




**СЕРГЕЙ МАЛОЗЁМОВ**  
ВРАЧ, ТЕЛЕВЕДУЩИЙ

---

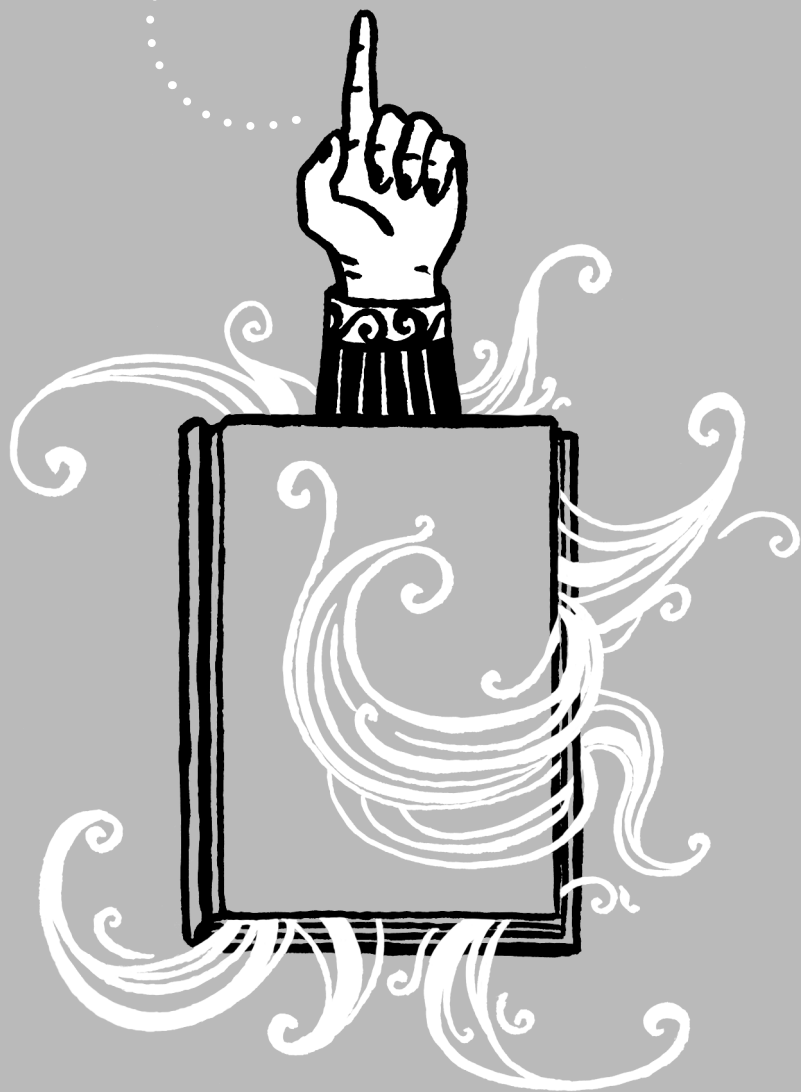
# **ПРАКТИКА** **ДОЛГОЛЕТИЯ**

---

**КАКИЕ СПОСОБЫ  
ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ ПРИМЕНЯЮТ  
САМИ УЧЕННЫЕ**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

# СОДЕРЖАНИЕ



## СОДЕРЖАНИЕ

ХОТИТЕ ЛИ ВЫ ЖИТЬ ВЕЧНО? . . . . .	9
СКОЛЬКО ВООБЩЕ НАМ ОТВЕДЕНО? . . . . .	15
ПОЧЕМУ МЫ СТАРЕЕМ? . . . . .	23
СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ЛЕКАРСТВО ОТ СТАРОСТИ? . . . . .	39
Теломеразная терапия . . . . .	41
Гормоны . . . . .	44
Антиоксиданты . . . . .	46
Никотинамидадениндинуклеотид . . . . .	47
Регуляторы сигнальных путей . . . . .	48
Клото . . . . .	50

