

УДК 613.98  
ББК 51.204.9  
Н76

**Новоселов, Валерий Михайлович.**

Н76      Ключ к долголетию : научные знания о старении и полезные советы о том, как использовать свой возраст на maximum / В. М. Новоселов. — Москва : Эксмо, 2020. — 272 с. — (Легендарные врачи рекомендуют).

ISBN 978-5-04-108772-2

Просто удивительное явление начала XXI века — огромное количество пожилых людей имеют показатели здоровья и функциональные возможности на уровне, характерном для значительно более молодых людей. Этот замечательный факт отмечен в серьезном 300-страничном докладе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «О старении и здоровье», который был опубликован в 2016 году. В то же время в России все чаще можно видеть еще не старых граждан в весьма плачевном состоянии — болезни одолевают их и в 40, и в 50 лет. Почему? Как изменить свою жизнь, чтобы соответствовать мировой тенденции — жить дольше и лучше? Об этом в новой книге Валерия Новоселова.

УДК 613.98  
ББК 51.204.9

ISBN 978-5-04-108772-2

© Новоселов В. М., текст, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

ЛЕГЕНДАРНЫЕ ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ

**Новоселов Валерий Михайлович**

**КЛЮЧ К ДОЛГОЛЕТИЮ**

**Научные знания о старении и полезные советы о том,  
как использовать свой возраст на maximum**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*

Руководитель отдела *Т. Решетник*

Руководитель медицинского направления *О. Шестова*

Ответственный редактор *М. Хомутова*

Литературный редактор *Ю. Дорогова*

Художественный редактор *Е. Анисина*

Компьютерная верстка *А. Рыбакова*

Корректоры *Ю. Дорогова, О. Пономарев*

Составитель предметного указателя *К. Буравов*

В оформлении переплета использован элемент дизайна:

wow.subtropica / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:

TwoMine / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

**ООО «Издательство «Эксмо»**

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндүрүш: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тауар белгісі: «Эксмо»

**Интернет-магазин** : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-магазин** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

**Интернет-дуқан** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасының импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қбылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

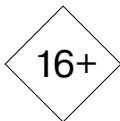
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 20.12.2019. Формат 60x90/16.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 17,0.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-04-108772-2



9 785041 087722 >



В электронном виде вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО



*Эта книга посвящена самому ценному, что у нас  
есть, — нашим старикам*



# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>От автора</b> .....	<b>10</b>
<b>Глава 1. О чем говорят геронтологи</b> .....	<b>13</b>
Наука о старении .....	13
Quo vadis, геронтология .....	18
О корреляции Стрелера — Милдвана, или почему паровоз геронтологии стоит на месте .....	23
О мышцах и геронтологической «липе» .....	29
Почему мы стареем .....	34
О роли русской революции в экспериментальной геронтологии человека .....	42
И. И. Мечников и шимпанзе .....	49
Прогерии и лимит Леонарда Хейфлика .....	54
Рекомендованная литература к главе 1 .....	58
<b>Глава 2. Продолжительность жизни в России и в мире</b> . . . .	<b>59</b>
О продолжительности жизни в России .....	59

## Оглавление

Почему россияне не живут долго .....	65
А сколько будут жить россияне в будущем .....	69
Почему снижается продолжительность жизни в США .....	73
Кавказское долголетие .....	79
Японское долголетие .....	83
Два тревожных звонка из «голубой зоны» долголетия острова Окинава .....	88
Возможный ключик к загадке «голубых зон» .....	92
Сколько может прожить человек, и есть ли предел .....	100
А есть ли смысл изучать лимит продолжительности жизни человека .....	105
Как я решил проверить «рекорд» продолжительности жизни на планете .....	109
О французских Чичиковых из русских «Мертвых душ», или хоровод вокруг «рекорда» Кальман .....	126
Оплеухой по генетике долгожительства .....	135
Рекомендованная литература к главе 2 .....	141
<b>Глава 3. Старость и ее профилактика .....</b>	<b>144</b>
Что такое старость и когда она начинается .....	144
Как выглядит старость сегодня .....	150
О болезнях и синдромах старости .....	154
А можно ли назвать саму старость болезнью .....	159
Почему человек живет дольше, а болезни старости молодеют ..	163
Общие принципы питания для людей в возрасте .....	168
Худеть или не худеть в старости – вот в чем вопрос .....	176
О голодании, веганстве и вегетарианстве в старости .....	181
Как питаться, если вы ходите в спортзал, и низкоуглеводные диеты .....	186
Про курение, алкоголь и долголетие .....	190
Гаджеты, фасеарр, сон и старение .....	196

