



**Outlive:**  
**The Science and**  
**Art of Longevity**  
Peter Attia

# Жить дольше

Наука и искусство долголетия

Питер Аттиа

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари

Smart Reading

**Жить дольше. Наука и искусство  
долголетия. Питер Аттия. Саммари**

«Смарт Ридинг»

2023

## Smart Reading

Жить дольше. Наука и искусство долголетия. Питер Аттия.  
Саммари / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2023 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари)

Это саммари – сокращенная версия книги «Жить дольше. Наука и искусство долголетия» Питера Аттия. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. Как известно, здоровье – это когда каждый день болит в другом месте. Старая шутка – и, увы, правдивая. Да, за последние десятилетия мы стали жить существенно дольше, но не здоровее. Преклонные годы у многих связаны с болью и немощью. Хорошая новость в том, что нам необязательно смиренно ждать, когда придут болезни. Понимая, что нужно телу, чтобы оставаться в порядке как можно дольше, мы можем отсрочить наступление той старости, которой все боятся, – немощной и печальной. Перспектива дожить до двухсот лет, о которой сегодня много говорят, все-таки пока выглядит весьма фантастически. А вот шанс прибавить себе пару десятков лет здоровой жизни у нас есть – и вполне реальный. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

На пути к медицине 3.0.	6
Верить ли простым решениям?	8
Смертельная четверка	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Smart Reading

## **Жить дольше. Наука и искусство долголетия. Питер Аттия. Саммари**

**Оригинальное название:**

Outlive: The Science and Art of Longevity

**Автор:**

Peter Attia

[www.smartreading.ru](http://www.smartreading.ru)

## На пути к медицине 3.0.

### Живем дольше, но хуже

За тысячи лет своего существования медицинская наука пережила не так уж много революций.

**Медицина 1.0. – от Гиппократов до XIX века.** Ее суть – в понимании настоящей природы болезней (не кара богов, а сбой организма по тем или иным причинам) и поиске объективных методов их изучения (наблюдение и анализ симптомов).

**Медицина 2.0. – от микробной теории Пастера до описания генома человека.** Описание микромира с его бактериями и вирусами и создание антибиотиков кардинально снизили смертность и защитили от болезней, которые раньше убивали десятки тысяч людей.

В 2011 году впервые в истории от незаразных болезней умерло больше людей, чем от инфекционных. **Главные причины смерти в наши дни – диабет, рак, инфаркт – в значительной степени спровоцированы образом жизни, а значит, предотвратимы.**

Как ни странно, медицина 2.0. мало чем может тут помочь. Ее достижения в лечении «болезней образа жизни» скромнее, чем хотелось бы. К тому же врачи вступают тогда, когда болезнь уже дала о себе знать, и часто самым жестоким способом. До этого, как правило, она тлела в организме годами, если не десятилетиями. Ни инфаркт, ни диабет не поражают человека внезапно.

*Средняя продолжительность жизни тех, кто родился в 2000 году, вдвое больше, чем у их предков 1900 года рождения. Однако, как замечает доктор Дэниел Либерман<sup>1</sup>, в каждом дополнительном годе, которого мы добились в XX веке, здоровых месяцев только 10. Мы живем дольше, но хуже.*

Нужен новый подход к пониманию того, что такое долгая здоровая жизнь. Нужна медицина 3.0. Ее идеи таковы:

- ▶ самые страшные болезни XXI века проще предотвратить, чем лечить;
- ▶ **все люди разные, так что привычные протоколы лечения, понятие диеты и т. д. нуждаются в переосмыслении;**
- ▶ нужно мыслить не категориями болезней, а категориями здоровья.

Ни одна страна, включая самые развитые, пока не перешла к медицине 3.0. **Дело не в финансировании и технологиях (хотя они важны), а в смене образа мыслей.**

*Каждому пациенту нужно как можно скорее расстаться с ролью пассивного объекта наблюдения со стороны врачей. Все мы – авторы собственных жизней. Наше здоровье зависит не от периодических визитов к врачу, а от того, что мы делаем каждый день.*

Эта книга не про то, какой всемогущей медицина будет завтра. Она не обещает, что вы доживете до 200 лет<sup>2</sup>, как утверждают некоторые футурологи. Но если вы воспримите идеи,

---

<sup>1</sup> Читайте саммари книги Дэниела Либермана «Парадокс упражнений. Научный взгляд на физическую активность, отдых и здоровье».

<sup>2</sup> Читайте саммари книги Сергея Янга «Наука и технологии вечной молодости. Достижения, которые радикально продлят вашу жизнь».

которые лежат в основе книги, и будете следовать им, это может добавить к вашей жизни 10–20 здоровых лет.



## Верить ли простым решениям?

### Советы долгожителей

Возможно, лучшие советы могут дать люди, которые уже достигли желанной цели? Что насчет счастливиц, преодолевших столетний рубеж?

Прежде всего, этих людей не так много. *Сегодня шанс дотянуть хотя бы до ста лет имеет один человек из десяти тысяч.* И нет твердой уверенности, что все люди, говорящие о своем солидном возрасте, не накупили себе десяток-другой лет.

