни означают, что беби-бумеры представляют собой влиятельную когорту людей, входящих в преклонный возраст. Большой процент этого поколения проживет на 25 лет дольше своих родителей. Те, кто выйдет на пенсию в 65 лет, проживут еще около 25 лет после ухода с работы.

Это поколение Вудстока, хиппи, доступного образования, либерального движения и новых музыкальных жанров. Их голоса будут услышаны. У беби-бумеров высокие запросы. У них больше денег, крепче здоровье, они энергичнее, и сейчас, когда их собственные дети уже выросли, они, скорее всего, захотят провести время на пенсии, путешествуя и исполняя собственные мечты. По достижении пенсионного возраста бумеры с большей вероятностью будут достаточно здоровы, чтобы пробегать марафоны, строить дома и даже начать новый бизнес.

* * *

Для изучения того, как разные страны и культуры относятся к старению, обратимся к Дании. Как обществу, нам важно осознавать, что эйджистские взгляды проникают в нашу биологию, а детство влияет на здоровье и благополучие взрослых, таким образом, оказывая на нас длительное воздействие. Поэтому для того, чтобы прийти к равноправному обществу, мы должны сделать и детство, и старость своими приоритетами, а Дания как раз выступает примером такого общества.

Индекс социального прогресса оценивает способность общества удовлетворять основные потребности своих граждан. Он основан на оценке социального и экологического показателей, которые определяют качество жизни во всей стране. Проще говоря, индекс показывает общее благосостояние народа. Он включает в себя данные из 128 стран по 50 показателям, и Дания удивительным образом вот уже 40 лет стабильно занимает лидирующие места по уровню счастья собственного населения. В датском обществе легче вести интересную, полную жизнь: возраст там уважают.

В Дании тратят больше денег на душу населения, чем в любой другой стране. Молодые люди получают отличное образование и медицинскую помощь. Имея сильное гуманитарное образование, датчане становятся более продуктивными работниками. Взрослые меньше беспокоятся о пенсии и фокусируются на том, чтобы следовать за работой мечты, они наслажда-

ются годами на рабочих местах, потому что знают, что все необходимые расходы после будут покрыты. Круг благополучия.

Датчане придерживаются принципа «старения на месте». Почти 30 лет назад они стали закрывать дома престарелых и перераспределять ресурсы таким образом, чтобы люди с ограниченными возможностями могли оставаться в собственных домах и получать необходимую помощь, если она потребуется.

Количество домов престарелых составляет меньше десятой части таких же заведений в Ирландии, хотя население Дании составляет 5,3 миллиона против 4,4 миллиона ирландцев. Для небольшого числа людей, находящихся в домах престарелых, уход оказывается в домах с четырьмя или пятью «квартирами» и общим пространством для всех проживающих. Пары могут жить вместе, и, если один из них умрет, его партнер может остаться в квартире дома престарелых, потому что это его «дом».

Залог счастья можно увидеть в целеустремленной жизни датчан. Как и все формы счастья, она предполагает закрытие базовых потребностей, чтобы люди могли заниматься любимым делом и отдыхать вне зависимости от возраста. Ученые называют это эвдемоническим счастьем, термин произошел от древнегреческого слова «счастливый».

Всемирная социологическая компания Gallup, опрашивая респондентов, уточняла, «узнали ли они или сделали что-то интересное вчера». Эта концепция стала популярной благодаря Аристотелю, который считал, что истинное счастье приходит только при достижении осмысленной жизни, когда человек делает то, что стоит его усилий.

Зимы в Дании длинные и темные, солнце уходит уже к 4:45 ноябрьскими вечерами. Чтобы компенсировать это, датчане придумали уютную обстановку со свечами, теплом камина и встречами с друзьями разных возрастов. Эйджизм не присущ Дании, как и дискриминация.

Датчане – живой пример того, как можно сформировать более равноправное общество с помощью эвдемонического стремления к счастью на каждом этапе жизненного пути. Как следствие, продолжительность жизни в этой стране одна из самых высоких в мире и продолжает расти на 0,18 % в год. Сейчас она составляет 81,11 года.

Равноправный подход также близок жителям голубых зон, где поколения уважают друг друга, а дружба не имеет возраста или социального статуса и базируется на удовольствии. Дружба и счастье важны для каждого из нас, независимо от прожитых лет.

* * *

Язык имеет большое значение, потому что через него и терминологию проявляется эйджизм. Такие слова, как «дряхлый», «умалишенный» и «старый» неуместны, но, к счастью, уходят из речи. И все же в ней сохраняется такое слово, как «пожилой», и ему бы тоже стоило исчезнуть.

Некоторые слова могут быть удобными, но при этом продвигать стереотипное мышление через обобщения или отсутствие конкретики. Так, используя термин «пожилой» в адрес крепкого и независимого человека или человека слабого и зависящего от чужой помощи, мы мало что узнаем о личности, так как это описание сбивает с толку.

Вспомните, как часто вы слышали упоминание о «пожилых» людях во время недавнего коронавирусного кризиса. Термин эйджистский. Эйджизм, как и расизм или сексизм, – это предубеждение, которое формирует восприятие. Эйджистские слова умаляют достоинства взрослых людей, и тем не менее эйджизм свирепствует даже в сфере здравоохранения, представляя таких людей больными, слабыми и физически зависимыми. В результате мы видим меньше заботы, меньше медицинской помощи и негативные последствия.

Взрослым людям не нравится, когда термин «пожилой» применяется в их отношении, даже если до этого они могли описывать кого-то, применяя это же слово, как было с моей 85-

летней пациенткой, которая так говорила о своей 74-летней соседке! В одном европейском исследовании взрослые люди отдавали предпочтение определенным словам, например *older* и *senior* («зрелый» и «старший»), и категорически отвергали другие (*aged*, *old*, *elderly*, то есть «возрастной», «старый» и «пожилой»).