### ПРИНЦИП I

#### ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

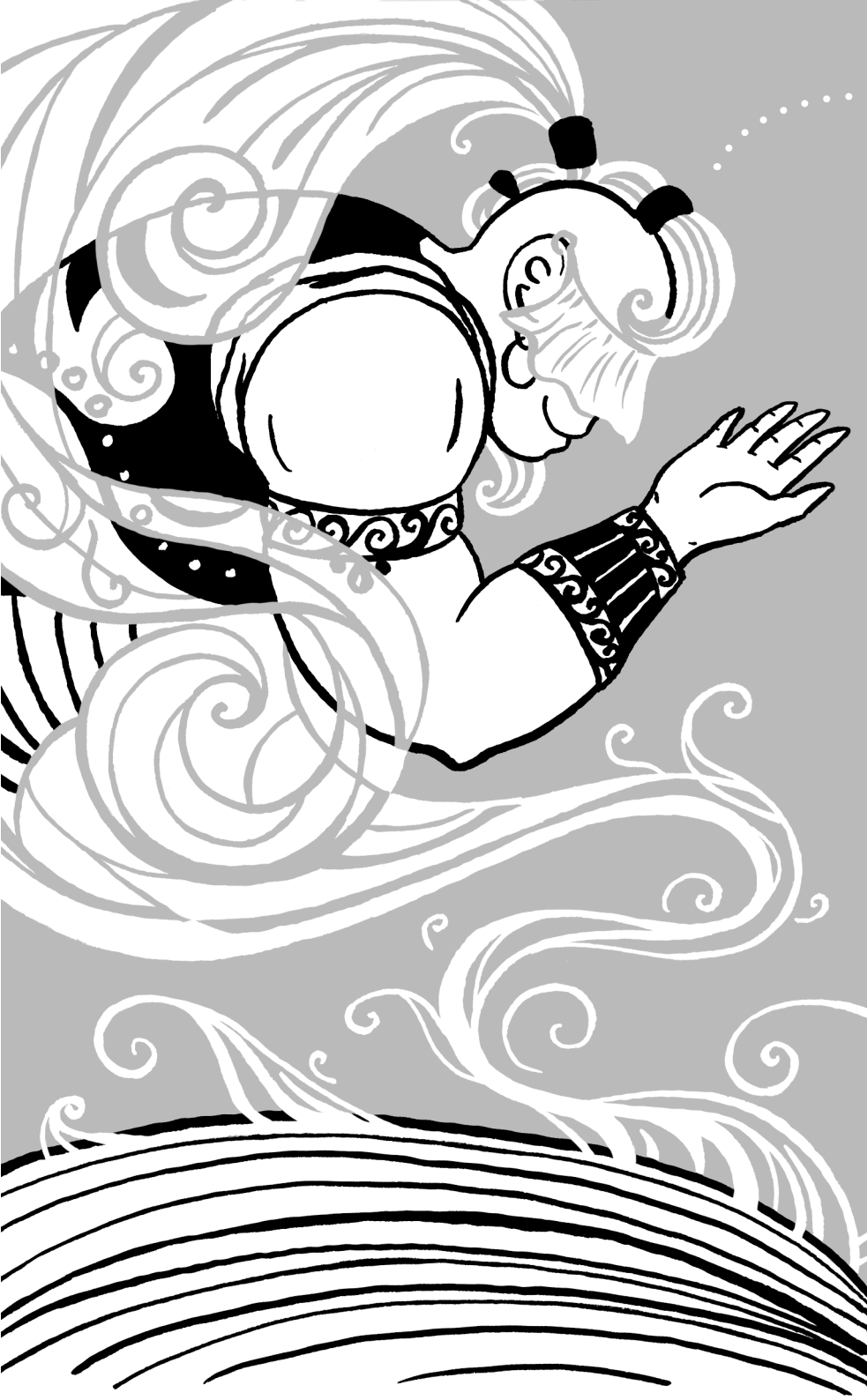
ГОЛОДАНИЕ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ? . . . . .	53
Опыт долгожителей . . . . .	56
Как продлили жизнь животным . . . . .	64
Эксперименты на людях . . . . .	69
Как работает сокращение калорийности . . . . .	73
Как не переедать . . . . .	77
Сколько раз в день и в какое время есть . . . . .	87
ЧТО СЛЕДУЕТ ЕСТЬ, А ОТ ЧЕГО ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ? . . . . .	93
Что всегда должно быть в вашем питании . . . . .	95
Белки . . . . .	95
Мясо: почему его стоит есть поменьше . . . . .	105
Соль и сахар: смерть по вкусу . . . . .	115

