

Ода долгим годам

Тем, кто жалуется на возраст, сложно представить жизнь японки Канэ Танака, которой ни много ни мало — 117 лет. Но мир помнит женщину, которая превысила этот возраст на пять лет. При этом каталась на велосипеде до ста, ела шоколад, пила вино, курить бросила всего лишь в 117 после операции. Да, обе они соблюдали диету, но в общем-то вели самый обычный образ жизни. Возможно, универсального рецепта долгой жизни в принципе не существует? Об этом корреспондент «Р» узнавала у ведущего научного сотрудника лаборатории экологической генетики и биотехнологий Института генетики и цитологии Национальной академии наук Елены Михаленко.

Семья — главный секрет долгой жизни

— Елена Петровна, то, что в нашей стране есть место долгожительству, сомнений не вызывает. Статистика говорит, что тех, кому перевалило за 100 лет, у нас почти 400 человек. Причем и эта цифра тоже достаточно любопытна: почти 90 процентов из них — представительницы прекрасной половины человечества. Институт генетики и цитологии НАН с кафедрой геронтологии БелМАПО под руководством заместителя председателя президиума НАН академика Александра Кильчевского проводил проект «Генетические особенности долгожителей Беларуси». Каковы его результаты?

— Создана база ДНК наших долгожителей — людей старше 90 лет. Их около 200. К слову, мы собрали не только их генетические, но и биохимические данные. Исследовали состав крови — уровень глюкозы, холестерина и т.д., а также гормональный статус этих людей — уровни гормонов эстрогена, андрогена, а также гормонов надпочечников. Обследовали еще более 300 человек — это категория от 60 до 90 лет. Следом мы собрали материал на более молодую категорию граждан. Это еще около 400 человек от 20 до 50. Особенностью этой группы стало наличие самых разных хронических заболеваний. В нынешнем году провели сравнительный анализ всех возрастных категорий.

— Можно сказать, что наличие в роду долгожителей увеличивает шансы на долгую жизнь?

— К сожалению, выявить такую закономерность в отличие от наших итальянских коллег из Сардинии, с которыми мы сотрудничаем, у нас не вышло. Причины тому в первую очередь исторические. Лишь процентов 30 из наших долгожителей смогли ответить на вопрос о том, были ли в роду долгожители. Чаще всего сообщали, что не помнят, поскольку многие родственники погибли на войне.

— Насколько я помню, побывавший в рамках проекта в Беларуси президент Всемирного сообщества долголетия Роберто Пили отмечал: полагаться только на генетику не стоит. Что важно для долгой и качественной жизни? Физическое, психологическое, социальное благополучие?

— Важно все. К слову, у нас сюрприз для тех, кто разуверился в семейных ценностях: большинство наших долгожителей — люди семейные. Даже если они сейчас живут отдельно, у них есть родственники, дети, которые им помогают. То есть эти люди не выпали из социума. Более того, они ведут активный образ жизни, имеют хобби, общаются с друзьями.

Коллеги из Сардинии даже нарисовали образ типичного итальянского долгожителя: это крестьянин, проживающий в сельской местности и занимающийся выращиванием овец. Самому старшему нашему долгожителю в проекте — 102 года. И, как ни удивительно, он горожанин. В этом году мы планировали посмотреть данные по генотипированию итальянцев, чтобы сравнить наши сходства и различия. Пандемия нарушила планы, но мы обязательно это сделаем.

Вера Артеага. Ода долгим годам

За что отвечает суперген?

— 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 ноет желудок? А ведь именно активный образ жизни — одна из важных составляющих долголетия. Как обстоят дела со здоровьем у наших долгожителей?

— По результатам исследований, 80 процентов белорусских долгожителей активны по сей день. Кто-то хлопочет на огороде, кто-то наводит порядки в доме, а кто-то принимает самое непосредственное участие во всех семейных событиях. Что касается здоровья, результаты исследований показали, что у долгожителей снижено число сердечно-сосудистых патологий, сахарного диабета. Биохимические показатели за пределы нормы выходят крайне редко. И если мы говорим про гормоны стресса, у долгожителей эти показатели соответствуют возрастным нормам. То есть мы имеем дело со стрессоустойчивыми людьми.

— Что за суперген, который вы обнаружили в ходе исследований? И за что он отвечает?

— Во время исследования нас действительно ждала удивительная находка. Мы выявили ген, который, если можно так выразиться, отвечает за работу всех остальных генов. Назвать его геном долгожительства было бы, наверное, слишком громко, но в какой-то степени это так. У людей из группы с хроническими заболеваниями и патологиями этот ген был нарушен. А у долгожителей, людей относительно здоровых, он был в полном порядке. О чем это говорит? Если человек в свое время сделал бы анализ и определил проблему, получив все необходимые рекомендации и ведя затем определенный образ жизни, он мог бы максимально сохранить здоровье.

Мы то, что мы едим

— Есть хорошее выражение, которое гласит: «Мы то, что мы едим». От правильного питания во многом зависит наше здоровье. Но есть ли универсальный рецепт?

— Все очень индивидуально. Например, еще одно удивительное открытие этого исследования касается «плохого» холестерина, который выявляется через анализ крови. Так вот выяснили, что к этому фактору может быть генетическая предрасположенность. В этом случае диеты, которые должны бы разгружать организм от жиров, не работают. В таких случаях повышенный холестерин нужно убирать медикаментозно. Не обрати мы на это внимание, со временем получим диабет или ожирение. К слову, в числе долгожителей людей с повышенной массой тела вдвое меньше, чем в других группах.

Если мы говорим про правильное питание, то с возраста до 13 лет, когда формируется образ жизни человека, мы должны дать ему правильный старт. Например, сейчас дети перестраиваются на суши. А ведь там используется белый рис (неправильные углеводы). Вообще для нас, родившихся на этой территории, самым правильным питанием будет пища, выращенная здесь. К слову, картофель — завозной продукт. Наше исконное питание — крупы, фрукты, молочные продукты.

— Гены даны нам с рождения, их не изменить. Но что в наших силах?

— Мы можем изменить ход неблагоприятных событий через изменение своего образа жизни. Обязательный момент — это вовлечение в социум. Моральное, физическое здоровье — это работа. Возможно, я говорю очень простые общеизвестные вещи, но это то, что мы очень часто пропускаем мимо ушей.

Источник: “Рэспубліка” – 2020-08-08

На будущий год в институте моими коллегами запланирован небольшой проект по микробиоте. Ученые изучат ее влияние на весь организм.