Убежать от старости . . . . .	204
Силовая нагрузка . . . . .	209
Обыкновенное чудо интервальных гипоксических тренировок	213
Как подготовиться к старости . . . . .	216
О страхе старения . . . . .	222
Серьезный разговор о главном . . . . .	227
Рекомендованная литература к главе 3 . . . . .	232
Зачем написана книга . . . . .	235
<b>Глава 4. Лайфхаки на манжетах гериатра. . . . .</b>	<b>238</b>
Добрые советы родственникам людей в возрасте . . . . .	238
Если вам сегодня 50, и вы заинтересовались своим старением	239
Мои советы, если вам исполнилось 60 лет . . . . .	241
Советы людям старше 70 лет . . . . .	243
Добрые намеки, как жить долго и оставаться активным на фоне сонма советов, как не стареть . . . . .	244
Итак, если вы достигли возраста старости, мои советы по питанию . . . . .	245
Советы «про алкоголь» после 75 лет (это не советы принимать алкоголь, это лишь ограничивающие советы,если вы употребляете алкоголь) . .	246
Худеть или не худеть в старости (после 75 лет). . . . .	248
О вредных привычках людей в возрасте . . . . .	249
Советы по замедлению когнитивного снижения (или как замедлить старение вашего мозга) . . . . .	251
Как выяснить, есть ли у человека повышенный риск падений . . . . .	254
Как не падать . . . . .	254
Добрые лайфхаки, как не упасть на улице. . . . .	255
Советы, как снизить риски падения человека в возрасте у него дома . . . . .	256
Лайфхаки, как самостоятельно можно снизить риск падений . .	258

## Оглавление

Список групп препаратов и их сочетаний, повышающих риск падений (группу препарата смотрите в аннотации к упаковке лекарств) . . . . .	258
Если вам заменили бедренный сустав на эндопротез, как нужно себя вести . . . . .	259
О возрасте как противопоказании для эндопротезирования . .	259
Советы по силовой нагрузке людям пожилого старческого возраста . . . . .	260
Факторы риска старческой дряхлости (синдром старческой астении или старческой хрупкости) . .	261
Мои рекомендации по физической активности для людей в возрасте по борьбе с наступлением старческой саркопении . . . . .	262
Лайфхаки про сон для людей в возрасте (сначала те, которые сама очевидность, а затем те, которые очень важно запомнить) . . . . .	263
О велонагрузке для людей в возрасте . . . . .	265
Стратегические принципы назначения лекарств и о целевой норме для людей старше 75 лет . . . . .	267
Пять важных факторов высокого риска полипрагмазии (избыточного потребления лекарств) у людей в возрасте . .	268
Внимание! Потерялся старый человек! Люди, не проходите мимо! . . . . .	268
<b>Предметный указатель . . . . .</b>	<b>270</b>



*Гериатру важно построить свою концептуальную конструкцию «здоровья и болезни» в старости. Именно это знание и есть самый практический шаг в ваше персональное долголетие.*

*Доктор В. М. Новоселов*

## ОТ АВТОРА

Сегодня наш современник в развитых странах, как правило, доживает до старости. Поэтому у людей колоссальный запрос на их собственное здоровье в таком возрасте. Но стартовые условия и жизнь у всех были разные, поэтому и старость у всех будет очень разной.

Просто удивительное явление начала XXI века — очень много людей, как сейчас говорят о них, людей «третьего» возраста, с показателями здоровья и функциональных возможностей на уровне, характерном для значительно более молодых людей. Возможно, что это вечная тема: «Да, были люди в наше время, не то что нынешнее племя...»\* Но нет, этот замечательный факт отмечен и в серьезном 300-страничном докладе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «О старении и здоровье», который был опубликован в 2016 году.

