

Мэдди Дихтвальд, Кейт Хэнли

ЭНЕРГИЯ МОЛОДОСТИ

как жить долго и с удовольствием

Руководство для женщин
по физическому и ментальному здоровью

Мэдди Дихтвальд

Кейт Хэнли

Энергия молодости.

Как жить долго и с

**удовольствием. Руководство
для женщин по физическому
и ментальному здоровью**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73531158

*Энергия молодости. Как жить долго и с удовольствием. Руководство
для женщин по физическому и ментальному здоровью: Попурри; Минск;
2025*

ISBN 9789851563612

Аннотация

В книге изложен вдумчивый подход к пониманию сложностей женского старения для тех, кто стремится жить лучше и дольше, обладая энергией, жизненной силой, ясным умом и полным осознанием цели. Представлен подробный анализ результатов исследований старения, научные достижения и мнения экспертов с особым акцентом на практические решения, которые помогут женщинам взять под контроль свое старение и прожить долгие годы наилучшим образом.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Введение. Ваш бонус к долголетию	9
Часть I. Новое долголетие	21
1. Потягивая из источника молодости	21
2. Использование преимуществ долгой жизни	59
Конец ознакомительного фрагмента.	66

**Кейт Хэнли,
Мэдди Дихтвальд
Энергия молодости.
Как жить долго и
с удовольствием.
Руководство для женщин
по физическому и
ментальному здоровью**

Поколениям замечательных женщин в моей семье:

моей маме Салли, которой больше нет с нами, но которая всегда была рядом и говорила, что я со всем справлюсь; моей свекрови Перл, чья доброта была для меня путеводной звездой; моей удивительной дочери Кейси и невестке Фейфей – умным, здоровымслящим, добрым и красивым как внутри, так и снаружи

Copyright © 2024 by Maddy Dychtwald

© Перевод на русский язык, издание на русском языке.

ООО «Попурри», 2025

ДРУГИЕ КНИГИ МЭДДИ ДИХТВАЛЬД

Циклы: Как мы будем жить, работать и покупать (*Cycles: How We Will Live, Work, and Buy*)

Влияние: Как растущая экономическая мощь женщин изменит наш мир к лучшему (*Influence: How Women's Soaring Economic Power Will Transform Our World for the Better*)

Мечта Гидеона: Сказка о новых начинаниях (*Gideon's Dream: A Tale of New Beginnings*)

Перевод с английского выполнила *Ирина Зинкевич* по изданию:

AGELESS AGING: A Woman's Guide to Increasing Healthspan, Brainspan, and Lifespan / Maddy Dychtwald with Kate Hanley. – Mayo Clinic Press.

Энергия молодости. Как жить долго и с удовольствием: Руководство для женщин по физическому и ментальному здоровью / М. Дихтвальд, К. Хэнли; пер. с англ. И. Зинкевич. – Минск: Попурри, 2025. – 528 с.

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Эта книга, одновременно и чрезвычайно вдохновляющая, и насквозь прагматичная, покорила

меня от начала до конца! В ней предлагается важный план действий, который поможет женщинам жить лучше и дольше, обладая энергией, жизненной силой, ясным умом и полным осознанием цели. Все женщины – и мужчины, которые их любят, – должны прочитать эту актуальную книгу.

Марк Фридман, основатель CoGenerate (ранее Encore.org), автор книги «Как жить вечно» (How to Live Forever)

Всеобъемлющая работа о том, как сохранить здоровье и наслаждаться им в течение длительного времени, написанная женщиной для женщин. Тщательно проработанная, простая для понимания и наполненная практическими советами книга, которую приятно читать.

Соня Аррисон, автор бестселлера «100 плюс» (100+), предприниматель и инвестор

Я десятилетиями находился в авангарде медицины долголетия, борьбы со старением и спортивной медицины. Приветствую эту важную новую книгу как начало своевременного разговора о том, как мы можем положительно повлиять на наше долголетие и хорошее самочувствие, выбирая то, что питает наше тело, разум и дух. В книге изложены самые современные идеи и передовые практики в области науки о долголетии, которые помогают женщинам взять под контроль свое старение и прожить долгие годы наилучшим образом.

Роберт Голдман, кандидат медицинских наук, председатель

Международной медицинской комиссии, соучредитель и председатель Всемирной академии антивозрастной медицины, почетный президент Национальной академии спортивной медицины

В этой книге читатели найдут подробное исследование старения. В ней анализируются результаты исследований и мнения экспертов с особым акцентом на практические решения. Здесь изложен вдумчивый подход к пониманию сложностей женского старения и варианты для тех, кто стремится прожить этот жизненный этап более осознанно.

***Дженнифер Гаррисон**, кандидат наук, доцент Института Бака по исследованию старения*

Это обязательное к прочтению руководство для всех, кто заинтересован в максимальном укреплении своего здоровья, хорошем самочувствии и радости, а также в продлении жизни.

***Мэри Ферлонг**, основатель и генеральный директор Mary Furlong & Associates, организатор инновационного саммита по долголетию What's Next*

Введение. Ваш бонус к долголетию

Вы, я и все человечество находимся на пороге большого скачка в увеличении продолжительности жизни. Проще говоря, люди живут намного дольше, чем когда-либо прежде, особенно мы, женщины... и мы еще не готовы пройти этот путь к долголетию.

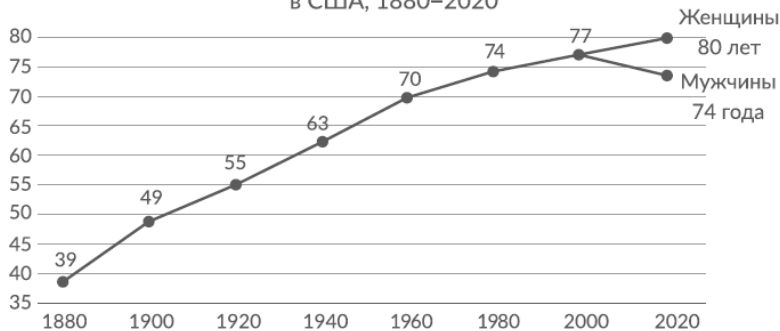
Примерно до начала XX века большинство людей умирали относительно молодыми. Конечно, некоторые из них проживали долгую жизнь, но это скорее исключение, а не правило. В начале XX века среднестатистический американец доживал до 47 лет. К концу прошлого столетия средняя продолжительность жизни американцев резко возросла до 79 лет, т. е. увеличилась более чем на три десятилетия. Пандемия COVID-19 существенно повлияла на это – примерно на два года, – но, по прогнозам, в ближайшие одно-два десятилетия продолжительность жизни увеличится еще на 5–10 лет. А благодаря многочисленным достижениям в медицине, технологиях и научных исследованиях, которые смогут предотвратить или обратить вспять развитие болезней, это число, несомненно, возрастет еще больше, чем предполагалось. Невероятно, но долгожители в настоящее время являются самой быстрорастущей частью населения мира.

Данная новость особенно важна для женщин, потому что мы живем в среднем на шесть лет дольше, чем мужчины.

Я называю дополнительные годы нашим *бонусом к долголетию*. Мы как будто выиграли в лотерею жизни. На самом деле 80 процентов сегодняшних долгожителей – женщины. Вполне возможно, что вы доживете до 100 лет.

Бонус к долголетию

Ожидаемая продолжительность жизни
в США, 1880–2020



Источник: Бюро переписи населения США

Но у этого бонуса есть и обратная сторона, и я не шучу: как отмечают Джудит Лорбер и Лиза Джин Мур в своей книге «Гендерные тела: феминистские перспективы» (*Gendered Bodies: Feminist Perspectives*), мужчины умирают быстрее, а женщины болеют сильнее. Продолжительность здоровой жизни – количество лет, в течение которых мы сохраняем хорошее самочувствие и жизненную силу, – не совпадает с продолжительностью всей жизни. Женщины, как правило,

живут больше лет со слабым здоровьем, чем мужчины, даже если сделать поправку на их более долгую жизнь.

В итоге миллионы женщин проводят последние годы жизни, борясь с недомоганиями и проходя все большее число процедур лечения хронических дегенеративных заболеваний, таких как рак, болезни сердца и диабет. И еще до того, как мы доживем до преклонных лет, мы потратим много времени и энергии, беспокоясь о том, что растратим деньги и станем обузой для наших семей.

К сожалению, именно так я начала себя чувствовать, когда мне исполнилось 60. У меня появились ужасные боли в тазобедренном суставе, которые стали настолько сильными, что после десятилетий активного и здорового образа жизни я начала прихрамывать, из-за чего чувствовала себя старше хронологического возраста. Я изо всех сил пыталась найти какие-то реальные способы избавления от боли. Я обходилась безрецептурными противовоспалительными средствами, но знала, что это не поможет надолго. Я экспериментировала с массажем, иглоукалыванием, приемами обогащенной тромбоцитами плазмы и практически со всеми традиционными и нетрадиционными способами, но любое облегчение было коротким.

Меня посещали мрачные мысли, и я представляла себе все то, чего мне будет не хватать в дальнейшем – путешествий с семьей, увлекательных прогулок с друзьями и игр с внуками (хотя на тот момент это было всего лишь предпо-

жением – и остается им до сих пор).