Молоко и молочные продукты:	
вред или польза . . . . .	132
Глютен: исключить нельзя помиловать . . .	144
Рацион долгожителя . . . . .	152
<b>ПСЕВДОГОЛОДАНИЕ</b> . . . . .	164
Кому нельзя прибегать	
к «псевдоголоданию» . . . . .	170
С чем нельзя сочетать псевдоголодание . . .	171
<b>10 ПРАВИЛ ПИТАНИЯ ДОЛГОЖИТЕЛЯ</b> . . .	172
<b>ЕДА И ДОЛГОЛЕТИЕ В 2026 ГОДУ:</b>	
<b>САМЫЕ ПОСЛЕДНИЕ ОТКРЫТИЯ</b> . . . . .	176
Что говорят цифры: прибавка жизни	
реальна . . . . .	178
Что именно в еде «работает»	
на долголетие . . . . .	179
Белок: новая глава в теории старения . . . .	179
Какие продукты активно нас старят» . . . .	185
Что можно сделать уже сегодня . . . . .	186
<b>ПРИНЦИП II</b>	
<b>АКТИВНОСТЬ</b>	
<b>ДВИЖЕНИЕ — ЭТО ЖИЗНЬ!</b> . . . . .	189
Спорт и долгожители . . . . .	191
Никогда не поздно начать . . . . .	197
Старение и мышцы . . . . .	200
На что ещё влияют тренировки . . . . .	203
Какая активность продлевает жизнь . . . . .	207
<b>ЯСНОСТЬ УМА</b> . . . . .	220
Простые правила сохранения	
молодости мозга . . . . .	226

## **ПРИНЦИП III**

### **РАДОСТЬ ЖИЗНИ**

СТРЕСС И СТАРЕНИЕ . . . . .	249
Что такое стресс и всегда ли он плох . . . . .	251
К чему приводит хронический стресс . . . . .	255
Грозит ли вам хронический стресс и что с ним делать . . . . .	257
СОН . . . . .	260
Стресс и сон . . . . .	260
Как вообще устроен сон . . . . .	261
Сон и продолжительность жизни . . . . .	263
Гигиена сна . . . . .	271
СМЫСЛ ЖИЗНИ . . . . .	275
Образование и работа . . . . .	275
Общение и семья . . . . .	286
Позитив и цель в жизни . . . . .	297
ЗАКЛЮЧЕНИЕ . . . . .	305
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ . . . . .	309



ХОТИТЕ ЛИ ВЫ  
ЖИТЬ ВЕЧНО?





Ужас, охвативший мир во время пандемии коронавируса, заставил и меня ещё раз ощутить хрупкость всего, что нас окружает. Хочу ли я жить вечно (или, по крайней мере, очень долго)? Сложный вопрос. Конечно, в жизни много радостей... но не могу сказать, что я от них так уж зависим. К тому же глубокая старость редко обходится без сопутствующих болезней, совсем не украшающих существование. Могу честно сказать: у меня нет трагического отношения к смерти, я каждый день стараюсь жить в полную силу, не теряя времени зря и не ведя себя так, будто какая-то «настоящая жизнь» ещё впереди.

