



САНДЖАЙ ГУПТА

УСТОЙЧИВЫЙ МОЗГ

**КАК СОХРАНИТЬ МОЗГ
ПРОДУКТИВНЫМ
В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 616.8
ББК 56.1
Г94

Sanjay Gupta
KEEP SHARP
Build a Better Brain at Any Age

Copyright © 2021 by Sanjay Gupta, MD
AARP and Staying Sharp are registered trademarks of AARP.
All rights reserved.
Original publisher Simon & Schuster, Inc.

Гупта, Санджай.

Г94 Устойчивый мозг : как сохранить мозг продуктивным в любом возрасте / Санджай Гупта ; [перевод с английского И. Чорного]. — Москва : Эксмо, 2024. — 400 с. — (Плюс один здоровый человек. Книги о медицине от ведущих экспертов).

ISBN 978-5-04-177633-6

Необходимое пособие для каждого, кто хочет сохранить острый ум, несмотря на возраст и наследственность! Всемирно известный нейрохирург Санджай Гупта, развенчивает распространенные мифы о старении и снижении когнитивных способностей мозга. В своей книге он проводит исследование: существует ли «идеальная» диета или система упражнений для мозга, рассматривает, что является более эффективным. Вы узнаете, чему мы можем научиться у людей со «сверхразвитым мозгом» и есть ли какая-то реальная польза от различных препаратов, БАДов и витаминов. Также в этой книге автор составил индивидуальную 12-недельную программу для развития и укрепления функций головного мозга.

УДК 616.8
ББК 56.1

ISBN 978-5-04-177633-6 © Иван Чорный, перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Оглавление

Об авторе.....	7
----------------	---

Оставайтесь в форме

Вступление	12
Самооценка. Подвержены ли вы риску когнитивного спада?	40

Часть I

Мозг. Загляните внутрь вашего черного ящика

1. Что делает вас собой	50
2. Новое определение когнитивного спада	76
3. Двенадцать разрушительных мифов и пять столпов вашего нового «я»	114

Часть II

Как сохранить рассудок

4. Чудо-движения	138
5. Сила обучения, познания и цели в жизни	163
6. Потребность в сне и отдыхе	184
7. Пища для размышлений	221
8. Спасительная близость	266
9. Подведение итога 12 недель, чтобы привести себя в форму	280

Часть II

Диагноз. Что делать, как преодолеть

10. Диагностика и лечение болеющего мозга	303
11. Как двигаться дальше в финансовом и эмоциональном плане, а также особое примечание для ухаживающих лиц	348
Светлое будущее	375
Благодарности.	379
Примечания	381

Об авторе

Любовь к мозгу у Санджая Гупты началась, когда он еще учился в школе. После четырех лет обучения на медицинском и семи лет подготовки в ординатуре, чтобы в итоге стать нейрохирургом, который с удовольствием работает последние 20 с лишним лет. Мозг — его первая и самая настоящая любовь.

Доктор Гупта — автор трех бестселлеров *New York Times*, а также главный медицинский корреспондент CNN. С 2001 года Гупта освещает самые громкие новости здравоохранения нашего времени — зачастую рассказывая душераздирающие и трогательные истории про отважных медиков и спасателей и ведя репортажи с передовых почти всех крупных военных конфликтов, стихийных бедствий и вспышек эпидемии в мире. Он был ведущим в нескольких документальных фильмах, снятых на основе тщательных расследований, включая его серию *Weed* («Травка») и *One Nation Under Stress* («Нация под стрессом») для телеканала НВО. За свою работу он получил множество премий «Эмми» и «Пибоди», а также премию «Дюпон» — эквивалент Пулитцеровской премии в сфере вещания. Для написания своих научно-популярных книг *Chasing Life* («В погоне за жизнью») и *Cheating Death* («Обманываемая смерть») Гупта объездил весь мир, изучая особенности человеческих популяций долгожителей, которым удалось отодвинуть границы смерти.