Наконец, отчаявшись, я сделала магнитно-резонансную томографию, которая показала пугающую картину. Из-за генетической дисплазии тазобедренного сустава (о которой я не подозревала) хрящи были изношены до такой степени, что в обоих суставах кость буквально лежала в кости. При каждом движении они терлись друг о друга, вызывая дополнительные повреждения и мучительную боль. Даже хирурги были удивлены, увидев такой серьезный случай у человека моего возраста. (Мне было 68, когда я впервые узнала о болезни, – слишком рано для того, чтобы это произошло.)

Я ходила от врача к врачу, пытаясь понять, как поступить правильно. В конце концов спросила ведущего хирурга-ортопеда, специализирующегося на хирургии тазобедренного сустава в Калифорнийском университете в Сан-Франциско, что бы он сделал на моем месте. Он сказал: «Я бы прооперировал оба сустава сразу. И лучше – у хирурга, который занимается только операциями на тазобедренных суставах и специализируется на двустороннем эндопротезировании». Я последовала его совету, но у хирурга, которого я нашла, был список ожидания в три месяца. Что я должна была делать все это время?

Когда я обратилась к своему ортопеду за советом по предварительной подготовке – что я могу сделать, чтобы справиться с болью, продолжать жить и настроиться на успешную операцию и восстановление, – он порекомендовал мне

купить трость. Я подумала, что врач шутит, но он говорил серьезно.

Я была убеждена, что должно быть лучшее решение. Поэтому я удвоила занятия йогой и пилатесом, чтобы укрепить организм. Но вскоре я поняла, что воспаление усиливает боль. Я обратилась за советом к нескольким экспертам, таким как доктор Марк Хайман из клиники Кливленда и кандидат наук из Гарвардского университета Руди Танзи, которые порекомендовали мне попробовать противовоспалительную диету. Хотя многие в традиционном медицинском сообществе отвергали данный тип диеты как просто рекламный ход или слишком сложный метод, я была готова пробовать все что угодно. Я исключила молочные продукты, глютен и большую часть сахара (противовоспалительная диета, которая в настоящее время все чаще рекомендуется для поддержания здоровья мозга на протяжении всей жизни). По правде говоря, единственное, от чего я не смогла отказаться, – это от вина: давайте будем честны, иногда приятно выпить бокал вина в конце дня.

Такой образ жизни, который может показаться печальным, – отказ от перечисленных продуктов – принес огромную пользу: в течение шести недель боль в бедрах исчезла. Я снова вернулась к жизни! Я даже подумывала о том, чтобы отказаться от операции, но «кость в кости» – плохая основа для долгосрочного здоровья.

Я не остановилась на достигнутом. Я продолжила разра-

батывать свой план подготовки к выздоровлению. Копнув глубже, я познакомилась с работами такого эксперта-новатора, как Пегги Хадлстон, психотерапевта и исследователя, которая проводит тренинги по осознанности в Центре женского здоровья имени Бригама в Бостоне. Пегги показала мне, как медитация, аффирмации и общение с друзьями и семьей могут повысить жизнестойкость и ускорить выздоровление. Это помогло мне осознать, что тело, разум и дух тесно взаимосвязаны и в болезни, и в здравии.

Когда мне наконец сделали двойную операцию на тазобедренных суставах, восстановление прошло замечательно. Я пробыла в больнице всего одну ночь, хотя знала, что обычно люди остаются не менее чем на три. Через несколько дней я уже могла ходить, в том числе передвигаться по лестнице, без трости или ходунков, несмотря на предупреждения врачей, что пройдет как минимум несколько недель, прежде чем это произойдет. И спустя месяц я полностью выздоровела и вернулась к своей обычной деятельности. (Конечно, это мой личный опыт, и для многих людей, даже учитывая все меры предосторожности в мире, это может быть не лучшим результатом.)

Это лишь один из примеров способности нашего организма восстанавливаться после травм и болезней и даже после физических и психических расстройств, связанных со старением.

Сейчас, когда пишу эту книгу, в свои 73 года я чувствую

себя более сильной и жизнестойкой, чем в 68 или даже в 58. Я по-прежнему придерживаюсь противовоспалительной диеты, но это не значит, что я не балую себя пищей и мороженым. Конечно балую, но вместе с тем определенно чувствую немного большую боль в суставах и чуть меньшую ясность в голове – и то и другое является прекрасным напоминанием о том, что следует вернуться к режиму питания, который, как я знаю, мне больше всего подходит.

Полученный опыт подтвердил то, что я уже знала: невозможно дожить до 70 лет, не столкнувшись с каким-нибудь реальным дерьмом. Полагаю, вы, возможно, тоже это заметили. Есть хорошая новость: все, что вы предпринимаете, чтобы максимально использовать свой бонус к долголетию, делает вас более выносливыми, независимо от того, что преподносит жизнь.

ПОЧЕМУ Я НАПИСАЛА ЭТУ КНИГУ

Я не только женщина, сталкивающаяся с собственным старением; я также близка с человеком, который является экспертом в области старения и долголетия вот уже 40 лет. В 1986 году мы с мужем Кеном основали компанию Age Wave, которая долгое время считалась ведущим аналитическим и консультационным центром в Северной Америке по проблемам старения, долголетия и полноценной жизни на пенсии. Хотя я не врач, не финансовый консультант и не духовный

наставник (и вам, конечно, следует проконсультироваться со своим врачом о любых проблемах со здоровьем и со своим финансовым консультантом об инвестиционных стратегиях), я – идейный лидер, писатель, исследователь, социолог и давно собираю информацию о долголетию и старении в таких областях, как здоровье, психическое и эмоциональное благополучие, жизнь на пенсии, образ жизни и финансы. Исходя из результатов моей работы и личного опыта, я твердо верю, что женщины должны возглавить революцию в области долголетия, тем более что именно мы, как правило, живем дольше. Я также считаю, что чем более мы информированы, тем более активными можем быть в выборе и принятии мер, которые могут способствовать улучшению здоровья.

За годы работы в Age Wave мы провели масштабное исследование (хотя и не медицинское), в котором приняли участие более 200 тысяч респондентов, организовали бесчисленное количество фокус-групп по всему миру, опросили других ведущих экспертов и проанализировали тысячи отчетов, статей и наборов данных. Моя работа в Age Wave напрямую связана с лучшими исследователями и академиком в самых разных областях (включая медицину, психологию и геронтологию), клиницистами и специалистами в области финансов. В этой книге я поделюсь не только тем, что они рекомендуют своим пациентам и клиентам, но и тем, что выполняют сами и что подсказывают женщинам, о которых заботятся, – их личными рецептами для продления здоровья и

продолжительности жизни.

На протяжении всей книги я рекомендую определенные продукты или услуги, которые помогут использовать на практике информацию, представленную на этих страницах, и которые я либо использую сама, либо изучила. Я никоим образом не получаю выгоды от продажи данных продуктов.

ПОЧЕМУ ВАМ СТОИТ ПРОЧЕСТЬ ЭТУ КНИГУ

Нам, женщинам, пора научиться лучше соотносить продолжительность жизни с состоянием своего здоровья, чтобы продлить ее, – ведь это дар, а не проклятие. Мы можем показать миру, как правильно прожить долгую жизнь и чего можно достичь за дополнительные годы. Для этого женщины должны быть в центре внимания. В наших руках – возможность изменить представление о долголетию и старении для всех: подчеркнуть преимущества долгой жизни и принять меры, необходимые для предотвращения, отсрочки и минимизации ухудшения физического и психического здоровья. Эти общие последствия старения являются самыми серьезными недостатками долгой жизни и мешают увидеть все преимущества долголетия, включая нашу мудрость, опыт, жизнестойкость и перспективу.

Как мы можем максимально эффективно использовать наш бонус к долголетию и сделать процесс старения более

здоровым?

На этих страницах вы узнаете – и, что более важно, *признаете* – истину о том, что в значительной степени вы можете повлиять на состояние своего физического и психического здоровья и, вероятно, даже на продолжительность жизни.

Вы сможете подобрать холистический рецепт, который будет сопровождать вас на пути к старению. Метод, который я описываю на этих страницах, выходит далеко за рамки основ и признает взаимосвязь нашего тела, разума и духа, нашего здоровья и целеустремленности, а также нашего финансового благополучия, психического и физического здоровья. В конце концов, различные аспекты вашей жизни не существуют обособленно друг от друга. Если вы мало двигаетесь, то психическое здоровье и сон могут пострадать. Если вы недосыпаете, то аппетит и гормональный фон могут выйти из-под контроля. Если вы беспокоитесь о деньгах, то это может негативно сказаться на физическом и психическом состоянии. Позитивное переосмысление этих истин заключается в том, что когда вы начинаете заботиться об одном аспекте своей жизни, другие аспекты, скорее всего, также улучшатся – это прилив, который поднимает все лодки.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Вы сможете ощутить преимущества этого подхода уже через несколько недель. Такие быстрые успехи могут побудить

вас продолжать двигаться вперед, предпринимать новые шаги для улучшения состояния своего здоровья и, возможно, даже для увеличения продолжительности жизни. В каждую главу я включила практические советы, техники и хитрости, которые распределила по категориям в зависимости от уровня опыта. Многие из них бесплатны и просты в применении. Я также включаю функцию «если вы сделаете только что-то одно», чтобы вы понимали, с какого самого простого и эффективного шага можно начать работу.

