

100 ГАДОЎ — НЕ МЯЖА

Да якіх высноў прыйшлі вучоныя Нацыянальнай акадэміі навук, даследаваўшы генетыку 170 доўгажыхароў

Многія вучоныя свету перакананыя: у арганізме чалавека закладзена здольнасць жыць даўжэй за сто гадоў. Іншая справа, колькі сярод нас тых, хто ёй сапраўды скарыстаўся. Яшчэ больш за дзве сотні гадоў таму нямецкі доктар Гузеланд апублікаваў трактат «Аб мастацтве падаўжэння жыцця», дзе падвёў вынік сваіх даследаванняў. Дык вось, ён сцвярджаў, што ў ліку шматлікіх фактараў, звязаных з доўгім жыццём, важнае месца адводзіцца ўмеранай дыеце, у якой шмат гародніны і мала мяса, салодкай выпечкі. Акрамя таго, на яго думку, у пералік сакрэтаў даўгажывання ўваходзіць рухомасць, добры сон, чыстае паветра, а таксама многія іншыя фактары, у тым ліку і генетычная схільнасць.

Ці згодныя з ім вучоныя з Нацыянальнай акадэміі навук? Пашукаем адказ.

Чатырыста па сто

Тое, што ў нашай краіне ёсць месца доўгажыварству, — бяспрэчны факт. Статыстыка пацвярджае: тых, каму пераваліла за сто, сярод нас амаль 400 чалавек. Прычым амаль 90 працэнтаў з іх — жанчыны.

Але, напэўна, гэтая тэндэнцыя актуальная не толькі ў рамках краіны, яна агульнасусветная. Прынамсі, сёння званне галоўнага доўгажыхара, а дакладней доўгажыхаркі свету — у жанчыны. Японцы Канэ Танака —

ужо больш за 116 гадоў. А вось тытул найстарэйшага мужчыны планеты пакуль вольны. Жыхарка нашай краіны Марыя Канановіч, якая атрымала, дарэчы, сусветную вядомасць дзякуючы свайму сакрэту даўгажывання «быць добрым у адносінах да іншых, усіх любіць і не мець ворагаў», — амаль аднагодка японкі: сёлета ў маі ёй спаўняецца 115.

Феномен доўгажыварства ў нашай краіне ў мінулым годзе стаў прадметам сур'ёзных даследаванняў. У рамках праекта «Генетычныя асаблівасці доўгажыхароў Беларусі» даследаванні праводзіцца Інстытутам генетыкі і цыталогіі НАН і кафедрай геранталогіі БелМАПА пад кіраўніцтвам галоўнага вучонага сакратара НАН акадэміка Аляксандра Кільчэўскага. За год рэалізацыі праекта, распавядае вядучы навуковы супрацоўнік лабараторыі экалагічнай генетыкі і біятэхналогіі Інстытута генетыкі і цыталогіі НАН Алена Міхаленка, шмат чаго ўдалося дамагчыся.

— Створана база ДНК нашых доўгажыхароў — людзей старэйшых за 90 гадоў. Пакуль іх 170. Дарэчы, мы сабралі не толькі генетычныя, але і біяхімічныя дадзеныя. Даследавалі склад крыві: узровень глюкозы, халестэрыну і г.д.; гарманальны статус гэтых людзей: узроўні гармонаў эстрагену, андрагену, а таксама гармонаў наднырачнікаў. Абследавалі яшчэ больш за 300 ча-

лавек — катэгорыя ад 75 да 90 гадоў. Каб атрымаць поўную карціну жыхароў краіны па ўзростах, у сёлета збярэм матэрыял у больш маладой катэгорыі грамадзян. Плануем, што гэта будзе каля 500 чалавек ад 20 да 50 гадоў. І ў 2020-м правядзем параўнальны аналіз усіх узроставых катэгорый.

Генетыка вырашае не ўсё

Зрэшты, першыя дадзеныя для разважанняў ужо ёсць. Алена Міхаленка тлумачыць:

— Калі мы гаворым пра старэчыя дэменцыі, то аказалася, што сярод доўгажыхароў гэта праблема ёсць усяго ў дваіх з тых, каго мы абследавалі. Гэта значыць, большасць знаходзіцца, як кажуць, у светлым розуме і цвёрдай памяці. Дарэчы, ужо сёння можна казаць, што такую ж асаблівасць пяроймаць іх дзеці. Наколькі патрэбныя нашы даследаванні? Вы бачыце па нашай выбарцы. Акрамя таго, самае галоўнае, што, атрымліваючы такую інфармацыю, мы можам зрабіць уласны выбар. Напрыклад, прыняць усе меры, каб не дапусціць той ці іншай праблемы, вядучы пэўны лад жыцця.

Дарэчы, тых, хто ў пытаннях доўгажыварства разлічвае толькі на генетыку, чакае вялікае расчараванне. Вучоныя перакананыя: пражыць усе сто і больш гадоў можна ў залежнасці ад многіх і многіх фактараў, у ліку

якіх фізічны, псіхалагічны, сацыяльны дабрабыт. А вось генетыка, якой мы прывыклі аддаваць усе лаўры, складае ўсяго чвэрць ад поспеху. Так лічыць прэзідэнт Сусветнай супольнасці даўгалецця Рабэрта Пілі:

— Астатнія 75%, як з цаглінак, складваюцца з узаемадзеяння з навакольным асяроддзем, стылю жыцця, харчавання і культурнага развіцця.

