

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Дорогие читатели!

Российский научный центр хирургии имени академика Б. В. Петровского — ведущая научно-клиническая организация Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, флагман отечественной медицинской науки с более чем полувековой историей, воплощающий в жизнь самые смелые идеи и прокладывающий путь к медицине будущего. Именно здесь, в стенах нашего Центра, рождается новая парадигма здравоохранения — медицина, направленная не только на лечение болезней, но прежде всего на их предупреждение и на prolongation полноценной, активной жизни человека.

Создание Института биологии старения и медицины здорового долголетия с клиникой превентивной медицины в структуре нашего Центра стало закономерным ответом на вызовы времени. Мы живем в эпоху, когда средняя продолжительность жизни неуклонно растет, и главной задачей медицины становится обеспечение не просто долгих, но активных и здоровых лет. Директор Института, профессор Алексей Александрович Москалев — ученый с мировым именем, член-корреспондент Российской академии наук — посвятил свою научную жизнь раскрытию фундаментальных механизмов старения и поиску путей их замедления.

Книга, которую вы держите в руках, — это уникальный сплав глубочайших научных знаний и практической мудрости, изложенный доступным и увлекательным языком. Алексей Александрович обладает редким даром: он умеет говорить о сложнейших биологических процессах так, что они становятся понятны каждому читателю, не теряя при этом научной строгости и достоверности.

Особую ценность представляет то, что автор обращается к теме женского здорового долголетия — области, которая незаслуженно долго оставалась на периферии научного внимания. Женщина — хранительница жизни, центр семьи, движущая сила общества. Понимание уникальных особенностей женского организма, специфики его старения и возможностей продления молодости имеет колоссальное значение для здоровья нации в целом.


Биология старения и медицина здорового долголетия — это не погоня за вечной молодостью и не собрание косметических рецептов. Это серьезная междисциплинарная наука, опирающаяся на последние достижения молекулярной биологии, генетики, эндокринологии, иммунологии и нутрициологии. И эта наука уже сегодня способна предложить каждой женщине научно обоснованные, эффективные и безопасные стратегии сохранения здоровья, красоты и жизненной энергии.

Уверен, что эта книга станет надежным путеводителем для каждой читательницы на пути к активному долголетию. Пусть знания, собранные на ее страницах, помогут вам прожить долгую, яркую и наполненную смыслом жизнь!

*Константин Валентинович Котенко
академик РАН, заслуженный врач Российской Федерации,
директор Государственного Научного Центра РФ
ФГБНУ «Российский научный центр хирургии
имени академика Б.В. Петровского» Минобрнауки России*

АЛЕКСЕЙ МОСКАЛЕВ

СЕКРЕТЫ ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 612.82
ББК 28.707.3
М82

Издание создано при содействии ГНЦ РФ ФГБНУ
«РНЦХ им. акад. Б. В. Петровского» Минобрнауки России

Москалев, Алексей Александрович.

М82 Секреты вечной молодости / Алексей Москалев. — 2-е издание, переработанное и дополненное. — Москва : Эксмо, 2026. — 192 с. — (Наука молодости. Книги ученого-биолога Алексея Москалева).

ISBN 978-5-04-233790-1

Хотите узнать, как сохранить молодость, красоту и внутреннюю гармонию на долгие годы? В книге «Секреты вечной молодости» вы найдете не просто советы, а целую систему знаний, основанную на проверенных научных данных и статистических исследованиях.

Каждая глава книги посвящена ключевым аспектам, которые помогут вам понять свой организм и научиться ухаживать за ним:

- **МЕХАНИЗМЫ СТАРЕНИЯ:** что происходит с нашим телом и почему?
- **ГОРМОНЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТУ:** как их балансировать?
- **УХОД ЗА КОЖЕЙ:** эффективные методы на разных этапах жизни.
- **ДИЕТА ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ:** семь принципов, которые изменят ваш рацион.

Эта книга — не просто теоретический труд. Она станет вашим практическим путеводителем к здоровью и красоте в любом возрасте. Советы Алексея Москалева доступны и понятны, что делает их легкими для применения в повседневной жизни.

УДК 612.82
ББК 28.707.3

© Москалев А.А., текст, 2025

© Золотарева Е.В., художественное оформление, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-233790-1

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	7
ВВЕДЕНИЕ.....	9
ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ СТАРЕНИЕ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН?	12
МОЛОДОСТЬ КОЖИ И ЛИЦА	22
ЗДОРОВЫЕ ВОЛОСЫ.....	40
МЕНОПАУЗА И ГОРМОНОЗАМЕСТИТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ	45
Менопауза: физиология, управление симптомами и современные подходы	45
ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ.....	63
ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС, ДИЕТА И РЕЖИМ ДНЯ	72
Польза снижения веса.....	73
Научный подход к снижению веса и роль белков.....	74
Правильная диета для снижения веса.....	75
Влияние циркадных ритмов, режима дня и микробиома на метаболизм	77
Физическая активность и контроль веса.....	81
Пищевые волокна и типы жиров.....	82
Семь принципов питания долгожителя.....	84