Я осознаю, что формировать и внедрять новые привычки и модели поведения непросто. Я даю рекомендации о том, как адаптировать свой план действий к тому, что возможно для вас сейчас, и как опираться на него по мере продвижения вперед. Отличной новостью является то, что перемены, которые вы можете ощутить, улучшая свою жизнь, происходят не постепенно, а в геометрической прогрессии. Это означает, что каждое внесенное вами изменение будет давать больше энергии и вдохновения для совершения еще одного изменения, и еще одного. В конце концов, чем больше тщательно подобранных ингредиентов вы добавите в свой рецепт, тем богаче и сытнее получится готовое блюдо.

Где бы вы ни находились на пути к старению, никогда не поздно инвестировать в свое здоровье или заново открыть себя. С возрастом жизнь может становиться все лучше и лучше, особенно если вы готовы принять идею о том, что наш бонус к долголетию может заключаться в росте, а не в паде-

нии. Давайте взлетим вместе.

Часть I. Новое долголетие

1. Потягивая из источника молодости

Я ввела в обиход фразу «стареть не старея» в 1990-х годах, когда была приглашена в спа-центр Golden Door докладчиком для группы успешных женщин-руководителей, которые собрались на выездном семинаре, посвященном снятию стресса и нестандартному планированию будущего. В те времена возраст 50 и 60 лет считался чем-то запредельным, особенно для женщин. Я хотела, чтобы эти женщины знали, что так не должно быть. И сейчас я говорю то же самое вам.

Что именно я имею в виду, когда говорю «стареть не старея»? «Не стареть» – значит быть «вне времени». Несмотря на то что вы не можете остановить вращение Земли и течение времени, вы все же в силах *свести к минимуму* его негативные последствия и не позволять своему хронологическому возрасту и стереотипам, связанным со старением, ограничивать вас или ваш выбор. Обладая знаниями, иногда удачей и предпринимая определенные меры, вы можете максимально увеличить преимущества долголетия, сведя к минимуму или даже избежав многих недостатков, которые мы привыкли воспринимать как неизбежные, – ухудшение памяти, подвижности, здоровья и потеря радости жизни.

Независимо от того, сколько вам лет, впереди еще годы жизни. Чтобы наилучшим образом использовать это время, необходимо подготовиться к путешествию физически, умственно, эмоционально и духовно. Новейшие научные достижения в области долголетия также могут помочь, в первую очередь те, которые относятся конкретно к женщинам.

Я думаю об этом так: когда мне было 20 с лишним и я пыталась стать актрисой в Лос-Анджелесе, я поддалась токсичному страху перед старением, который был распространен в Голливуде (и до сих пор существует), и потратилась на дорогого косметолога. Пока медсестра творила свое волшебство, она сказала кое-что, что действительно запало мне в душу: «Люди подобны высокопроизводительным автомобилям – вам нужно правильно заправляться, проходить необходимое техническое обслуживание и регулярные осмотры, чтобы не оказаться на свалке».

Мне не нравилось думать о себе как об автомобиле, но я видела логику в ее словах. Вы не можете игнорировать множество форм рутинного технического обслуживания, которые требуются автомобилям, и при этом ожидать, что ваша машина будет хорошо работать – или вообще будет работать – в течение десятилетий. Да, «форды», «хонды» и «субару» рассчитаны на пробег в несколько сотен тысяч километров, но только в том случае, если вы регулярно меняете масло, шины, фильтры, ремни и все остальное, посещая сервисные

центры. То же самое относится и к вам. Вы не можете рассчитывать на то, что будете динамичными, энергичными и здоровыми в свои 80, 90 и более лет, не занимаясь тем, что необходимо организму, особенно женскому, для того чтобы он работал наилучшим образом.

Я просто хочу сразу сказать, что абсолютно не осуждаю то, что вы (или кто-либо другой) решаете предпринять во имя продления молодости. У меня есть подруги, которые делали всевозможные подтяжки и выглядят потрясающе, и я рада за них (а иногда и восхищаюсь их результатами). Можно совершенно по-разному относиться к внешним признакам своего возраста. Некоторые женщины с гордостью выставляют напоказ седые волосы и морщины, демонстрируя, что они старше, и я им аплодирую. Другие предпочитают бороться с физическими признаками старения, окрашивая волосы и прибегая к естественным и/или хирургическим процедурам, которые могут себе позволить и которые им нравятся. Это тоже прекрасно. Где бы вы ни находились на этом спектре, я рада за вас. Но это всего лишь аспекты *внешности*. Книга посвящена не столько внешнему виду, сколько улучшению вашего здоровья, умственных способностей и, возможно, даже увеличению продолжительности жизни. Благодаря этому ваша внешность также обязательно улучшится. Правда в том, что, если вы хотите воспользоваться своим бонусом к долголетию, нельзя просто надеяться на лучшее или на то, что вам помогут пищевые добавки, лекарства или эстетические

процедуры. На жизненном пути слишком много ухабов, особенно у женщин старше 50. Стареть не старея – это нечто гораздо большее, чем просто воздействие на кожу, и, честно говоря, оно гораздо сильнее улучшает жизнь.

ПОДГОТОВКА К ПРЕДСТОЯЩЕМУ ПУТЕШЕСТВИЮ

Бьюсь об заклад, что, будучи женщиной 40, 50, 60 или 70 лет, вы переживали момент озарения, когда понимали, что ваша жизнь еще далека от завершения. Возможно, это потому, что вы обращали внимание на сообщения средств массовой информации о долголетию. Или потому, что теперь, когда вы достигли своего нынешнего возраста, понимаете: вы еще далеко не «старуха» в традиционном смысле этого слова.

Конечно, вы можете задаться вопросом, хватит ли у вас физической, психической, эмоциональной, духовной и финансовой устойчивости, чтобы справиться с любыми предстоящими испытаниями. И у вас, вероятно, бывают моменты страха перед ухудшением здоровья или нехваткой денег (опасения вполне обоснованные; подробнее об этом чуть позже). Но теперь, когда вы дошли до данного жизненного этапа – и, возможно, это совпадает с отъездом ваших детей из дома, с завершением или началом какого-то другого отрезка вашей жизни, будь то работа или отношения, – вы ви-

дите, что у вас есть время. Время не только для того, чтобы заняться хобби, хотя хобби – это здорово, но и для того, чтобы осуществить свои давние мечты или даже придумать новые.

Правда в том, что, учитывая растущую продолжительность жизни, вполне возможно, что вы доживете до 80 или 90 лет, а то и до 100. Даже если вы уже достигли среднего возраста, у вас в запасе могут быть *десятилетия*.

Такая возможность не только увлекательная, но и немного пугающая. Возможно, у вас возникнут следующие вопросы:

- Какие продукты, пищевые добавки, физические упражнения, полезные советы и личные отношения могут укрепить общий иммунитет и жизнестойкость?
- Какие шаги я могу предпринять сейчас, чтобы поддерживать работу мозга на самом высоком уровне и, возможно, даже предотвратить (или, по крайней мере, отсрочить) деменцию?
- Как мне подготовиться к непредвиденным ситуациям, которые могут возникнуть в жизни, например к проблемам со здоровьем, потере супруга или партнера, необходимости заботиться о любимом человеке?
- Как не стать обузой для своей семьи и близких?
- Как обеспечить финансовое спокойствие на протяжении всей долгой жизни?
- Как обрести целеустремленность, чтобы максимально эффективно использовать предстоящие годы?

ЖЕНЩИНЫ И ДОЛГОЛЕТИЕ

Один из главных аспектов нашего времени заключается в том, что мы находимся на пороге ранее неизвестной революции в области долголетия. Более того, женщины лидируют, проживая в среднем на шесть лет дольше мужчин. (Считается, что эстроген, вырабатываемый нашим организмом, играет в этом ключевую роль, поскольку способствует экспрессии генов, связанных с долголетием, и созданию антиоксидантных ферментов, которые затем могут защитить от вредного воздействия воспаления, хотя, конечно, после менопаузы мы теряем данную защиту.) Но, как я кратко упомянула во введении, у такого преимущества есть и серьезный недостаток: согласно анализу данных Глобального наблюдения за здоровьем Всемирной организации здравоохранения, среднестатистическая женщина в Соединенных Штатах проведет последние 12 лет жизни в условиях ухудшения здоровья. Такое сочетание более долгой жизни и более низкого уровня здоровья в настоящее время обычно называют *парадоксом гендера и здоровья*¹.

¹ Viña, J., Borrás, C., Gambini, J., Sastre, J., & Pallardó, F. V. (2005). Why females live longer than males: Control of longevity by sex hormones. *Science of Aging Knowledge Environment: SAGE KE*, 2005(23), pe17. <https://doi.org/10.1126/sageke.2005.23.pe17>; Global Health Observatory, World Health Organization. (2020, December 4). "Healthy Life Expectancy (HALE) at birth (years)." <https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/>

Другими словами, показатели нашего здоровья и продолжительности жизни не совпадают. Как можно догадаться, это означает, что вы можете быть более ограничены в своей деятельности. Ваши расходы на здравоохранение также могут вырасти, а из этого следует, что денег, которых и так должно хватить на большее количество лет, чем у мужчин, из-за нашей более продолжительной жизни, будет потрачено еще больше.