*А главное, даже настоящие долгожители, судя по наблюдениям, не слишком озабочены здоровым образом жизни.* Француженка Жанна Луиза Кальман, которая умерла в 1997 году в возрасте 122 лет, всю жизнь курила и съедала в неделю килограмм шоколада. Вряд ли это универсальный секрет долголетия.

*Все дело в генах. После того как вам удалось перешагнуть восьмидесятилетний рубеж, они начинают играть ключевую роль.* Вот любопытная деталь: в то время как каждый пятый человек к 70 годам рискует услышать от врача о том, что болен раком, среди долгожителей печальное известие для каждого пятого отодвигается к ста годам. То же с болезнями сердечно-сосудистой системы. Гены дают долгожителям солидную фору во времени.

*Как иронически выразился доктор Бернард Старр, «лучший способ долго прожить – правильно выбрать родителей».*

В этом деле у нас есть очень серьезный соперник. *Это эволюция. Природе ведь все равно, сколько мы проживем после того, как оставили потомство.* Но ведь вся история человечества – это долгий спор с эволюцией! Неужели наш прекрасный дальновидный разум, который в свое время помог спуститься с деревьев, не предложит хорошую идею?

### Волшебные таблетки

Футуролог Рэй Курцвейл<sup>3</sup> больше других верит, что наука поможет человеку преодолеть столетний рубеж. И потому каждый день принимает около ста таблеток стоимостью в несколько тысяч долларов. Итак, что скажет фармакология?

*Иногда ее сообщения выглядят очень воодушевляюще. Возможно, вы слышали про препарат рапамицин.* Сначала его использовали как антибиотик, потом как иммуносупрессор при пересадке органов, а сейчас видят в нем «таблетку от старости». Оказалось, что рапамицин блокирует в клетках особый белковый комплекс и тем самым запрещает им расти.

Любопытно, что похожий процесс запускается, когда мы едим меньше обычного. Не получая полезных веществ, клетка переходит в режим экономии, начинается процесс аутофагии, клетка очищается от накопившегося биологического мусора типа поврежденных молекул – все это идет организму на пользу. *Вот почему важна умеренность в еде.* Увы, у рапамицина слишком много побочных эффектов. К тому же про его чудесные свойства мы знаем из исследований на мышах (ожидаемая продолжительность жизни счастливиц выросла сразу на 60 %).

*Еще одно вещество, время от времени вызывающее энтузиазм у научных журналистов, – ресвератрол. Этот природный антиоксидант умеет*

---

<sup>3</sup> Читайте саммари книги Рэя Курцвейла и Терри Гроссмана «Transcend. Девять шагов на пути к вечной жизни».



*восстанавливать поврежденные клетки настолько успешно, что тормозит рак кожи (вновь информация из исследований на грызунах). Хорошая новость: ресвератрол содержится в красном вине. Плохая: лечиться красным вином – так себе решение.*

Очевидно, что одни химические вещества полезнее, чем другие, а некоторые, вероятно, на порядок полезнее. ***Но человеческая жизнь управляется сотнями сложнейших биохимических процессов. Надеяться на одно изящное решение было бы очень наивно.*** Что важно, так это познакомиться с главными врагами здоровой жизни.

## Смертельная четверка

*Диабет, сердечно-сосудистые заболевания, рак, болезнь Альцгеймера – вот главные убийцы человечества в XXI веке.* Каждую в сотни раз проще предотвратить, чем лечить. Что же они собой представляют?

### Диабет и метаболическая дисфункция

Всем известный диабет – только одна разновидность более глобальной проблемы под названием «метаболическая дисфункция» (нарушение обмена веществ). Обмен веществ у всех разный, именно поэтому одни счастливицы уплетают бисквиты и при этом остаются стройными, а другие стремительно тучнеют от микроскопической порции мороженого. Но не все так просто.

Да, ожирение<sup>4</sup> – бич современного общества. Гарвардские ученые полагают, что более половины сегодняшних детей к 35 годам будут страдать ожирением. Однако не все они будут иметь проблемы с обменом веществ. И наоборот: эти проблемы портят жизнь стройным красавцам.

К тому же лишняя плоть может накапливаться не только на боках. *Куда опаснее висцеральный жир, откладывающийся между органами брюшной полости и провоцирующий воспалительную реакцию.* Немногие слышали про неалкогольную жировую болезнь печени (стеатогепатоз), ее совсем нельзя заподозрить по внешнему виду человека – страдающие стеатогепатозом часто подтянуты и стройны. А между тем треть из нас страдает им в ранней стадии. К счастью, эта болезнь редко прогрессирует. Увы, если она прогрессирует, то почти наверняка убивает.

---

<sup>4</sup> Свидетельством избыточного веса считается показатель индекса массы тела от 25 до 30, ожирения – выше 30. Индекс массы тела – это вес человека в килограммах, разделенный на квадрат его роста в метрах.

## **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.