ОСТЕОПОРОЗ	92
САРКОПЕНИЯ, ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ	104
ЗДОРОВЬЕ ПЕЧЕНИ	111
ЗДОРОВЬЕ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ	126
ИММУНИТЕТ, ПРОСТУДА, КАНДИДОЗ	131
АЛЛЕРГИИ И АУТОИММУННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	140
УЛУЧШЕНИЕ НАСТРОЕНИЯ, ПАМЯТИ И ПРОФИЛАКТИКА ДЕПРЕССИИ	157
НА ПУТИ К ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ	166
Питание как основа здоровья	166
Забота о микрофлоре	168
Противовоспалительная стратегия	169
Управление стрессом и кортизолом	170
Питание в период менопаузы	171
Физическая активность для долголетия	172
Здоровый сон	173
Забота о коже	173
Чистый воздух для здоровья	174
Здоровье печени	175
Укрепление иммунной системы	175
Социальные связи и ментальное здоровье	176
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	178
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	183

ПРЕДИСЛОВИЕ

Книга биогеронтолога и уже известного, состоявшегося писателя и популяризатора науки Алексея Александровича Москалева — прекрасный пример того, как можно понятным языком изложить очень сложные вещи. Автор шаг за шагом раскрывает тайны не только физиологии, но и психологии самых замечательных и прекрасных живых существ на Земле — женщин. Я более 25 лет работаю в области нормализации массы тела, и 90% моих пациентов — это женщины. И более 25 лет каждый день удивляюсь, насколько многому можно учиться у каждой из них: невероятному трудолюбию, самоотверженности, верности, целеустремленности! Молодые, взрослые,

бизнесвумен, домохозяйки, звезды шоу-бизнеса, учителя, врачи, и каждая из них — это целая Вселенная! Женский и мужской мозг сильно отличаются и структурно, и функционально. Женщина — мать мужчин и женщин. Женщине свойственно многое брать на себя, они более активны в решении проблем, если речь идет о сохранении своей молодости и красоты, в этом им равных нет!

Эта книга может быть настольным пособием каждой женщины, которая не хочет стареть и желает сохранить на долгое время активность, хорошее настроение, сексуальность, энергию. Автор и в своих предыдущих великолепных книгах («120 лет жизни — только начало», «Кишечник дол-

Алексей Москалев

гожителя»), и в этой книге очень планомерен и последователен в своих суждениях. Будучи сам ученым с мировым именем, он использует только проверенные научные данные. Все его рекомендации доступны к выполнению большинством женщин, даже если бюджет на красоту и здоровье не слишком велик. Уверен, что книга, которую вы держите в руках, должна быть настольной, если у женщины есть задача оставаться привлекательной и молодой в любом возрасте. Важно то, что истоки внешней красоты кроются в правильном питании, здоровом образе жизни, разумных физических нагрузках, умении справляться с хроническими стрессами. Именно про будущих читательниц этой книги сказала Коко Шанель: «Возраст для жен-

щины — не самое главное: можно быть восхитительной в 20 лет, очаровательной в 40 и оставаться неотразимой до конца дней своих. Каждая женщина имеет тот возраст, какого заслуживает».

Так же горячо я рекомендую эту книгу к прочтению мужчинам, чтобы они хотя бы немного приблизились к разгадке таинственной души своих жен, матерей, сестер и подруг, ценили их отверженные попытки во что бы то ни стало всегда оставаться самыми обаятельными и привлекательными.

Гаврилов Михаил Алексеевич,

большой поклонник женщин, врач-психиатр, психотерапевт, к. м. н., автор комплексной методики снижения веса, автор множества книг, научный руководитель Международной группы компаний доктора Гаврилова

ВВЕДЕНИЕ

Представьте себе: вы листаете ленту социальных сетей, и перед вами бесконечный поток идеальных лиц, подтянутых фигур и сияющих улыбок. Знаменитости, блогеры, обычные пользователи в лучших ракурсах или после ИИ-тюнинга фото — все как один излучают молодость и энергию.

Кульм молодости настолько прочно вошел в нашу жизнь, что стал негласной идеологией XXI века.

Мы больше не просто хотим выглядеть хорошо — мы одержимы идеей остановить время, а лучше обратить его вспять.

Каждый день миллионы людей по всему миру включают в эту гонку за молодостью. Они штурмуют кабинеты косметологов,

изучают составы антивозрастных кремов, подсчитывают калории и часы в спортзале. Индустрия красоты и здоровья превратилась в настоящий лабиринт, где легко потеряться среди бесчисленных предложений, обещаний и методик. «Помочь» нам спешат сотни блогеров и лидеров мнений из соцсетей. На одной чаше весов — наше желание сохранить молодость любой ценой, на другой — здравый смысл и научный подход.