В связи с этим возникает другой вопрос: если женщины живут дольше мужчин, почему так много разговоров о долголетию ведется именно мужчинами? Пришло время нам, женщинам, овладеть данной темой и стать пионерами долголетия, прокладываящими путь к тому, чтобы стареть не старея. Долгая жизнь – это привилегия, которой многие люди были лишены. Те из нас, у кого есть такая возможность, должны использовать ее и переписать сценарий.

Один из самых действенных способов – начать с изменения собственного отношения к продлению жизни и старению.

ЭЙДЖИЗМ ПРЯЧЕТСЯ У ВСЕХ НА ВИДУ

Еще одна угроза продолжительности жизни, связанная с нашим отношением к проблеме, которая не привлекает заслуженного внимания, – эйджизм, или мнение о том, что

пожилые люди в некотором роде «хуже» молодых – менее жизнеспособны, менее умны, менее сообразительны, менее ценны. Социальный предприниматель Марк Фридман недавно точно и без прикрас сформулировал, что эйджизм – это «возрастной апартеид».

Большинство из нас – часто подсознательно – усвоили стереотипы о том, что значит быть «старым». Существует множество негативных представлений, особенно о женщинах. Исследования показывают, что наше общество склонно воспринимать зрелых женщин как «старых» в более молодом по сравнению с мужчинами возрасте, и воспринимать это негативно, в то время как мужчины – особенно на рабочем месте – часто считаются более влиятельными и могущественными в зрелом возрасте².

В значительной степени эйджизм запрограммирован массовой культурой. И хотя мы добились больших успехов в представительстве различных рас, сексуальной ориентации, гендерной идентичности и физических способностях, пожилые люди по-прежнему крайне недооценены. Возможно, это последнее общепринятое мнение. По словам Нади Тума-Уэлдон, вице-президента, главы глобального аналитического отдела McCann Worldgroup и исполнительного вице-президента подразделения глобальных исследова-

² Barrett, A. E., & von Rohr, C. (2008). Gendered perceptions of aging: An examination of college students. *International Journal of Aging & Human Development*, 67(4), 359–386. <https://doi.org/10.2190/AG.67.4.d>.

ний Truth Central, «возраст – это последний рубеж, о котором мы не говорим; по-прежнему считается нормальным игнорировать пожилых людей или даже высмеивать их». Например, компании, производящие одежду, начали привлекать моделей, которые представляют все типы телосложения и оттенки кожи. Однако неизменным остается то, что в основном все эти модели молоды.

Опра Уинфри, которой на момент написания этого текста было 69 лет, описывает это так: «Мы живем в культуре, одержимой молодостью, которая постоянно пытается внушить нам, что если мы не молоды, не сияем и не привлекательны, то мы ничего не значим». Доктор Имани Вуди, признанный специалист по проблемам старения, описывает это как *стирание* и говорит, что это хуже, чем то, что она пережила, будучи чернокожей женщиной. Эйджизм может стать серьезным препятствием.

Нет сомнений в том, что наша культура по-прежнему смещена в сторону молодости, что значительно усиливает наши страхи перед старением и в конечном счете наше предубеждение против старения. Не поймите меня неправильно: в молодости огромное количество плюсов, но, как и во всем остальном, есть и свои минусы: импульсивность, недостаток самопознания и самосознания, а также трудности с восприятием происходящего в перспективе.

Несмотря на то что культура полностью формирует наши взгляды на старение, каждый из нас способствует сохране-

нию эйджизма как в мире в целом, так и в нашем собственном сознании. Если вы когда-нибудь говорили: «Старость – не радость» или «Я слишком стар, чтобы что-то менять», значит, старость ассоциируется у вас с какими-то недостатками. И если вы когда-нибудь смотрели в зеркало и содрогались при виде седых волос, морщин или дряблой кожи, что ж, это еще одно проявление вашего страха перед старением и негативных мыслей о возрасте.

Признаюсь, я тоже иногда проявляю эйджизм. Каждый раз, когда я выступаю с презентацией, говорю собравшимся, сколько мне лет. Я делаю это, чтобы показать, что именно такими способны быть семидесятитрехлетние женщины: они могут чувствовать себя бодрыми и энергичными, выполнять важную работу и стремиться к цели. Но я играю на возрастном восприятии того, как стереотипно должна выглядеть женщина моего возраста. Эйджизм настолько укоренился в нас, что во многих отношениях он все еще скрыт от посторонних глаз.

Это не значит, что делиться с окружающими своим возрастом – плохо. Когда я беседовала с Эштон Эпплуайт, активисткой движения в защиту старения и автором книги «Это кресло качается: манифест против эйджизма» (*This Chair Rocks: A Manifesto Against Ageism*), она сказала: «Важно заявить о своем возрасте и в то же время отказаться от устоявшихся взглядов, которые наша культура придает этому числу». Но у каждого из нас свои реалии и уровень комфор-

та, которые мы должны осознавать. Эпплуайт поделилась со мной историей о речи на тему эйджизма, с которой она выступала в начале 2010-х годов перед группой женщин в Беверли-Хиллз. «Я предложила, чтобы все, у кого есть вопросы, представляясь, сказали также, сколько им лет. И организатор мероприятия ответила: “Дорогая, это Беверли-Хиллз. Нам придется вызывать скорую помощь”». Когда Эпплуайт рассмеялась, организатор мероприятия добавила: «Вы не понимаете. Если бы я не красила волосы, то потеряла бы работу, а мне нужно кормить детей».

Эпплуайт добавила: «С тех пор я стала более тщательно формулировать свои замечания. С каждой из нас нужно обсуждать эти вопросы по-своему, со своей скоростью, а осуждать друг друга можно в последнюю очередь».

НА СКОЛЬКО ЛЕТ ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ?

Популярные мифы и стереотипы о том, что с возрастом наша ценность снижается, – это всего лишь мифы и стереотипы. Мы, женщины, не приговорены с возрастом к тому, чтобы стать уязвимыми, слабыми и больными, социально изолированными и никому не нужными. Сначала мы сами должны поверить в подобные истины.

Долли Партон однажды сказала: «Я не думаю о своей жизни в плане цифр. Я никогда не состарюсь, потому что у меня нет на это времени». Исследования показали, что на-

ши предвзятые, стереотипные представления о хронологическом возрасте могут определять, как мы стареем, даже на сколько лет мы выглядим, чувствуем и ведем себя, что заставляет многих из нас (например, Долли) рваться в бой.

Геронтолог из Йельского университета, кандидат наук Бекка Леви провела обширное исследование влияния предубеждений о возрасте на состояние здоровья, и результаты поистине поразительны. Пожалуй, самым потрясающим итогом ее исследования 2002 года, в ходе которого она в течение двух десятилетий наблюдала за сотнями людей старше 50 лет в маленьком городке штата Огайо, стало следующее: у тех, кто позитивно относился к старению, средняя продолжительность жизни была на 7,5 года больше, чем у тех, кто смотрел на процесс сквозь призму негатива. По словам Леви, «единственным наиболее важным фактором, определяющим продолжительность жизни, – более важным, чем пол, доход, социальное положение, одиночество или состояние здоровья, – является то, как люди думают о старости и относятся к ней»³.

Исследование Леви показывает, что позитивный взгляд на процесс старения и возможности пожилых людей, в том числе и на вас самих, может помочь избежать многих из тех вещей, которых мы больше всего боимся в связи с долго-

³ Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R., & Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(2), 261–270. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.83.2.261>.

летием. Он вдвое уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний (сердечной недостаточности, инфаркта и инсульта)⁴, помогает предотвратить такие психические заболевания, как депрессия и тревожность⁵, способствует более быстрому восстановлению после периодов нетрудоспособности⁶ и даже снижает вероятность развития болезни Альцгеймера⁷. Но самое главное, исследование показывает, что никогда не поздно изменить свои взгляды на старение и перевести их в более позитивное русло.

Если вы сейчас задумались о том, нет ли у вас каких-то негативных представлений о старении, Леви подготовила короткий онлайн-тест, который поможет узнать, что вы думаете о пожилых людях. Пройдите его на странице <https://becca-levy.com/quiz>, чтобы оценить, насколько позитивны или негативны ваши взгляды на старение по сравнению с

⁴ Levy, B. R., Zonderman, A. B., Slade, M. D., & Ferrucci, L. (2009). Age stereotypes held earlier in life predict cardiovascular events in later life. *Psychological Science*, 20(3), 296–298. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02298.x>.

⁵ Levy, B. R., Chung, P. H., Slade, M. D., Van Ness, P. H., & Pietrzak, R. H. (2019). Active coping shields against negative aging self-stereotypes contributing to psychiatric conditions. *Social Science & Medicine*, 228, 25–29. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.02.035>.

⁶ Levy, B. R., Slade, M. D., Murphy, T. E., & Gill, T. M. (2012). Association between positive age stereotypes and recovery from disability in older persons. *JAMA*, 308(19), 1972–1973. <https://doi.org/10.1001/jama.2012.14541>.

⁷ Levy, B. R., Slade, M. D., Pietrzak, R. H., & Ferrucci, L. (2018). Positive age beliefs protect against dementia even among elders with high-risk gene. *PLoS ONE*, 13(2), article e0191004. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191004>.

мнением других людей, принявших участие в опросе.

