

Здоровье: Реально ли в нашей стране прожить до 100 лет?

Или хотя бы до 80 – как предлагает Путин.

Тема долголетия в последнее время стала актуальной. Заявлено о необходимости увеличить продолжительность жизни к концу следующего десятилетия до 80 лет. Реально ли это?

Экспертом в этом вопросе мог бы стать известный хирург Федор Углов – человек, проживший 103 года и оперировавший до последних дней. Он даже занесен в Книгу рекордов Гиннеса. Углов отличался завидным здоровьем и всю жизнь весил около 65 кг. Утверждал, что сохранять хорошее самочувствие ему помогают оптимистичное отношение к жизни и соблюдение определенных правил, которые он излагал в своих книгах.

Одна из этих книг о долголетию («Образ жизни и здоровье») недавно была переиздана Фондом Академика Углова – под современной редакцией внучки хирурга Алены Новгородовой, сотрудника ИСЭПН РАН и экономиста **Андрея Гудкова**, с которым мы и решили поговорить.

«СП»: – В Библии говорится, что Адам жил 930 лет, Ной – 950. В своей книге Углов пишет, что есть исторические данные 16–17 веков о людях, якобы проживших 180–200 лет. Так сколько может жить человек?

– С Адамом я знаком не был, но вполне вероятно, что речь идет о солнечных годах, а не о лунных месяцах. Если 930 лунных месяцев поделить на 12, получается вполне нормальная продолжительность жизни. Сегодня мировая наука на основе исследований животного мира подтверждает: видовая продолжительность жизни соотносится с периодом взросления как 1:10. У собаки созревание 1,5–2 года, и она может прожить до 15–20 лет. В начале 20 века считалось, что период взросления человека до 18 лет, значит, он должен жить 180 лет. Но тогда

хреновые условия жизни были, с едой плохо, а сейчас в 12–13 лет подростки уже половозрелые. Поэтому современная наука считает, что продолжительность жизни человека должна быть 120–130 лет. На это запрограммирован геном.

«СП»: – Почему же мало кому удается столько прожить? Ученые много лет ищут ген долголетия, но, насколько я знаю, его так и не нашли...

– Нашли фермент теломеразу, но с ней тоже пока вопрос темный. У двойной спирали ДНК есть 4 хвоста, и теломераза после каждого деления клетки режет кусок этих хвостов. Любая клетка выдерживает не более 50–54 тысяч делений. Обратите внимание – все старые люди высыхают. Это происходит потому, что у них большая часть клеток уже перестала делиться. У людей в возрасте клетки делятся гораздо реже, чем у молодых. Встречаются бессмертные клетки, которые выдерживают и более 50 тысяч делений – но это раковые клетки. И как заставить теломеразу медленнее резать куски, являющиеся хронометрами ДНК, пока никто не знает.

Генетические лаборатории всего мира работают над исследованием этих вопросов, но, думаю, даже если они и добьются успеха – мы об этом не узнаем. Распространять эти знания на всех никто не заинтересован – потому, что это будет означать катастрофу, моментальное перенаселение.

«СП»: – Тем не менее, старость отодвигается. Во времена Гиппократ считалось, что старость наступает в 42 года, глубокая старость – в 63. Углов говорил, что старость – это после 61 года, глубокая старость – после 76. А сейчас, наверно, эти границы еще сдвинулись?

– Сдвигка возрастного порога связана с условиями жизни, с тем, что многие тяжелые болезни теперь лечатся. Кроме того, раньше люди жили на одном месте и ели то, что там росло. А очень мало мест на планете, где были бы все микроэлементы. Где-то не хватает йода, где-то калия, магния и т. д. Сейчас пищевой

рынок – высокоорганизованная отрасль. А чем богаче и разнообразнее питание, тем дальше отступает старость. Когда я учился в университете, к нам приезжали американцы, и я был в шоке: 60-летние по-нашему «бабушки» выглядели на 40. А сейчас и у нас женщины очень помолодели. Во многом это связано с тем, что в стране появились продукты. Те же бананы, которых раньше было не найти, покрывают дефицит многих микроэлементов.