Своей журналистской работой Гупта заслужил огромное признание и доверие. Помимо заслуг в журналистике, Гупта является обладателем нескольких почетных степеней и отмечен многими гуманитарными наградами за заботу о людях, пострадавших в войнах и стихийных бедствиях. Журнал *Forbes* назвал его одним из 10 самых влиятельных знаменитостей. В 2019 году Гупта был избран в Национальную академию медицины, членство в которой считается одним из самых почетных званий в медицине.

Гупта живет в Атланте, где он также является доцентом нейрохирургии в больнице Университета Эмори и доцентом нейрохирургии в больнице Grady Memorial. Он является дипломатом Американского совета по нейрохирургии. Санджай женат на Ребекке, которая, прочитав эту статью, напомнила ему, что на самом деле его самая настоящая любовь — это она. Он мудро с ней согласился. У них три дочери подросткового возраста, которые сочли уморительным то, что их отец пишет книгу про память. По мнению девочек, их отец «буквально все забывает».

Моим трем девочкам: Сейдж, Скай и Солейл.
Перечисляю по старшинству, чтобы вы потом
не спорили, кому книга посвящается больше.
Я очень люблю вас и наблюдаю, как вы растете
и развиваетесь на моих глазах. Всегда старайтесь
быть погруженными в текущий момент, потому
что это, пожалуй, лучший и самый приятный
способ сохранить остроту ума и яркость жизни.
Вы еще так молоды, однако уже успели подарить
мне целую жизнь воспоминаний, которые
я надеюсь никогда не забыть.

Моей Ребекке, которая никогда не теряла
энтузиазма.

Если в конечном счете жизнь — это лишь собрание
воспоминаний, то моя будет наполнена образами
твоей прекрасной улыбки и непоколебимой
поддержки.

Всем, кто мечтал укрепить свой мозг.
Не просто оградить его от болезней или травм,
а оптимизировать таким образом, чтобы более
качественно выстраивать в голове и запоминать
историю своей жизни, а также эффективно справ-
ляться с любыми жизненными трудностями.
Тем, кто всегда верил, что мозг — это не черный
ящик, скрытый от глаз и любых воздействий, что
его можно развивать и превратить в нечто
большее, чем многие представляют.

Воспоминания о прошлом —
это не обязательно воспоминания о том,
каким все было на самом деле.

Марсель Пруст

ОСТАВАЙТЕСЬ
В ФОРМЕ

Вступление

Мозг шире, чем небесный свод...
[и]... глубже, чем морское дно¹.

Эмили Дикинсон

В отличие от большинства своих коллег, я не мечтал с самого детства стать врачом, не говоря уже о нейрохирургии. Изначально я вообще хотел быть писателем — скорее всего, дело было в моей мальчишеской влюбленности в учительницу английского. Медицинскую карьеру я выбрал только в 13, после того как мой дедушка перенес инсульт. Мы были очень близки, и было не по себе наблюдать, как быстро угасает его мозговая деятельность. Внезапно он оказался не в состоянии говорить и писать, но при этом как будто понимал, что говорили другие, и без проблем читал. Впервые в жизни я поразился сложной и загадочной работе мозга и много времени проводил в больнице, доставая врачей своими расспросами. Я чувствовал себя очень взрослым, когда они терпеливо объясняли мне, что случилось. Эти врачи на моих глазах вернули здоровье дедушке, вскрыв его сонную артерию, чтобы восстановить кровоснабжение мозга и предотвратить новые инсульты. Прежде мне никогда не доводилось столько времени проводить в окружении хирургов, и я не на шутку увлекся. Я начал читать все, что

¹ Пер. Виктор Постников.

мог найти о медицине и человеческом теле, и вскоре помещался на мозге, а прежде всего — на памяти. Меня до сих пор не перестает поражать, что все наши воспоминания — сущность нашей личности — можно свести к невидимым нейрохимическим сигналам, передающимся между крошечными участками мозга. Словно замороженный, я начал постигать загадочные тайны биологии мозга.