Не только Леви и ее команда исследователей открыли, что наше мышление положительно или отрицательно воздействует на здоровье и продолжительность жизни. Зарождающаяся область геронауки в настоящее время показывает, что в вашей власти больше факторов, влияющих на то, как мы стареем. Например, «возрастная идентификация», т. е. тот хронологический возраст, с которым вы себя отождествляете, независимо от того, сколько лет вы прожили.

Когда корейские исследователи провели магнитно-резонансную томографию женщин и мужчин старше 40, они обнаружили, что у тех, чей субъективный возраст был меньше, в мозге было значительно больше серого вещества по сравнению с теми, чей субъективный возраст соответствовал хронологическому⁸. (Серое вещество составляет внешний слой мозга и связано с восприятием, обработкой ощущений и способностью мыслить и логически обосновывать, а также играет важную роль в процессе запоминания. Серое вещество часто уменьшается в размерах у людей с болезнью Альцгеймера.)

Другими словами, состояние вашего организма зависит от того, на сколько лет вы себя чувствуете. Возможно, пришло время перестать воспринимать свой возраст как абсолютный

⁸ Kwak, S., Kim, H., Chey, J., & Youm, Y. (2018). Feeling how old I am: Subjective age is associated with estimated brain age. *Frontiers in Aging Neuroscience, 10*, 168. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2018.00168>.

показатель. Как Facebook перестроил свое выпадающее меню, так и, возможно, скоро в наших профилях в социальных сетях мы сможем выбирать из таких вариантов, как «Мне 56, но я чувствую себя на 35». Это не так неправдоподобно, как кажется: Эмиль Рательбанд, нидерландский политик, телеведущий и лайф-коуч, чувствовал, что между его хронологическим, биологическим и психологическим возрастом существуют такие огромные различия, что в 2018 году, когда ему исполнилось 69 лет, он (безуспешно) обратился в суд с ходатайством уменьшить его возраст на 20 лет. В интервью газете Washington Post Рательбанд объяснил: «Мы можем принимать собственные решения, если захотим изменить свое имя или даже пол. По моим ощущениям, мне около 40 или 45 лет». Да, я бы хотела, чтобы это был пример женщины, но вы поняли суть: течение времени неизбежно, но то, как мы развиваемся физически, умственно и эмоционально, не обязательно должно идти по одной траектории со временем.

Одно дело понимать, что продукты, которые вы едите, и упражнения, которые выполняете, могут помочь вам стареть не старея, но совсем другое – осознавать, что ваше отношение к старению как таковому и к тому, сколько вам лет, оказывает огромное влияние на ваше физическое здоровье. Вывод заключается в том, что мы в большей степени, чем когда-либо прежде, контролируем процесс своего старения, располагая большим количеством инструментов, которые помогают нам в этом.

Одна из лучших отправных точек для того, чтобы начать стареть не старея, – это отказаться от убеждения, что 50, 60 или даже 70 – это уже много, и перестать говорить себе, что вы «слишком стары» для чего бы то ни было.

Работая над этой книгой, я имела удовольствие и привилегию пообщаться со многими женщинами, которые максимально используют свой бонус к долголетию, и Диит Зауэр возглавляет этот список. Диит выросла в семье алкоголиков и воспитывалась в среде каджунской культуры в Батон-Руж в штате Луизиана, где выпивка, курение, обжорство и веселье были обыденными вещами. Они с мужем страдали от алкогольной зависимости, а когда отказались от спиртного, заменили это пристрастие сигаретами и никотином. В свои 40 с лишним лет Диит выкурила последнюю сигарету и снова переключилась на следующую зависимость. (Кроме того, она потеряла в автокатастрофе старшую дочь – этого, безусловно, достаточно, чтобы у кого угодно возникло желание заглушить боль.) На этот раз ее пристрастием стало переедание. «Я бросила пить в 39 лет, а потом переела, пока мне не исполнилось 46, – рассказала мне Диит. – Я люблю готовить, но я готовила не те блюда». Да и церковь не помогала. «Ужины в складчину и пончики по утрам перед походом в церковь сделали употребление нездоровой пищи вполне приемлемым». Наконец, муж сказал, что Диит его больше не привлекает. «Он хороший человек, который раньше просто обо-жал меня. Это меня уничтожило».

Известие сначала потрясло женщину, а затем вдохновило. Диит вернулась в школу, чтобы пройти курс консультирования по вопросам питания и алкоголизма, а затем использовала эти методы для борьбы со своей зависимостью. Она начала читать все, что могла, о здоровье, включая работу Дэна Бюттнера о голубых зонах – регионах мира, где больше всего долгожителей. Она пошла работать в больницу, где учила пациентов управлять своим весом.

С этого времени Диит стала регулярно выполнять физические упражнения – начала выходить на прогулки с друзьями, а затем, когда это помогло ей обрести больше энергии, записалась в спортзал вместе со своим мужем. (Да, после того комментария они остались женаты, хотя сначала расстались на пару месяцев.) В течение нескольких лет она занималась на велотренажере и беговой дорожке, но потом в спортзале Диит заинтересовало объявление о наборе в команду по плаванию. Диит подумала: «Может быть, плавание – это тот вид спорта, в котором я могла бы соревноваться». Но была одна проблема. Нет, дело не в том, что ей тогда было 58. Дело было в том, что она не умела плавать.

После той первой утренней тренировки она подумала: «Я унижена, потому что все остальные на 10–15 лет моложе, а я не могу даже переплыть бассейн». Диит пыталась объяснить двадцатидвухлетнему тренеру, что она совершила ошибку, но та не согласилась. «Она просто посмотрела мне прямо в лицо и сказала: “Молчите и делайте то, что я вам говорю. Вы

сильная, и я научу вас плавать”. И она это сделала».

Прозанимавшись плаванием около трех месяцев, Диит вышла на первые соревнования. Она проиграла, но вместе с тем показала свое лучшее время. «Я кричала: “Ура, ура, ура!”, когда победившая меня женщина спросила: “Чему вы радуетесь? Выплыли так медленно!”» Замечания этой женщины стали мотивацией для Диит. Вам будет приятно узнать, что позже Диит много раз побеждала ту женщину и что с тех пор она также неоднократно становилась призером заплывов среди пловцов старшего возраста.

Может показаться, что необходимы большие усилия и дисциплина, и вы можете задаться вопросом, сможете ли так же, но для Диит это действительно блаженство. Именно так – блаженство.

Диит настолько нравится плавать, что она описывает свои утренние тренировки как «прелюдию к новой жизни». Далее она добавила: «Мы смеемся и дурачимся, как дети». Энергия, которую она получает от плавания, – общение с людьми, чувство достижения цели и физическая подготовка, – подпитывает ее волонтерскую деятельность, направленную на обучение чтению детей из неблагополучных семей.

Продвижение Диит началось с перехода на более здоровое питание. Одно изменение привело к следующему. До такой степени, что теперь, спустя десятилетия, она говорит: «Мой восьмидесятый год был лучшим в моей жизни – я участвовала в соревнованиях с 12 000 спортсменов во всех видах

спорта. И завоевала больше золотых медалей, чем кто-либо другой. Я никогда в жизни не была так счастлива».

Если бы Диит осталась на том же пути, на котором находилась в свои 30 или 40 с небольшим лет, она, скорее всего, никогда бы не дожила до 80, не говоря уже о том, чтобы стать спортсменкой мирового класса, занимающейся таким количеством разнообразных видов деятельности. Для нее было еще не слишком поздно внести изменения, которые помогли ей стареть не старея, и, к счастью, для вас тоже не слишком поздно.

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ СТАРЕНИЯ

Старение – это пожизненный процесс, который начинается в утробе матери и продолжается до самой смерти. По мере того как люди живут дольше, на клеточном и молекулярном уровнях происходят определенные предсказуемые изменения. Данные признаки старения не только помогают понять, почему с возрастом мы становимся более подвержены хроническим заболеваниям, но и указывают на способы, с помощью которых можно положительно влиять на сам процесс старения. Используя признаки старения в качестве ориентира, ученые в настоящее время занимаются поисками методов лечения возрастных заболеваний и даже, по мнению многих экспертов по долголетию, потенциального лекарства от самого старения. (Да, есть группа ученых и интеллектуала-

лов, которые рассматривают старение как болезнь, которую необходимо вылечить.)

Когда я беседовала с Джеймсом Киркландом, доктором медицинских наук, директором Центра старения в клинике Мэйо, он объяснил, что на признаки старения можно оказывать положительное влияние. Более того, по его словам, «обнаружено, что, когда вы нацеливаетесь на один [признак старения], вы, как правило, воздействуете на все остальные».

Для тех из вас, кто, как и я, хочет разобраться в науке о том, что происходит в нашем организме, вот краткое описание признаков старения, на которые эксперты по долголетию надеются положительно повлиять.

• **Клеточное старение.** Одним из признаков старения, о котором давно известно, являются стареющие клетки – клетки, которые перестают делиться, но не умирают. Обычно они уничтожаются иммунной системой, но это удаление не успевает за новым поколением стареющих клеток, которое образуется при старении и ряде заболеваний. В то время как определенный уровень стареющих клеток является нормальным и даже полезным (исследователи предполагают, что именно стареющие клетки продуцируют факторы, провоцирующие роды у беременных женщин), когда они накапливаются и сохраняются – как это часто бывает при увеличении продолжительности жизни, – они способствуют воспалению и большинству других последствий старения.