Одновременно, это даже не вызывает сомнения, есть и другие люди, которые еще задолго до старости нуждаются в постоянной помощи в силу раннего наступления у них болезней, которые сегодня относят к возрастзависимым. И вопрос разделения успешной и гармоничной старости, с одной стороны, и преждевременной, наполненной страданиями и болезнями, с другой стороны, остается по-прежнему открытым.

Чтобы подойти к высокому возрасту с максимально хорошим здоровьем и достойным функциональным состоянием, при минимальной болезненности и независимости от помощи,

---

\* Цитата из поэмы М. Ю. Лермонтова «Бородино» (М. Ю. Лермонтов. Сочинения в двух томах. Т. 1. М.: Правда, 1988)

наш современник должен приложить усилия. Но для этого ему нужно серьезное научное знание, которое подскажет, что нужно изменить в своей жизни и что предпринять. А что просто пропустить мимо ушей.

Меня всегда окружали старые люди. Мой дед участвовал еще в битве при Цусиме, мой отец родился за два года до начала Первой мировой войны, а моя матушка родилась еще при Ленине. Поэтому я часто думал о том, как можно помочь старикам. Я считаю, что не может быть сострадания к старости вообще, оно должно быть конкретное, ему нужен практический подход. Так родилась идея этой книги. Наполнение эмоционального чувства прагматическим содержанием — вот цель моей книги.

Она предназначена для тех россиян, кто хочет жить дольше и быть более активным. Здесь далеко не все, что можно было бы сказать об этом, но я написал о том, что я посчитал для вас полезным. Я высказываю лишь свою позицию, основанную на моих знаниях и моей практике. Часто я не скрываю собственное научное или профессиональное мнение за работами других людей или статистическими выкладками. Эту книгу можно было бы так и назвать: «Мое мнение о старости». Пусть она и не охватывает все многообразие вопроса, что же вас ожидает в этот период вашей жизни, но, несомненно, затрагивает и именно профессионально затрагивает основные крупные мазки этой непростой картины.

Часто можно услышать от дотошных читателей книг о старении: «А зачем я это читал? Что было полезного?» Задача этой книги — максимально наполнить ее практическими знаниями и советами, позволяющими совершать конкретные действия, которые приведут вас к успешной старости.

Особенность этого труда состоит в том, что, с одной стороны, он является логическим продолжением моей первой книги «Почему мы стареем», а с другой стороны, поднимает более глубокие вопросы науки о старении. Для него характерен критический подход к современной геронтологии, он отражает мою личную позицию, которую я надеюсь донести до читателя.

## ОТ АВТОРА

Как и первая книга, эта представляет собой логически выстроенные главы, каждую из которых тем не менее можно читать отдельно. При ее написании я большей частью использовал авторские доклады, сделанные на заседаниях секции геронтологии МОИП при МГУ, материалы выступлений на заседаниях московского отделения Геронтологического общества при РАН, материалы конгрессов по геронтологии и гериатрии за 2017–2019 годы.

Я хотел бы высказать слова глубокой благодарности выдающимся российским геронтологам, членам секции геронтологии МОИП при МГУ: А. И. Дееву, В. И. Донцову, Р. И. Жданову, В. К. Кольтоверу, В. Б. Мамаеву, Н. Н. Мушкамбарову, А. М. Оловникову, А. В. Халявкину, А. Н. Хохлову за их рекомендации, за критические замечания и, конечно, за личные воспоминания.

Прошу обратить внимание: несмотря на то что моя концепция построена на более чем тридцатилетнем изучении «Его Величества Старения», тем не менее это не истина в последней инстанции, она не является руководством для самолечения болезней старости.

Хорошего и полезного чтения! Живите долго!

# 1

## О ЧЕМ ГОВОРЯТ ГЕРОНТОЛОГИ

### НАУКА О СТАРЕНИИ

Время оказалось быстрее нас. Оно всегда почему-то опережает. Наш мир постарел, а мы только об этом хорошенько задумались. Мы, как всегда, традиционно долго запрягали.

Но сегодня во всем мире идет самое широкое обсуждение, каким же будет стареющий у нас на глазах мир и каким будет человек в этом мире? Все больше появляется научных, научно-популярных лекций и просто лекций и статей о старении, старости и долголетию. Например, *The Economist* и *Financial Times* регулярно проводят конференции на тему старения. На ТВ становится все больше передач, ток-шоу и даже документальных фильмов, посвященных этой проблематике.