«СП»: – Еще, вероятно, и наследственность тут имеет значение? И вообще – что надо делать, чтобы продлить себе жизнь?

– Фактор наследственности влияет на 50%. Медицинская помощь – это еще 30–40%. Но огромное значение имеет и образ жизни – это и психологический климат, и питание, и отсутствие вредных привычек.

Чтобы прожить до 100 лет, надо иметь здоровых родителей, не пить, не курить, на все плевать, не нервничать, как можно больше работать, не забывать о физической активности.

«СП»: – Вы говорили, что есть внешние и внутренние факторы, мешающие долголетию. О чем идет речь?

– Внешние факторы – это, например, военные потери. Для 20-летнего мужчины умереть от болезни вероятность один на миллион. А если он год служит в армии, вероятность погибнуть уже 1 тысячная. Если он активный автолюбитель – 1 на 10 тысяч. Есть и большие криминальные потери. У нас смертность мужчин трудоспособного возраста в 5,5 раза выше, чем в Западной Европе – во многом из-за внешних причин.

Внутренние факторы – это разные болезни. Организм стареет и становится уязвим. Если тебя не убила сердечно-сосудистая недостаточность, приходит черед онкологии. Кроме того, у нас сейчас настоящая эпидемия сахарного диабета. 25% населения страдает от ожирения, а оно провоцирует диабет. Численность больных сахарным диабетом второго типа в стране нарастает на 7–8% в год. Но адекватного лечения люди очень часто не получают.

Фактор, связанный с нездоровым образом жизни, неправильным питанием, вредными привычками и низкая физической активностью – очень мощный. Люди у нас живут небогато и едят в основном картошку, макароны, крупы, трансгенные жиры, колбасу. Физические нагрузки серьезно упали, а культура питания не скорректировалась. Ну и, конечно, очень влияет и нервно-психическая обстановка. Хотя именно так и устроена рыночная экономика – все пытаются друг у друга что-то урвать.

«СП»: – То есть попасть в долгожители нынешнему поколению будет довольно сложно. Тем не менее, объясняя необходимость повышения пенсионного возраста, премьер недавно сказал, что продолжительность жизни перед войной была 40 лет, а сейчас 72 года – значит, прогресс все-таки есть?

– Это лукавство! Предвоенная цифра в 40 лет была связана с высокой детской смертностью. А если вести речь о пенсионном обеспечении, надо смотреть среднюю продолжительность жизни в возрасте 15–65 лет. Если брать этот показатель, то выяснится, что у нас люди не намного дольше стали жить. Но эти данные не публикуются.

«СП»: – Сейчас поставлена задача поднять за короткий срок продолжительность жизни до 80 лет. Как вы считаете, это реально?

– Сейчас продолжительность жизни растет за счет снижения смертности от сердечно-сосудистых заболеваний – благодаря программе высокотехнологичной помощи. Но вылезает онкология – смертность от рака у нас гораздо выше, чем в Европе. На западе имеются методики, и их можно купить. Если и правда вложить деньги, поднять продолжительность жизни можно. К тому же, наши руководители уже в том возрасте, когда понимают, что им тоже может потребоваться качественная медицинская помощь, а с западом отношения плохие. Так что есть шанс, что что-то будет сделано.

Советы Федора Углова: как дожить до 100 лет

- спать не менее 7–8 часов
- не брать к сердцу отрицательную информацию
- любить, больше смеяться
- вставать из-за стола слегка голодным
- не садится в транспорт, когда можно пройти пешком
- никогда не пить и не курить
- учиться и работать всю жизнь
- делать людям только добро и не желать зла

Свободная Пресса

Ссылка на источник: <http://baba-deda.ru/news/3737>