- **Укороченные или дисфункциональные теломеры.**

В 1982 году Элизабет Блэкберн из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе и Джек Шостак из Гарвардской школы медицины открыли теломеры – специализированные структуры, состоящие из генетического материала и белков, которые находятся на концах наших хромосом. Они похожи на пластиковые наконечники на шнурках ботинок. Каждый раз, когда клетка делится, теломеры становятся немного короче. Как только теломеры становятся короткими или недостаточно функциональными, эта клетка перестает делиться и погибает либо становится стареющей.

- **Повреждение ДНК.** Ваш генетический материал подвергается повреждениям из-за побочных продуктов нормальных клеточных процессов и воздействий окружающей среды (таких как радиационное облучение при полетах на самолетах, попадание тяжелых металлов в еду или пищевые добавки).

- **Нарушение эпигенетической регуляции.** Существует множество химических соединений и белков, присоединяющихся к вашей ДНК, известных как эпигеном, которые определяют, включен ген или выключен. С возрастом эпигенетические сдвиги, как правило, активируют больше «плохих» генов, например тех, которые способствуют воспалению, и отключают больше «хороших» генов, например тех, которые подавляют опухоли.

- **Митохондриальный спад.** Митохондрии – это орга-

неллы, расположенные в клетках, вырабатывающих энергию, необходимую для поддержания множества функций вашего организма. Со временем данные энергетические фабрики теряют эффективность.

- **Истощение стволовых клеток.** Стволовые клетки играют важную роль в восстановлении и восполнении запасов в организме. С возрастом их количество уменьшается, и они могут мутировать, нарушая свою функцию.

- **Гликирование.** Это то, что происходит, когда молекула сахара связывается с белком или жиром, в результате образуется конечный продукт гликирования, который может накапливаться с возрастом, способствуя появлению морщин, катаракты, атеросклероза и болезни Альцгеймера (это объясняет, почему так важно быть очень внимательным к употреблению сахара).

- **Другие клеточные процессы,** включая внутриклеточную коммуникацию, восприятие питательных веществ и поддержание правильного баланса белков внутри клеток, с возрастом предсказуемо замедляются.

Научное обоснование старения



Как видите, физический аспект старения – это не шутка. Я рассказываю о тех явлениях, которые наука назвала признаками старения, чтобы вы могли понять, с чем сталкиваетесь, – не приходится просто надеяться, что старение вас не настигнет. В этой книге мы рассмотрим, *как* вы можете позитивно повлиять на данные процессы.

Три вида старения

Для того чтобы по-настоящему понять, как можно стареть не старея, важно разобраться в трех видах старения.

Хронологическое старение – это наиболее

очевидная форма старения, остающаяся безразличной к нашим прихотям, желаниям и открытиям. Этот процесс зависит только от течения времени. С каждым днем мы становимся на день старше. Мы не одиноки: то же самое происходит с деревьями, лягушками и даже солнцем. Все просто.

Психологическое старение – это нормальное эмоциональное развитие, происходящее в результате различных жизненных переживаний. На протяжении данного иногда простого, а иногда и трудного процесса мы постоянно корректируем и пересматриваем наши убеждения, приоритеты и мотивирующие увлечения, развиваем такие психологические преимущества, как жизнестойкость, видение будущего, уверенность, знания и, возможно, даже мудрость.

Что касается общего контекста старения, то психологическое старение обычно воспринимается как положительный опыт, и наиболее психологически зрелые люди считаются «мудрыми». Обычно является комплиментом, когда кому-то говорят, что «старый волк знает толк».

Физическое, или биологическое, старение – это, вероятно, тот вид старения, которого никто не ждет с нетерпением (по крайней мере, после того как мы достигнем возраста, открывающего новые свободы, например возможность водить машину или покупать алкоголь). Большинство из нас думают о физическом старении как о потере здоровья, сексуальной потенции, фертильности, красоты, координации, силы, ценности

и жизнеспособности. Поскольку большинство из нас дорожат этими качествами и наслаждаются ими, вполне логично, что мысль об их утрате пугает и беспокоит нас.

Физическое, или биологическое, старение также является показателем способности вашего организма функционировать, и на него в значительной степени влияют диета, физические упражнения и образ жизни в целом. Хронологически вам может быть 54 года, но биологический возраст может быть иным – меньшим, примерно таким же или большим, чем реальное количество прожитых вами лет.

Замедление или даже обращение вспять процесса биологического старения является неотъемлемой частью концепции «стареть не старея» – оно отделяет ваш хронологический возраст от общего состояния вашего физического здоровья, увеличивает продолжительность здоровой жизни, чтобы она соответствовала обычной продолжительности жизни и у вас было достаточно энергии, увлеченности и жизненных сил, чтобы максимально использовать свой бонус к долголетию. Например, когда я проверяла свой биологический возраст (с помощью теста, в котором анализировались мои эпигенетические данные), мой биологический возраст составлял 52 года. На момент тестирования мне был 71 год. Излишне говорить, что я была обрадована тем, что все шаги, которые я предприняла, чтобы стареть не старея, похоже, оказывают положительное влияние. Если я смогла это сделать, то и вы сможете!

ВОЗЬМИТЕ ПОД КОНТРОЛЬ СВОИ ПРИЗНАКИ СТАРЕНИЯ

Сегодня, благодаря быстро растущему интересу к данной теме, ученые, врачи и исследовательские институты все чаще рассматривают старение как нечто податливое, что можно изменить, замедлить и, возможно, даже обратить вспять. Например, мы уже давно знаем, что ограничение калорий, по-видимому, продлевает жизнь и замедляет биологическое старение (первое исследование на животных, подтверждающее эту связь, было опубликовано в 1935 году). Затем, в 1990-х годах, микробиолог из Калифорнийского университета Синтия Кеньон опровергла идею о том, что старение – это неизбежный, необратимый процесс, когда обнаружила, что одна-единственная генетическая мутация может значительно увеличить продолжительность жизни червей, и началась гонка за разработкой продуктов для борьбы со старением, болезнями и состояниями, которые могут возникнуть по мере того, как мы живем дольше.

Новаторская работа Кеньон привела к массовым исследованиям в области долголетия по всему миру. По словам основательницы Фонда долголетия Лауры Деминг, исследователи «пытаются выяснить, какие повреждения накапливаются с возрастом, как обратить вспять это накопление, а затем найти те переключатели, которые мы можем включить в био-

логию человека, чтобы увеличить продолжительность жизни». Я бы добавила, что – и это еще более важно – исследователи находят способы улучшить наше здоровье; многими советами, техниками и практиками, которые они уже предлагают, я поделюсь на страницах этой книги.

ПРОЩАЙ (И СКАТЕРТЬЮ ДОРОГА), ПРАВИЛО 70/30!

Если рассматривать физическое старение через призму его признаков, то оно представляет собой сложный процесс «изнашивания». Теперь мы знаем, что каждый из нас может влиять на скорость, с которой происходит изнашивание нашего организма. До работы Синтии Кеньон как в науке, так и в медицине было распространено предположение, что, хотя образ жизни, безусловно, оказывает определенное влияние на здоровье и старение, генетика значительно перевешивает его. Таково было первоначальное правило 70/30: старение и продолжительность жизни на 70 процентов определяются генетикой и только на 30 – образом жизни и окружающей средой.

В 1998 году данное предположение было раз и навсегда перевернуто с ног на голову ключевыми выводами Исследовательской сети Фонда Макартуров по борьбе со старением (инициатива, объединяющая междисциплинарную команду исследователей из различных учреждений для изучения наи-

более актуальных проблем современности), в которых утверждалось, что 70 процентов нашего здоровья находится под нашим контролем и зависит от образа жизни и окружающей среды и только на 30 процентов влияют гены. Как говорит доктор Джон Уоллис Роу, директор инициативы Фонда Макартуров по борьбе со старением и основатель отдела по проблемам старения в Гарвардской медицинской школе, «люди в значительной степени ответственны за то, как они стареют».

С тех пор мы поняли, что это даже *более* верно, чем предполагалось изначально, поскольку теперь ученые считают, что на самом деле соотношение ближе к 80/20 в пользу образа жизни и окружающей среды. И данное соотношение было еще более усовершенствовано: основанная Google биотехнологическая компания Calico Labs, специализирующаяся на исследованиях в области биологии, которая контролирует старение и продолжительность жизни, в надежде обнаружить и разработать методы вмешательства, которые позволят людям жить дольше и здоровее, недавно заявила, что 90 процентов нашего здоровья и долголетия зависят от нашего образа жизни и окружающей среды и только 10 процентов обусловлены генетикой. Я согласна с такой математикой.

Несомненно, это меняет правила игры. Управление образом жизни стало *самым* мощным инструментом в нашем арсенале средств для борьбы со старением. Конечно, это не новая идея – мы уже много лет слышим: «Движение – жизнь» и

«Ты – это то, что ты ешь». Разница в том, что сегодня быстро увеличивается объем научных данных, подтверждающих, насколько важны эти средства и какие из них дают наилучшие результаты.

