

Долгая, долгая жизнь

Старость – это болезнь, которая поддается лечению.

Эпиталамой греки называли торжественный гимн в честь новобрачных, исполняемый перед тем, как им взойти на брачное ложе, которое устраивалось на возвышении – «таламосе». Анатомы этим словом называли зрительный бугор, под которым «растет» гипофиз, а над ним – эпифиз, или шишковидная железа Pinealis.

Неудивительно поэтому, что геронтологи называли эпифизарные протеины эпиталамином. Для своего 15-летнего опыта они отобрали 79 человек в возрасте от 60 до 69 лет, страдавших от ишемической болезни сердца. Половине из них регулярно давали эпиталамин. В результате к концу испытаний в этой группе умерли 13 человек, а в контрольной – 24. Разница статистически достоверная, о чем ученые сообщили в статье «Пептидный геропротектор из эпифиза замедляет ускоренное старение пожилых людей».

Одновременно со статьей в США вышла книга The Longevity Project («Проект долгая жизнь»), авторы которой Х.Фридман и Л.Мартин обобщили результаты уникального 80-летнего исследования, которое в далеком 1921 году начал доктор Л.Терман в Сан-Франциско. В течение 20 лет начиная с 1981 года авторы продолжали дело всей жизни своего умершего коллеги, задавая его вопросы тем из 1528 человек, которые в возрасте 11 лет стали испытуемыми.

Врач опрашивал родителей и членов семей, воспитателей и школьных учителей, а также самих детей, затем подростков и уже взрослых людей об их привычках и участии в играх, об отношениях между родителями и «сохранности» брака, возрасте, в котором умерли отец и мать. Немаловажное значение имела и личность испытуемых: их экстравертность – открытость (в противоположность интровертности) – и доброжелательность, умение поддержать веселье в компании и тщательность, с которой они подходят к порученному или начатому делу.

«Когорту» опрашивали каждые пять лет. И даже после смерти Термана его коллеги продолжали интервьюировать оставшихся участников, задавая все те же вопросы.

Фридман и его студентка Лесли Мартин, познакомившись с данными 60-летних наблюдений, поняли, какой джекпот уготовила им научная судьба, хотя, конечно же, изначальная концепция Термана их не совсем устраивала. Дело в том, что они взяли на вооружение также и результаты исследования столетних жителей американских штатов, составляющих так называемую Новую Англию, столицей которой является Бостон.

Особенно их привлекло то, что люди, прожившие в северо-восточных штатах 100 и более лет, редко были невротиками, а если и были, то неявно выраженными. Это был один из выводов их обследования. Эта мысль красной нитью проходила и в дневниках калифорнийского врача, с которым познакомились Фридман и Мартин.

Они признают, что их книга не может считаться научной, поскольку у них не было контрольной группы, особенно если брать тех, кто преодолел столетний рубеж. Именно поэтому они с такой радостью «набросились» на бывших детей из Сан-Франциско, проследив по записям и самостоятельно жизнь этих людей начиная с 11-летнего возраста и до самой смерти на протяжении 80 лет. Конечно, некоторые вопросы пришлось в соответствии с новыми реалиями изменить. Но не будем забывать, что сама научная идея, изначальна заложенная в 1921 году, изменилась, и вместо лидерства ученые стали думать о том, что передается латинским выражением *vita longa*, то есть «длинная жизнь», по-английски *longevity*...

Среди главных факторов долголетия после проведенного факторного анализа многочисленных данных, накопленных за 80 лет, ученые выделили ответственность, совесть и сознательное отношение к себе и жизни. Это проявляется прежде всего в том, что долгожители ведут здоровый образ жизни, не курят и пьют не слишком много, следуют рекомендациям врачей и принимают лекарства в полном соответствии с инструкцией. С точки зрения биологии такие сознательные люди здоровее своих ровесников и вообще менее подвержены заболеваниям.

Следуя модным тенденциям нейронауки, авторы объясняют выявленную закономерность наличием в мозге

долгожителей большого количества серотонина, который называют еще веществом счастья. Немаловажно то, что долгожители счастливы в семейной жизни, имеют большое количество друзей и занимаются работой, которая доставляет им удовлетворение. Нелюбимая работа приносит только стрессы. Долгожители оптимистично настроены, проявляют разумную осторожность и устойчивы к стрессам. Авторы книги обеими руками за разумные физические нагрузки, избегая экстремальных.

Отдельная глава посвящена браку. В нем люди, по мнению авторов, счастливее и здоровее. Однако выявился определенный нюанс, заключающийся в том, что благоприятным брак оказывается больше для мужчин, нежели для женщин. Важна совместимость мужа и жены, которая определяет долголетие... их детей! На последних крайне отрицательно сказывается развод родителей.

Долголетие определяется богатством социальных связей. В качестве примера Фридман и Мартин приводят тот хорошо известный факт, что вдовы переживают вдовцов и жен в браке. Это объясняется тем, что оставшиеся без мужа женщины имеют более богатые связи с подругами и ровесницами, членами различных групп по интересам и т.д. Удивительно также и то, что невротические вдовцы переживают своих спокойных ровесников – скорее всего потому, что после смерти жены впервые начинают более внимательно относиться к своему здоровью. Не способствует долголетию и то, что авторы назвали катастрофическим мышлением.

Хотя Фридман и Мартин и отказались от бихевиоризма Термана, они весьма критически настроены по отношению к генам. «Гены – не критический фактор, их влияние не больше трети. Не факт, что вы проживете долго, если вашим родителям 85», – подчеркивает Фридман. И продолжает: «Никто не сбрасывает со счетов влияние случайностей. Мальчики Термана прошли войну, некоторых послали воевать на Тихий океан. Эти ветераны прожили меньше, чем те, кто оставался дома».

Ученый не конкретизирует причин преждевременного ухода из жизни ветеранов-тихоокеанцев, но можно предположить исходя из современных данных, что немаловажным явился фактор инфекционных заболеваний, в том числе и венерических. Ведь это было поколение 1910 года, и в войну они вошли молодыми мужчинами, достаточно вспомнить американский блокбастер «Перл-Харбор».

И все же хотелось бы высказать одно сомнение, касающееся «трети влияния генов». Ведь всегда остается соблазн объяснить совокупность того, что люди называют счастьем, той уникальной генетической комбинацией, которая предопределяет уровень серотонина в мозге, не говоря уже о статусе иммунной системы, без нормального функционирования которой невозможно себе представить устойчивость к разного рода заболеваниям. Думается, что к началу XXII века наука будет располагать достаточным объемом геномных данных, который позволит по-новому взглянуть на выводы исследования Термана, Фридмана и его верной ученицы и спутницы жизни Мартин.

Автор: Игорь Лалаянц © Независимая газета НАУКА, МИР 3634 18.06.2011, 11:37 296
URL: <https://babr24.com/?ADE=94252> Bytes: 6823 / 6823 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Игорь Лалаянц.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: @bur24_link_bot

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: @irk24_link_bot

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: @kras24_link_bot

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: @nsk24_link_bot

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: @tomsk24_link_bot

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot_bot

эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)