В 1995 году Комитет ООН по экономическим, социальным и культурным правам людей старшего поколения отклонил термин «пожилые люди», отдав предпочтение термину «люди старшего поколения». К тому же руководство для СМИ, выпущенное Международным центром долголетия, рекомендовало именно этот термин вместо «старый» и «пожилой».

В отчете говорилось: «В конце концов, мы ведь не обращаемся к людям моложе 50 лет “юные граждане”. Пришла пора нашему языку повзрослеть и использовать точные, уместные, безоценочные термины, в которых люди старшего поколения увидят здравый смысл».

* * *

Я бы хотела закончить тем же, чем начала: наукой положительного отношения к жизни и успешного старения. Отличной иллюстрацией того, как отношение к жизни и себе приносит плоды в перспективе, выступает исследование среди монахинь.

Можете себе представить, что вас приглашают принять участие в исследовании, где просят не только сдавать тесты через определенные промежутки времени, но также пожертвовать свой мозг для вскрытия после того, как вас не станет? Именно об этом попросили 678 сестер из Сестринской школы Нотр-Дама в США. Те согласились принять участие в исследовании Дэвида Сноудона 1991 года о продолжительности жизни. Монахини проходили многочисленные психологические тесты и тесты на здоровье вплоть до смерти. Все они согласились сдать свой мозг на посмертное изучение. На этот раз влияние состояния здоровья в течение жизни и опыт можно было отследить на головном мозге.

Данное исследование было максимально приближено к долгосрочному эксперименту над человеком. При проведении такого эксперимента важно контролировать как можно больше факторов, чтобы лучше исследовать интересующий вас элемент: в данном случае здоровье мозга и деменцию.

В этом отношении монахини подходили идеально: семейное положение у них было одинаковым, ни у одной не было детей и почти все работали учителями всю жизнь. У них был схожий доход и социально-экономический статус, они питались определенным образом, жили вместе в едином окружении, не курили, не пили, и все имели одинаковый доступ к профилактическим, сестринским и прочим медицинским услугам. Они вставали и ложились в одно и то же время. Другими словами, физическое состояние и условия, которые обычно путают и усложняют исследования, контролировались настолько, насколько это возможно.

Теми неожиданными факторами, которые повлияли на развитие деменции, оказались отношение к жизни в юные годы и темперамент. Интересными особенностями стали письма, написанные монахинями в 20 лет, прямо перед принятием заключительных обетов. Они позволили взглянуть на их отношение к жизни и понять, как оно влияло на их жизни все последующие 60 лет.

Темперамент определяет способность человека справляться со стрессом и жизненными трудностями. Как показывает Данидинское исследование, такие механизмы, как положительное отношение и хороший темперамент, помогают лучше справляться со стрессом. Позитивные установки обеспечивают своего рода прививку от патологий головного мозга. Вот два примера различных подходов, найденных в письмах монахинь.

Первая сестра (низкие позитивные эмоции): *Я родилась 26 сентября 1909 года и была старшей в семье из семи детей, пяти девочек и двух мальчиков. Свой год выпуска я провела в Материнском доме, обучая химии и латыни студентов второго курса института Нотр-*

Дам. С Божьей милостью я намерена сделать все возможное для нашего монашеского ордена, распространения религии и своего личного приближения к Богу.

Вторая сестра (высокие позитивные эмоции): *Бог начал мою жизнь, даровав беспрецедентную милость. Прошедший год, последний в колледже Нотр-Дам, было счастливым. Теперь я с радостью и нетерпением ожидаю обряда Пресвятой Богородицы и жизни в союзе с Божественной любовью.*

Проще говоря, монахини, которые выражали больше положительных эмоций, жили в среднем на десять лет дольше, чем их менее оптимистичные сверстницы, и имели меньше шансов заболеть деменцией. К 80 годам умерло 60 % наименее счастливых монахинь. Шансы прожить дольше оказались выше у более благоприятно смотрящих на жизнь.

То, как мы воспринимаем себя, влияет на биологическое старение организма. Восприятие может меняться под воздействием эйджизма, отношения социума и того опыта, который мы получаем в жизни. Чем больше мы довольны жизнью и собой, тем больше вероятность прожить долгую, здоровую и счастливую жизнь. Это объясняется изменениями в биологическом старении, об этом говорит процесс метилирования клеток ДНК. Я надеюсь, что это осознание даст людям возможность стареть легче и сделает последние десятилетия самыми прекрасными годами жизни.

Глава 2

Почему мы стареем?

Через 25 лет каждый четвертый житель Европы и Северной Америки будет жить дольше 65 лет. Самый большой прирост будет в возрастной группе старше 80 лет. Есть вероятность, что людей этого возраста станет втрое больше: от 143 миллионов в 2019 году до 426 миллионов в 2050 году. В 2018 году, впервые в истории, людей старше 65 лет стало больше, чем детей младше пяти лет.

В мире есть регионы, где и мужчины, и женщины живут необычайно долгую жизнь, а доля людей, живущих до 100 лет и более, выше, чем где бы то ни было. Эти области известны как голубые зоны.

Концепция голубых зон берет свое начало в исследованиях, опубликованных в 2004 году, когда социальные биологи Джанни Пес и Мишель Пулен определили провинцию в Сардинии как регион с наибольшим количеством людей возрастом 100 лет и больше. Когда ученые остановились на нескольких деревеньках с самой высокой продолжительностью жизни, они нарисовали на карте толстыми линиями концентрические голубые круги и стали называть местности внутри них голубыми зонами – так название закрепилось и в научных публикациях, и в общественном сознании.

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.