Насколько мы понимаем на данный момент, истинная сила образа жизни зависит от эпигенетики, которая определяет, какие гены экспрессируются, а какие нет. И выбор, который вы делаете каждый день, влияет на вашу эпигенетику. Я поговорила с доктором Стивеном Копецки, кардиологом из клиники Мэйо, автором книги «Живи молодым дольше» (Live Younger Longer) и ярким сторонником профилактики, который объяснил это так: «Оказывается, правильный образ жизни активирует “хорошие” гены и отключает “плохие”. Таким образом, даже люди с “плохими” генами могут снизить риск сердечных приступов и ранней смерти на 75–80 процентов». Ваш образ жизни не может изменить предрасположенность к заболеваниям – это заложено в ваших генах. Но он, безусловно, может снизить риск – такова эпигенетика. Итак, теперь давайте посмотрим, как образ жизни влияет на ваш риск.

ТЕСТ НА СТАРЕНИЕ

Когда речь заходит о том, как улучшить процесс старения, все сводится не только к пониманию того, какие мелкие и масштабные решения вы можете принимать, но и к претво-

рению их в жизнь. Это второй шаг, с которым сталкиваются многие женщины. Я называю это *разрывом между намерениями и действиями*. Позвольте мне объяснить. В ходе исследования Age Wave, проведенного в 2020 году, мы выяснили, что большинство женщин прекрасно осознают необходимость изменений в образе жизни, которые могут улучшить их здоровье, но не всегда применяют данную информацию на практике. Мы обнаружили, что 93 процента женщин старше 50 лет видят, что нужно предпринимать меры для того, чтобы дольше оставаться здоровыми, но только 53 процента из них действительно их предпринимают. Важно не только то, *что* вы знаете (или узнаете из этой книги), но и то, что нужно *предпринять*.

Я считаю, что один из самых лучших способов мотивировать себя к действию и начать вырабатывать новые привычки и установки – это четко оценить, что я в данный момент делаю, а что нет. Я разработала этот простой тест с привлечением экспертов и учетом признанных рекомендаций, чтобы помочь вам быстро увидеть, как много вещей, которые вы делаете, могут сократить продолжительность вашей здоровой жизни, – я назвала их «ускорителями старения», а также как много того, что может помочь продлить здоровье, – это «замедлители старения».

Чтобы оценить ваши текущие усилия, прилагаемые к тому, чтобы стареть не старея и сохранять здоровье в соответствии с продолжительностью жизни, поставьте галочки

напротив каждого элемента, который вы регулярно выполняете. Будьте честны! И возьмите карандаш – вы можете вернуться и пройти этот тест еще раз, как только прочтете остальную часть этой книги и увидите, сколько галочек переместилось из столбца «ускорители старения» в столбец «замедлители старения». Подведение итогов поможет вам оценить свой прогресс, как только вы добавите в свой рецепт больше полезных для здоровья ингредиентов.

Шаг первый. Поставьте галочку (карандашом) рядом с каждым пунктом, который вы выполняете регулярно.

Ускорители старения

- Сплю менее семи часов
- Регулярно просыпаюсь два или более раза за ночь
- Не занимаюсь физическими упражнениями в течение дня (или более)
- Курю обычные или электронные сигареты
- Употребляю более одного алкогольного напитка в день
- Сажу не вставая более трех часов
- Иногда пропускаю чистку зубов
- Ем сладости (печенье, пироги, мороженое, конфеты)
- Ем жареное
- За целый день не съедаю ни одного свежего фрукта или овоща

Замедлители старения

- Сплю не менее семи часов подряд
- Регулярно ощущаю, что я хорошо высыпаюсь
- Занимаюсь умеренными физическими упражнениями по 30 минут не меньше пяти раз в неделю
- Регулярно поднимаю тяжести
- Регулярно практикую осознанность (например, медитирую, занимаюсь йогой или тай-чи, молюсь)
- Встаю со своего места примерно раз в час
- Чищу зубы щеткой и зубной нитью
- Когда хочется сладкого, ем фрукты и/или темный шоколад
- Избегаю жареного
- Ежедневно ем листовую зелень, крестоцветные овощи или овощи насы-

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ем ультраобработанные продукты питания | <input type="checkbox"/> Ем в основном цельные продукты |
| <input type="checkbox"/> Пью газировку или фруктовый сок | <input type="checkbox"/> Пью воду в достаточном количестве для моего веса |
| <input type="checkbox"/> Пью сладкие кофейные напитки или сладкий чай | <input type="checkbox"/> Пью несладкий кофе или чай |
| <input type="checkbox"/> Ем переработанное мясо, такое как колбаса, бекон и хот-доги | <input type="checkbox"/> Ем жирные сорта рыбы, такие как лосось |
| <input type="checkbox"/> Ем перед сном | <input type="checkbox"/> Ем ферментированные продукты |
| <input type="checkbox"/> Сажу перед экраном (телевизора, компьютера, телефона) до отхода ко сну | <input type="checkbox"/> Провожу не менее получаса на улице |
| <input type="checkbox"/> Ощущаю умеренный или сильный стресс | <input type="checkbox"/> Уделяю время друзьям |
| <input type="checkbox"/> Сажу дома, не встречаюсь с людьми | <input type="checkbox"/> Занимаюсь волонтерством или встречаюсь с новыми людьми |
| <input type="checkbox"/> Смотрю телевизор более двух часов в день | <input type="checkbox"/> Осваиваю что-то новое или занимаюсь чем-то, что бросает вызов мозгу |
| <input type="checkbox"/> Не занимаюсь чем-то интересным (не имею хобби) | <input type="checkbox"/> Занимаюсь хобби или чем-то, что напоминает игру |

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Избегаю визитов к врачам | <input type="checkbox"/> Регулярно сдаю анализы и делаю чек-ап организма |
| <input type="checkbox"/> Не хожу к стоматологу | <input type="checkbox"/> Хожу к стоматологу на чистку зубов дважды в год |
| <input type="checkbox"/> Пессимистично смотрю в будущее | <input type="checkbox"/> Оптимистично смотрю в будущее |
| <input type="checkbox"/> Чувствую себя брошенной на произвол судьбы, не понимаю, в чем моя цель | <input type="checkbox"/> Ощущаю целеустремленность |
| <input type="checkbox"/> Беспокоюсь о том, что накоплений/инвестиций недостаточно для более чем трех десятилетий жизни на пенсии | <input type="checkbox"/> Живу по средствам сейчас и инвестирую, чтобы позже у меня было больше финансовых ресурсов |

Общее число ускорителей старения:

Общее число замедлителей старения:

Шаг второй. Подведите итоги. Если у вас больше ускоряющих факторов, чем замедляющих, вы далеко не одиночки – помните, что только 53 процента женщин на самом деле выполняют то, что, по их мнению, необходимо, чтобы не стареть. В идеале у вас должна быть только одна или макси-

мум две галочки в столбце «Ускорители старения» и только один или два неотмеченных пункта в столбце «Замедлители старения». Если вы далеки от этих результатов – вот в чем вам может помочь эта книга. Пришло время отправляться в путь.

Исходя из ваших ответов, назовите один из факторов, ускоряющих старение, который можете свести к минимуму или от которого способны вообще избавиться. А какой фактор замедления старения вы можете начать использовать? Выберите то, что вам дается довольно легко, чтобы быстро добиться успеха. Прогресс придаст вам сил для дальнейших изменений по мере прочтения этой книги.

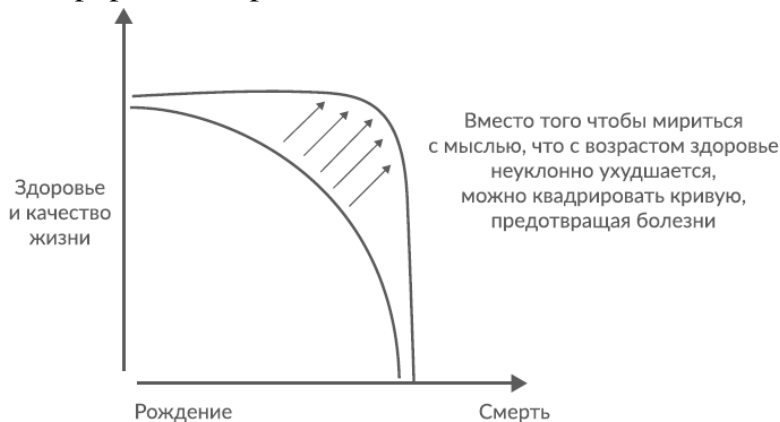
ЦЕЛЬ – СТАРЕТЬ НЕ СТАРЕЯ: КВАДРИРОВАНИЕ КРИВОЙ

На долгом жизненном пути две основные цели заключаются в том, чтобы предотвратить или отсрочить возрастное ухудшение состояния и поддерживать здоровье и жизненную силу как можно дольше. Это то, что ученые называют «квадрирование кривой», так что, даже если ваша продолжительность жизни не увеличится (хотя для большинства из нас это произойдет), годы здоровья и жизненной энергии – это время, в течение которого вы сможете наслаждаться своим бо- нусом к долголетию.

Но, честно говоря, квадрирование кривой не произойдет

только потому, что вы прочитаете об этом в книге, а потребует усилий с вашей стороны.

Квадрирование кривой



На протяжении книги я буду вашим гидом, сообщая о том, что значит стареть не старея, как это может выглядеть и ощущаться и как этого достичь. Я расскажу о многих решениях, которые вы можете принять, чтобы обеспечить себе не только более долгую, но и более здоровую и счастливую жизнь. Важнейший первый шаг на этом пути – повысить свою осведомленность и оценку положительных сторон старения. (Да, они существуют!) Отказ от любых негативных представлений о старении и воодушевление предстоящим путешествием помогут вам квадрировать кривую ва-

шей жизни, и именно к этому мы сейчас приступим.