И раньше лучшие умы человечества, философы и писатели — Цицерон, Эразм Роттердамский, Мишель де Монтень, Лев Толстой — уделяли пристальное внимание вопросам старости,

но сегодня этот вопрос заиграл и новыми яркими, эмоциональными красками современного кинематографа. В Голливуде вышли прекрасные фильмы: «Пока не сыграл в ящик», «Любовь по правилам и без», «История Бенджамина Баттона» и даже мои любимые «Поддержанные львы».

Сегодня тема старения, старости и долголетия подогрета так, как никогда ранее. Причина этого всплеска интереса к ней, как я это вижу, в том, что наша жизнь стала слишком корот-



**Мир успел постареть,  
прежде чем мы об этом  
хорошенько задумались.**

ка для современного человека. Более того, самые продуктивные годы для нашего интеллекта, для наших уже зрелых эмоций, когда мы только-только получили необходимый

жизненный опыт, когда мы осознали прелесть нюансов и полутонов этой жизни, начинают омрачаться возрастзависимыми заболеваниями и функциональными ограничениями.

Жизнь и раньше-то для творческих людей была не слишком долга, но сегодня это чувствуется особенно остро. *Homo sapiens*, освободившись от необходимости выживать и бороться за существование, активно занялся изучением самого себя и столкнулся с удивительным, но очевидным фактом: ему катастрофически не хватает времени жизни, а старость уверенно растворяет в болезнях и немощи тело, которое не так давно было одним из чудес выставки эволюционных достижений.

Даже научные споры о старении, в которых я также принимаю участие, наполняются новыми смыслами и горячими эмоциями. Причем в красках уже совсем нового и во многом цифрового времени. Я нахожусь в самой гуще этих далеко не шуточных дискуссий и очень необычных событий и даже написал книгу «Почему мы стареем», которая вышла в 2019 году.

А сейчас я расскажу вам то, что вы нигде не могли бы прочитать ранее. Это личные воспоминания российских геронтологов. Старейший геронтолог и член правления секции геронтологии МОИП при МГУ Валерий Борисович Мамаев поведал мне

такой случай: когда он, тогда еще молодой человек, в начале 1960-х решил поговорить на тему старения с академиком и главным патологоанатомом Москвы И. В. Давыдовским, тот ему сказал: «Давай отойдем в сторону, чтобы никто не услышал». Великому ученому, врачу и Учителю с большой буквы было бы просто неудобно, если бы кто-то узнал, что он говорит о геронтологии. Слишком уж неуважаемая это была тема для врачей в те годы. А ведь Ипполит Васильевич написал одну из самых интересных книг по геронтологии. Но это на мой взгляд, конечно!

О подобном случае, который произошел приблизительно полвека назад, мне рассказал Алексей Матвеевич Оловников, один из самых узнаваемых в мире и в России российских геронтологов: «Когда я был молодым и сказал, что интересуюсь геронтологией, мне сказали: а зачем тебе это нужно, ведь геронтологией занимается лишь тот, кто ни на что не способен».

Вот такие забавные факты из прошлого показывают, что в советском научном и клиническом сообществах геронтология была далеко не в чести. И хотя само социалистическое общество руководилось геронтократическим Политбюро, однако это никак не отражалось на развитии науки о старении. Эти примеры из прошлого на фоне современных событий ярко подчеркивают тот заметный прыжок интереса к вопросам старения, старости и долголетия, который произошел за последние полвека. Да что там, за тридцать лет, которые я помню!

Сегодня в XXI веке, если мы о чем-то говорим, то сначала нужно дать определение. Если, конечно, мы серьезные люди. То же самое касается и старения. А ведь это именно механизмы, и они должны быть озвучены уже в определении... Но стоп! — мы их не знаем. Поэтому включение их в любое определение термина приводит к очень странному результату: в определении указывается то, чего мы пока не знаем. И, таким образом, сами авторы геронтологических гипотез, отмечая существенные признаки не известных нам до конца процессов, вводят нас в заблуждение, свойственное их собственному мышлению. При этом они сами часто путаются в лабиринтах своих идей.