

Секреты долгожителей

Популярный миф о долголетию повествует о том, что если среднестатистический гражданин очень постареется, то сможет прожить до 100 лет и даже немножко больше. Это не совсем так. По мнению генетиков, в каждом из нас заложен свой возрастной предел, своеобразная планка, выше которой не прыгнуть

ДЛЯ ПРОДОЛЖЕНИЯ РОДА

По правде говоря, наш организм совсем не запрограммирован на долгую жизнь. Человек эволюционировал в направлении так называемого «успеха продолжения рода», то есть каждый должен оставить потомков, которые, в свою очередь, продолжат род... Эволюция «теряет интерес» к человеку после того, как он исполнит свой «эволюционный долг», отбор на долголетие не производится. Только представьте себе, что наш организм состоит из многих триллионов клеток, которые постоянно обновляются. Каждое обновление не проходит бесследно, а сопровождается потерями и повреждениями, которые неуклонно накапливаются. К 65 годам процессы старения организма протекают во много раз быстрее, чем в 12-летнем возрасте. Наука свидетельствует, что в человеческом теле заложен потенциал на 90 лет. У женщин этот срок несколько больше, поскольку природа, в соответствии с высоким вкладом женского организма в продолжение рода, заботливо отбирала для женщин лучший генетический материал.

ЗОНЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Помните замечательную историю про кавказского дедушку, который в третий раз женился в возрасте 70 лет и умудрился произвести на свет такое многочисленное потомство, которое с трудом помещалось за тридцатиметровым столом. Вероятно, такие люди — исключение из общего правила.

Американские ученые всерьез озаботились проблемой продления жизни и провели масштабное исследование «голубых зон долголетия». Почему они назвали такие зоны голубыми, неизвестно, однако никакого отношения к гомосексуализму исследование не имело, поскольку в английском языке слово «голубой» не ассоциируется с геями. Как выяснилось, в определенных регионах средняя продолжительность жизни действительно выше по сравнению со среднестатистической, и многие люди там



определенных усилий в процессе приготовления, например, зерно растирают в муку вручную в специальных ступках.

Другой яркий пример зоны долголетия — архипелаг Окинава, расположенный в 1300 км от Токио, где средний возраст женщин общины мо-ай составляет 102 года. В Японии принято сидеть на полу, поэтому женщинам в течение всей жизни приходится по 40 раз в день приседать и вставать. Никакой особой

ЧТО ОБЩЕГО В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ?

- Физические нагрузки — никто не выполняет специальных физических упражнений. Вместо этого они организовали свою жизнь таким образом, что она постоянно подталкивает их к активной физической деятельности.
- Питание — отсутствие специальных диет, умеренная выпивка, преобладание растительной пищи, маленькие «хитрости» против переедания.
- Система взаимоотношений — правильное мировоззрение, семейные ценности, забота о детях и престарелых родителях, приятное окружение. Для снижения темпа жизни отводится определенное время — прогулки на свежем воздухе, неторопливое общение в кругу старых друзей. Вполне вероятно, что это и есть главные условия нашего собственного, индивидуального долголетия. Хотите жить дольше — попробуйте!

действительно живут более 100 лет. Правда, мест таких совсем немного. К примеру, в Италии на острове Сардиния нередко можно встретить почтенного сеньора, несущегося по горным склонам на мопедке. Заметим, что он не просто совершает автопробег по пересеченной местности, а спешит на работу. В баре здесь не увидишь на стенах плакатов с обнаженными девушками, тут в почете старые люди. Их портреты печатают на листках календарей. Кстати, древние старички не прочь пропустить стаканчик другой местного терпкого вина. Питаются они в основном растительной пищей, орехами и бобовыми, а мясо едят понемногу. Местные блюда требуют

диеты здесь не придерживаются, просто следуют принципу «хара хатчи бу», («ешь, пока не насытишься») и перестают есть, когда желудок примерно на 80% заполнен пищей. Ведь давно известно: для того чтобы информация о насыщении проделала путь от желудка до мозга, требуется около 30 минут. Японцы изобрели множество уловок от переедания. Еда сервируется за стойкой в маленькие тарелочки, обильные застолья не приняты, дружеские беседы протекают за чайными церемониями. Но самое главное — «икигай», смысл, ради которого вы просыпаетесь утром. Для многих окинавских женщин это пра-пра-правнучки.

Татьяна Кривомаз