2. Использование преимуществ долгой жизни

Более 20 лет назад мне выпала великая честь провести время с Бетти Фридан, автором бестселлера «Загадка женственности». Вместе с мужем Кеном мы ужинали в мексиканском ресторане в Сан-Франциско, где до поздней ночи ели чили реллено и пили маргариту. В то время Бетти исполнилось 72 года, она была крепкой, как гвоздь, обладала огромной мудростью, властью и придерживалась вызывающих взглядов.

Как только маргарита сделала свое дело, я спросила Бетти, что побудило ее написать в 1963 году «Загадку женственности». Ответ Бетти навсегда запомнился мне. Ее цель была в том, чтобы женщины поняли, что их не следует оценивать по меркам мужчин. Другими словами, женщинам нужно собственное определение успеха. И мы подняли бокалы с маргаритой за это!

Затем я задала ей тот же вопрос о ее новой книге «Фонтан возраста» (The Fountain of Age). Ее ответ был похожим. Она хотела, чтобы люди поняли, что с возрастом, если продолжать оценивать себя по показателям молодости, мы всегда будем проигрывать (часто идеализируемой) двадцатилетней девушке или любой другой молодой женщине. Нам нужно освободиться от представления о том, что молодость – это

вершина жизни.

Я хочу поделиться с вами этой идеей, чтобы убедить-ся, что вы меня слышали: молодость – или старость – не обязательно определяет, кто вы есть или как себя чувствуете в течение жизни. Да, здоровье, жизненная сила и даже молодость – это цели. Мы хотим, насколько это возможно, предотвратить, отсрочить или свести к минимуму физический и психический упадок – физическое или биологическое старение. Это важный элемент того, чтобы стареть не старея. Но долголетие – это гораздо больше чем просто замедление или прекращение физического и психического упадка. Это все равно проигрышная игра, просто более медленная.

Чтобы по-настоящему изменить свое отношение к старению, вам также необходимо сосредоточиться на том, чего вы достигли за свою жизнь. В данной главе я расскажу об извлеченных уроках, ценностях, взглядах на мир и накопленном эмоциональном интеллекте, и это еще не все. Это показатели, которыми может гордиться каждый, кто хочет стареть не старея. Хорошая новость заключается в том, что новое долголетие может оказаться не снижением, а подъемом. Во многих отношениях жизнь может стать лучше, и она действительно становится лучше.

Джейн Фонда, которой за 80, считает, что отношение всего общества к процессу старения на протяжении всей жизни основано на устаревшей парадигме упадка и дряхлости. Она говорит: «Мы все еще живем в прежней парадигме, согласно

которой старение – это патология. Но более подходящей метафорой для старения является лестница – восхождение человеческого духа вверх, приводящее нас к мудрости, целостности и подлинности». Это гораздо лучший способ представить наше настоящее и будущее.

ЖИЗНЬ СТАНОВИТСЯ ВСЕ ЛУЧШЕ И ЛУЧШЕ

Как правило, по мере того как мы живем дольше, мы склонны сосредотачиваться на физических изменениях, а иногда и заикливаться на них. Вы замечаете, что больше не можете читать меню в тускло освещенном ресторане, удивляетесь, почему в помещении вдруг стало на 10 градусов теплее, а никто, кроме вас, этого, кажется, не чувствует (привет, приливы!), находите мелкие морщинки вокруг глаз – во всех перечисленных случаях легко начать замечать физические изменения, связанные со старением. (Я признаю, что уже не та, какой была раньше.) Но это только одна сторона медали. Надя Тума-Уэлдон возглавляла исследовательскую программу McCann Worldgroup под названием «Правда о старении», целью которой было узнать больше об отношении людей к старости. Надя сказала мне: «Один из главных выводов заключается в том, что по мере нашего развития жизнь становится все лучше и лучше, особенно для женщин».

Давайте разберемся в некоторых причинах, по которым

жизнь многих женщин становится лучше. Во-первых, с возрастом психическое здоровье и эмоциональный интеллект часто улучшаются. Так же как и наша уверенность в себе, жизнестойкость, ощущение перспективы и взгляд на жизнь, и даже наш позитивный настрой.

Когда мы меньше заикливаемся на увядании тела, начинаем больше ценить растущую силу и стабильность нашего разума. И это действительно повод для радости.

Я не придумываю. В первые месяцы распространения COVID мы в Age Wave в партнерстве с Эдвардом Джонсом и Harris Poll начали проводить многочисленные углубленные опросы, в которых приняли участие более 10 000 респондентов из пяти поколений в Соединенных Штатах и Канаде. Мы были крайне удивлены, обнаружив, что не молодые люди, а люди постарше продемонстрировали наибольшую эмоциональную и психическую устойчивость и даже благополучие в сложные периоды 2020 и 2021 годов⁹.

Подумайте об этом. Это более зрелые и закаленные люди, которые пережили жизненные взлеты и падения и поняли, что в большинстве случаев все уладится само собой. Ситуации могут измениться. Новые возможности могут открываться даже во времена беспрецедентных испытаний. В конце концов, невозможно дожить до 50, 60, 70 лет и больше, не

⁹ Edward Jones and Age Wave. (2022). Longevity and the new journey of retirement. <https://www.edwardjones.com/us-en/market-news-insights/retirement/new-retirement/longevity>.

испытав некоторых личных, профессиональных или касающихся всего мира трудностей. Жизнестойкость может быть результатом умения справляться с жизненными перипетиями. Это действительно один из величайших плюсов долгой жизни.

Доктор Джудит Родин, психолог, ранее президент Пенсильванского университета, а затем Фонда Рокфеллера, автор книги «Дивиденды жизнестойкости» (The Resilience Dividend), считает, что жизнестойкость – это приобретенный навык, который можно развивать и практиковать. Это мышца, которую нам часто приходится напрягать по мере того, как мы живем дольше.

Например, Элис Пеллман, президенту Age Wave и одной из моих самых близких подруг, 69 лет. Она страдает сахарным диабетом первого типа с того времени, когда ей еще не исполнилось 30. Сахарный диабет первого типа – это хроническое аутоиммунное заболевание, развивающееся, когда поджелудочная железа перестает вырабатывать или не может вырабатывать инсулин в достаточном количестве. (О сахарном диабете второго типа мы слышим чаще, он более распространен и тесно связан с питанием и зависит от образа жизни.) Элис – так называемый хрупкий диабетик, а это означает, что с ее симптомами очень трудно справиться из-за необъяснимых колебаний уровня сахара в крови. Она постоянно сталкивается с различными потенциально опасными долгосрочными осложнениями, включая сокращение

продолжительности жизни, потерю зрения и повышенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, болезней глаз и почек. Чтобы справиться с этим недугом, Элис занимается спортом каждый день, несмотря ни на что. Она питается невероятно здоровой пищей и пользуется инсулиновой помпой и глюкометром. Но ей по-прежнему трудно контролировать уровень инсулина и сахара в крови, чтобы они оставались в пределах нормы. Это круглосуточная работа, которая не предусматривает выходных. Однако, без преувеличения, Элис – самый позитивный человек из всех, кого я знаю, и она наслаждается нормальной жизнью. Что бы ни происходило, она находит способ представить это в своем сознании как позитивное или по крайней мере как нечто такое, с чем она может совладать.

Я спросила Элис, как ей это удастся, и вот что она мне рассказала: «Когда я справилась с серьезным хроническим заболеванием, я научилась не переживать из-за мелочей и брать под контроль важные дела». Например, так как она более 30 лет страдала сахарным диабетом первого типа, у нее развилась диабетическая ретинопатия правого глаза. Женщина боялась, что потеряет зрение, поэтому обратилась к специалисту и начала ежемесячно делать инъекции в глаза, чтобы предотвратить дальнейшее повреждение и, как она надеялась, свести проблему к минимуму. Несмотря на то что Элис очень переживала перед первой инъекцией, она сделала все возможное, чтобы расслабиться. Как оказалось, бес-

покойство было сильнее, чем укол.

U-ОБРАЗНАЯ КРИВАЯ СЧАСТЬЯ

Есть и другие хорошие новости, которые приходят, когда мы перестаем зависеть от возраста и оцениваем некоторые преимущества нашей более долгой жизни. Правда в том, что согласно многочисленным исследованиям после достижения пятидесятилетнего возраста большинство людей сообщают, что чувствуют себя счастливее и испытывают большую удовлетворенность жизнью, чем раньше. На самом деле было установлено, что наибольший уровень счастья приходится примерно на возраст от 50 до 75 лет. По данным широкомасштабного исследования, проведенного среди американцев и европейцев, существует так называемая U-образная кривая счастья, которая начинается в юности, опускается в возрасте от 25 до 50 лет, затем снова поднимается к 50 годам и идет на спад после 80¹⁰

¹⁰ Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine*, 66(8), 1733–1749. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.01.030>; Wunder, C., Wiencierz A., Schwarze, J., & Küchenhoff, H. (2013). Well-being over the life span: Semiparametric evidence from British and German longitudinal data. *Review of Economics and Statistics*, 95(1), 154–167. <http://www.jstor.org/stable/23355657>.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.