

И жили они долго



Сто лет не предел: к каким выводам пришли ученые НАН, исследовав генетику 170 долгожителей

Многие ученые мира убеждены: в организме человека заложена способность жить дольше ста лет. Другое дело, сколько среди нас тех, кто ей действительно воспользовался. Еще более двух сотен лет назад немецкий доктор Гузеланд опубликовал трактат «Об искусстве продления жизни», где подвел итог своих исследований. Так вот, он утверждал, что в числе многих факторов, связанных с долгой жизнью, важное место отводится умеренной диете, в которой много овощей и мало мяса и сладкой выпечки. Кроме того, по его мнению, в перечень секретов долголетия входят подвижность, хороший сон, чистый воздух, а также многие другие факторы, в том числе и генетическая предрасположенность. Но согласны ли с ним ученые из НАН? Ответ на вопрос искала корреспондент «Р».

Четыреста по сто

То, что в нашей стране есть место долгожительству, — неоспоримый факт. Статистика говорит, что тех, кому перевалило за сто, среди нас почти 400 человек. Причем почти 90 процентов из них — представительницы прекрасной половины человечества.

Но, наверное, эта тенденция актуальна не только в рамках страны, она общемировая. По крайней мере, сегодня звание главного долгожителя, а точнее долгожительницы мира — у женщины. Японке Канэ Танакам — уже более 116 лет. А вот титул старейшего мужчины планеты пока свободен. Жительница нашей страны Мария Кононович, получившая, кстати, мировую известность благодаря своему секрету долголетия «Быть добрым по отношению к другим, всех любить и не иметь врагов», — почти ровесница японки: в мае этого года ей стукнет 115.

Феномен долгожительства в нашей стране в прошлом году стал предметом серьезных исследований. В рамках проекта «Генетические особенности долгожителей Вера Артеага. И жили они долго

Беларуси» исследования проводятся Институтом генетики и цитологии НАН и кафедрой геронтологии БелМАПО под руководством главного ученого секретаря НАН академика Александра Кильчевского. За год реализации проекта, рассказывает ведущий научный сотрудник лаборатории экологической генетики и биотехнологий Института генетики и цитологии НАН Елена Михаленко, добиться удалось многого.



— Создана база ДНК наших долгожителей — людей старше 90 лет. Пока их 170. К слову, мы собрали не только генетические, но и биохимические данные. Исследовали состав крови — это уровень глюкозы, холестерина и т.д., гормональный статус этих людей — уровни гормонов эстрогена, андрогена, а также гормонов надпочечников. Обследовали еще более 300 человек — категория от 75 до 90 лет. За этот год, чтобы получить полную картину жителей страны по возрастам, соберем материал на более

молодую категорию граждан. Планируем, что это будет около 500 человек в возрасте от 20 до 50. И в 2020-м проведем сравнительный анализ всех возрастных категорий.

Генетика решает не все

Впрочем, первые данные для размышления уже есть. Елена Михаленко объясняет:

— Если мы говорим о старческих деменциях, то оказалось, что среди долгожителей этой проблемой страдают всего двое из тех, кого мы обследовали. То есть большинство находятся, что называется, в светлом уме и твердой памяти. Кстати, уже сегодня можно говорить, что такую же особенность унаследуют их дети. Насколько это нужно? Вы видите по нашей выборке. Кроме того, самое главное, что, получая такую информацию, мы можем сделать собственный выбор. Например, принять все меры, чтобы не допустить той или иной проблемы, ведя определенный образ жизни.

Кстати, тех, кто в вопросах долгожительства полагается только на генетику, ждет большое разочарование. Ученые убеждены, прожить все сто и более лет можно в зависимости от многих и многих факторов, в числе которых физическое, психологическое, социальное благополучие. А вот генетика, убежден президент Всемирного сообщества долголетия Роберто Пили, которой мы привыкли отдавать все лавры, составляет всего четверть от успеха:

— Остальные 75 процентов, как из кирпичиков, складываются из взаимодействия с окружающей средой, стиля жизни, питания и культурного развития.