Ці ведалі пра тое беларускія доўгажыхары? Магчыма, што і не. Але відавочна адно: так ці інакш, многіх з гэтых прынцыпаў яны прытрымліваліся. Напрыклад, елі ежу свайго рэгіёна, паколькі большасць доўгажыхароў — вяскоўцы. А ў пытаннях харчавання, кажа Алена Міхаленка, тое, што італьянцу добра — тая ж міжземнаморская дыета, не падыдзе нам. Чаму? Так склалася гістарычна. А значыць, і метабалізм, і патрэбы арганізма могуць быць іншымі, кажа вучоная:

— Нават калі паглядзець, колькі людзей маюць непераноснасць лактозы. У нашай краіне гэта ўсяго 9–13%, а вось у амерыканскіх індзейцаў такіх — 99%. Чаму? Проста ў тым рэгіёне карову ў вочы не бачылі, а значыць, і з малаком справы не мелі. Затое ў галандцаў, швейцарцаў з такой праблемай — усяго 1% насельніцтва. І гэта таксама можна растлумачыць: у тых рэгіёнах карова доўгі час была крыніцай жыцця.

Мяняем «дрэнны» халестэрын на «добры»

З хваробамі можна жыць. І пасля 75, і пасля 90. Пытанне, якім будзе якасць такога жыцця. Наколькі актыўным можна заставацца, калі ў цябе прыхоплівае сэрца ці ўвесь час ные страўнік? Але менавіта актыўны лад жыцця — адзін з важных складнікаў даўгалецця. Дарэчы, па выніках даследаванняў, 80% беларускіх доўгажыхароў актыўныя па гэты дзень. Хтосьці працуе на агародзе, хтосьці наводзіць парадкі ў хаце, а хтосьці прымае самы непасрэдны ўдзел ва ўсіх сямейных падзеях.

Ці можна сказаць, што у жыцці нашых старажылаў няма стрэсаў? Гэта наўрад ці, бо многія з іх прайшлі годлад і вайну. Гэтым, дарэчы, старэйшая ўзроставая група асабліва цікавая навукоўцам у даследаванні. Іншая справа, што ўзровень стрэсаўстойлівасці



Алена Міхаленка

ў кожнага свой. Можа быць, менавіта ён дапамог беларусам жыць так доўга. Бо стрэс небяспечны тым, што можа спракаваць «паломку» ў арганізме, стаць прычынай развіцця тых ці іншых хвароб.

Дарэчы, вучоная прааналізавалі ўзровень захворвання на цукровы дыябет у старэйшай і сярэдняй узроставай групам: калі сярод пацыентаў ад 75 да 90 год гэта захворванне маецца ў 20%, то ў старэйшай узроставай катэгорыі — толькі ў 4%. Яны зрабілі простую выснову: людзі паміраюць не з-за дрэннай генетыкі, а з-за наяўных у іх хранічных захворванняў. А яно — вынік няправільнага ладу жыцця плюс генетычная схільнасць.

Але што такое ў цяперашні час 75 гадоў, калі згодна з прапанаванай ААН новай класіфікацыяй узрост стаўласці з 50 перанесены на 70? Больш за тое, ёсць даследаванні, якія кажуць, што да 2050 года больш за 60% насельніцтва планеты будуць складаць людзі старэйшыя за 60 гадоў. Таму цяпер галоўная задача, якая ставіцца перад генетыкай, — дапамагчы не проста падоўжыць жыццё, але падказаць, як павялічыць перыяд актыўнага даўгалецця, каб чалавек як мага даўжэй мог атрымліваць задавальненне ад жыцця.

Дарэчы, гэта і ёсць ідэя беларускага праекта. Але пакуль, канстатуе Алена Міхаленка, — перыяд фундаментальных даследаванняў: трэба набраць матэрыялы, правесці іх параўнальную характарыстыку. І толькі затым перавесці вынікі даследаванняў у плоскасць практычную. Як? Скажам, абпіраючыся на дадзеныя генетыкі, даваць парады людзям па правільным харчаванні.

— Напрыклад, у ходзе даследавання мы высветлілі, што ўзровень «дрэннага» халестэрыну звязаны з пэўнымі генатыпамі, — тлумачыць Алена Міхаленка. — І, мабыць, нам трэба казаць пэўным людзям: не еш шмат тлустай ежы! Каб з узростам не было праблем з халестэрынам. Гэта значыць, у будучыні мы павінны прыцягнуць да нашай працы лекараў. Так, ёсць захворванні, дзе захаванне пэўных умоваў — пытанне жыцця і смерці. Напрыклад, цукровы дыябет. Але пра гастрыт успамінаюць, толькі калі баліць...

Мы ўжо сталі жыць даўжэй. Па дадзеных статыстыкі, наша з вамі калектыўнае даўгалецце ў сярэднім з 2010 па 2016-ы вырасла на 4 гады. Але вось як пражыць — выбар за намі.

Вера **Артага**