Думаю, что я уже успел и увидел немало. Но, разумеется, продолжать идти вперёд, познавая новое, очень хочется! Прожить

долго было бы интересно. Ещё и затем, чтобы посмотреть на результаты эксперимента над собой, который я продолжаю уже много лет, изучая тему долгожительства, и факторов, которые на него влияют. Я видел много людей, которые в возрасте за 70, 80, даже 100 блистали умом и активностью, и, признаюсь, я им завидую. Я встречался, делая юбилейный сюжет, с режиссёром Станиславом Говорухиным, когда ему исполнялось 75 лет (и надо было видеть его политический и общественный пыл!), учился у Владимира Познера (на момент написания этих строк ему было 85, и он собирал залы на творческих вечерах, делал телепередачи, фильмы...), брал интервью у карикатуриста Бориса Ефимова (который прожил 108 лет). Хотел бы я так же, как они? Конечно, да. Это было, несомненно, одной из причин, которые подтолкнули меня к исследованию темы, а в итоге и к написанию этой книги. Закономерностей удалось узнать немало, и я обо всех расскажу по порядку.

Вообще, встречи с людьми, которым за сто, — это как путешествие на машине времени. Во время командировки в Италию я оказался в доме синьоры Наталиции Джованны Рако — на тот момент ей было 102 года, но она вовсе не производила впечатление живой реликвии. Как только я вошёл в комнату, бабушка поднялась со стула

и стала меня активно расспрашивать: откуда приехал, чем занимаюсь. Её калабрийский диалект я понимал плохо (дело было в небольшой деревушке Молокьо на юге Италии, где носок «сапога» упирается в Сицилию), так что на простой итальянский переводила одна из дочерей, которой уже самой стукнуло под 70. Оказалось, за свою жизнь бабушка Наталиция родила 12 детей, у неё 24 внука и 34 правнука. И она всё ещё очень хорошо помнит молодость.

— У меня было много болезней, мне удаляли кисту... но потом всё наладилось. Работа в молодости была тяжёлая: я носила корзины с углём и дровами. Мы ставили их на голову, а они были очень тяжёлые, — до 75 килограммов. Однажды я поскользнулась и груз упал мне на живот, а я была беременна! Но ничего, поднялась, отнесла дрова в пекарню и пошла домой. Слава Богу, всё обошлось.

Внезапно она прервалась, внимательно на меня посмотрела и сказала, что я напомнил ей мужа — каким он был, когда вернулся со Второй мировой: худой, высокий, тёмные волосы... Они прожили вместе больше полувека, но десять лет назад его не стало. Синьора Наталиция обняла меня, и я от неловкости хотел провалиться на месте. Слезы наворачивались на глаза, и я поспешил перевести разговор на тему, которая и была целью моего визита, — стал расспрашивать

о привычном рационе долгожительницы (которая, к слову, мирно скончалась от остановки сердца через 3 года после нашего визита, несколько месяцев не дожив до пандемии коронавируса, которая скосила многих итальянских и испанских стариков).

Наталиция Рако — вовсе не рекордсменка в этом регионе Италии: возрастом за 100 лет в Калабрии никого не удивишь. Ну разве что иностранца вроде меня. Я уже знал тогда, что удивительно долго живут и в некоторых других районах Земли: на Сардинии в той же Италии, на острове Окинава в Японии, в городке Лома-Линда в штате Калифорния в США, на полуострове Никоя в Коста-Рике, на острове Икарция в Греции. Эти регионы иногда называют «голубыми зонами», и больше всего меня увлекал вопрос, почему они располагаются так далеко друг от друга, в таких мало похожих странах, что их объединяет? В генах ли дело, в экологии или, может быть, в каких-то привычках? Несколько лет я искал ответы: общался с учёными, штудировал последние исследования, наблюдал за жизнью старшего поколения в разных странах — и вывел три главных принципа, которым отныне следую сам и которыми готов поделиться с вами. Понятно, что никакой гарантии нет, но попытаться сделать всё от нас зависящее всё-таки, мне кажется, интересно!

СКОЛЬКО·ВООБЩЕ  
НАМ·ОТВЕДЕНО?