Знали ли об этом белорусские долгожители? Возможно, что и нет. Но очевидно одно: так или иначе, многие из этих принципов они соблюдали. Например, ели пищу своего региона, поскольку большинство долгожителей — сельчане. А в вопросах питания, говорит Елена Михаленко, то, что итальянцу хорошо — та же средиземноморская диета, не подойдет нам. Почему? Так сложилось исторически. А значит, и метаболизм, и потребности организма могут быть другими, говорит ученый:

— Даже если посмотреть, сколько людей имеют непереносимость лактозы. В нашей стране это всего 9–13 процентов, а вот у американских индейцев таких — 99 процентов. Почему? Просто в том регионе корову в глаза не видели, а значит, и с молоком дела не имели. Зато у голландцев, швейцарцев с такой проблемой — всего 1 процент населения. И это тоже объяснимо: в этих регионах корова долгое время была источником жизни.

Меняем «плохой» холестерин на «хороший»

С болезнями можно жить. И после 75, и после 90. Вопрос, каким будет качество такой жизни. Насколько активным можно оставаться, когда у тебя прихватывает сердце или постоянно ноет желудок? А ведь именно активный образ жизни — одна из важных составляющих долголетия. Кстати, по результатам исследований 80 процентов белорусских долгожителей активны по сей день. Кто-то трудится на огороде, кто-то наводит порядки в доме, а кто-то принимает самое непосредственное участие во всех семейных событиях.

Можно ли назвать жизнь наших старожилов бесстрессовой? Это вряд ли, ведь многие из них прошли голод и войну. Этим, кстати, старшая возрастная группа исследования особо интересна ученым. Другое дело, что уровень стрессоустойчивости у каждого свой. Может быть, именно она помогла белорусам жить так долго. Ведь стресс опасен тем, что может спровоцировать «поломку» в организме, став причиной развития тех или иных болезней.

Кстати, проанализировав уровень заболеваемости сахарным диабетом старшей и средней возрастных групп исследования (если среди пациентов от 75 до 90 это заболевание имеется у 20 исследуемых, то в старшей возрастной категории — только у 4 процентов), ученые сделали простой вывод: люди умирают не из-за плохой генетики, а из-за имеющихся у них хронических заболеваний. А заболевание — следствие неправильного образа жизни плюс генетическая предрасположенность.

Но что такое по нынешним временам 75 лет, если согласно предложенной ООН новой классификации возраст зрелости с 50 перенесен на 70? Более того, есть исследования, которые говорят, что к 2050 году более 60 процентов населения планеты будут составлять люди старше 60 лет. Поэтому сейчас главная задача, которая ставится перед генетикой, — помочь людям не просто продлить жизнь, но подсказать, как продлить период активного долголетия, чтобы человек как можно дольше мог получать удовольствие от жизни.

В конечном итоге — это и есть идея белорусского проекта. Но пока, констатирует Елена Михаленко, — период фундаментальных исследований: нужно набрать материалы, провести их сравнительную характеристику. И только затем перевести результаты исследований в плоскость практическую. Как? Скажем, опираясь на данные генетики, давать советы людям по правильному питанию.

— Например, в ходе исследования мы выяснили, что уровень «плохого» холестерина связан с определенными генотипами, — объясняет Елена Михаленко. — И, наверное, нам нужно говорить определенным людям: не ешьте много жирной пищи. Чтобы с возрастом не было проблем с холестерином. То есть в будущем мы должны привлечь к нашей работе врачей. Да, есть заболевания, где соблюдение определенных условий — вопрос жизни и смерти. Например, сахарный диабет. Но про гастрит вспоминают, только когда болит.

Мы уже стали жить дольше. По данным статистики, наше в вами долголетие в среднем с 2010 по 2016-й выросло на 4 года. Но вот как прожить — выбор за нами.