Прошли годы, и в начале 1990-х я поступил в медицинскую школу. На тот момент считалось, что клетки мозга, такие как нейроны, не способны к регенерации — что мы рождаемся с определенным их количеством и на протяжении жизни постепенно расходуем их (чему особенно способствуют вредные привычки, такие как злоупотребление спиртным или курение, о чем подробнее расскажу позже). Возможно, с моей стороны это было наивным оптимизмом, но я просто отказывался верить, что клетки человеческого мозга не могут делиться и восстанавливаться. В конце концов, на протяжении всей жизни у нас появляются новые мысли, мы испытываем новые глубокие переживания, у нас остаются новые яркие воспоминания и развиваются новые навыки. Я не мог понять, как мозг может увядать, если его активно использовать. К тому времени, как в 2000 году я выучился на нейрохирурга, наука уже получила множество доказательств того, что мы все-таки можем способствовать образованию новых клеток мозга (этот процесс называется нейрогенезом) и даже увеличению размера мозга. Этот оптимистичный взгляд на центр управления человеческим организмом подходил мне гораздо больше. И действительно, вы можете самостоятельно развивать свой мозг каждый день — в этом у меня нет никаких сомнений. (Позже я еще вернусь к вредным привычкам. Не то чтобы они непременно

но убивали клетки мозга, но все же могут привести к необратимым изменениям функций мозга, особенно памяти.)

Скажу сразу: я определенно за получение прекрасного образования, однако у этой книги совсем другая цель. Я не хочу сделать вас умнее, а лишь собираюсь научить, как стимулировать появление новых клеток мозга и повысить эффективность работы уже существующих. Речь не о том, чтобы запоминать длинные тексты, успешно сдавать экзамены или ловко решать различные задачи (хотя более развитый мозг определенно со всем этим справится). В моей книге вы научитесь развивать свой мозг так, чтобы он лучше замечал закономерности, тем самым помогая вам лучше ориентироваться в жизни. Научитесь легко переключаться между краткосрочным и долгосрочным взглядом на мир, а также не пасовать перед любыми жизненными трудностями. В этой книге я дам четкое определение устойчивости и научу вас ее развивать. Именно устойчивость оказалась важнейшим ингредиентом моего собственного личностного роста.

* * *

Когда речь заходит о чем-то столь важном, как работа мозга, необходим контекст, ведь представление науки о когнитивном спаде с течением жизни сильно поменялось. Ранние документированные данные о деменции восходят по меньшей мере к 1550 году до н. э., когда египетские врачи впервые описали это расстройство в так называемом Папирусе Эберса — трактате на 110 страниц, содержащем записи о древнеегипетской медицине. Между тем лишь в 1797 году этому явлению дали название «деменция», что в переводе с латыни буквально означает «не в своем уме».

Этот термин был предложен французским психиатром Филиппом Пинелем, который считается отцом современной психиатрии за приложенные им усилия по продвижению более гуманного подхода в лечении пациентов психиатрических больниц. Стоит отметить, однако, что изначально слово «деменция» использовалось в отношении всех людей с умственной отсталостью независимо от возраста. Лишь в конце XIX века его значение сузилось до описания болезни с конкретной потерей когнитивных способностей. В том же веке британский врач Джеймс Коулз Причард ввел в своей книге «Трактат о безумии» термин «сенильная (то есть “старческая”) деменция». Под ней подразумевались все психические расстройства, развивающиеся у пожилых людей. Поскольку потеря памяти является одним из наиболее заметных симптомов деменции, это слово в итоге стало ассоциироваться прежде всего со стариками.

Долгое время считалось, что деменция у пожилых людей является следствием проклятья или инфекции, например сифилиса (потому что он может вызывать схожие симптомы). Как результат, слово «деменция» воспринималось уничижительным и использовалось в качестве оскорбления. Когда я рассказал своим детям о теме этой книги, они спросили, не про дементоров ли я пишу — мрачных, высасывающих души существ из книг о Гарри Поттере. Думаю, нам стоит кратко остановиться на том, что деменция, которая представляет собой не конкретное заболевание, а группу синдромов, связанных с потерей памяти и нарушениями мышления, до сих пор иногда воспринимается в подобном негативном ключе.

Да, ученые и врачи используют этот термин в клинических целях, однако пациенты и их родные не всегда понимают, как его интерпретировать, особенно когда впервые