Но что, если взглянуть на вопрос молодости через призму современной науки? Что, если отбросить маркетинговую шелуху и заглянуть в самую суть процессов старения? Ведь наше тело — это не набор разрозненных ча-

стей, а сложнейшая система, где все взаимосвязано. Говоря о морщинах, мы на самом деле говорим о глубинных процессах, происходящих на клеточном уровне. Мечтая о стройной фигуре, мы должны понимать работу метаболизма и гормональной системы.

Современная наука совершила огромный прорыв в понимании механизмов старения. Мы теперь знаем, что возрастные изменения — это не приговор, а процесс, на который можно и нужно влиять. Но влиять грамотно, опираясь на научную медицину (мне такой термин ближе, чем устоявшийся «доказательная»), а не на рекламные обещания.

Задумайтесь: каждая клетка нашего организма содержит программу поддержания здоровья, но работает она эффективно лишь в заданном диапазоне условий. Каждая система нашего тела может работать эффективнее при правильном подходе. Но как найти этот подход? Как отличить действенные методы от пустышек? Как построить персональную стратегию сохранения молодости, учитывающую именно ваши особенности?

Эта книга — ваш научный компас в мире антивозрастных технологий. Здесь вы не найдете волшебных рецептов или быстрых решений. Вместо этого предлага-

ется путешествие в мир современной превентивной медицины, где каждая рекомендация основана на понимании биологических процессов. Это первый шаг к медицине здорового долголетия в вашей жизни.

Мы рассмотрим все аспекты здорового женского долголетия: от работы иммунной системы до влияния стресса на старение, от роли питания до значения физической активности.

Вы узнаете, как различные косметические процедуры влияют на организм на клеточном уровне, почему одни методики дают долговременный результат, а другие — лишь временный эффект.

Но главное — эта книга научит вас мыслить системно.

Вы поймете, что красота и молодость — это не только внешние проявления, но и результат глубокой работы над здоровьем организма.

Вы научитесь принимать решения, основанные на научных данных, а не на модных трендах.

Важно помнить: наша цель — не борьба со временем, а гармоничное проживание каждого возраста. Молодость — это не только внешний вид, это энергия, здоровье и способность наслаждаться жизнью. И современная наука дает нам инструменты для сохранения этих качеств на долгие годы.

Готовы начать свое путешествие в мир научного подхода к продлению молодости? Эта книга станет вашим надежным проводником, помогая отделить

факты от мифов и построить персональную стратегию здорового долголетия. Добро пожаловать в будущее, где молодость и наука идут рука об руку!

ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ СТАРЕНИЕ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН?

В мире живых существ существует удивительная закономерность — феномен разницы в продолжительности жизни между полами. У очень многих изученных видов животных, имеющих пол, самки живут дольше самцов. Этот паттерн настолько распространен, что кажется универсальным законом природы. Однако эволюция создала интригующее исключение: у видов животных, где самцы берут на себя заботу о потомстве, они демонстрируют большую продолжительность жизни, чем самки.

На протяжении человеческой истории средняя продолжительность жизни мужчин и женщин

держалась примерно на одном уровне — около 40 лет. Высокая материнская смертность из-за осложнений при беременности и родах уравновешивалась повышенной мужской смертностью от причин, связанных с тяжелой и рискованной работой, несчастными случаями и насилием. Однако с конца XIX века начала проявляться и постоянно увеличиваться разница в продолжительности жизни между полами в пользу женщин.

В современном мире эта разница достигла впечатляющих масштабов: в Европе мужчины живут в среднем на 5,5 года меньше женщин, а средняя мировая про-

ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ СТАРЕНИЕ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН?

должительность жизни женщин превышает мужскую на целых семь лет. При этом интересно отметить, что период активной независимой жизни у обоих полов практически одинаков: 68,6 года у женщин и 67,9 года у мужчин.

В развитых странах структура причин смертности у мужчин и женщин имеет четкие различия (см. таблицу 1). На лидирующих позициях у мужчин находится смертность от сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, болезни Паркинсона, несчастных случаев, сахарного диабета, болезней печени и суцидиров.

Женщины чаще умирают от болезней дыхательных путей, cerebrovascularных заболеваний, последствий остеопороза и болезни Альцгеймера.

Традиционно считалось, что наблюдаемые различия объясняются социальными причинами – склонностью мужчин к нездоровому образу жизни, курению, злоупотреблению алкоголем и рискованному поведению. Однако тот факт, что различия в продолжительности жизни между полами присущи многим видам животных, указывает на более глубокие биологические механизмы.

Таблица 1

Влияние пола на риск смертности на примере США (2013 г.) [<https://www.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/pmc/articles/pmc4994139/>]

Ранг	Причина смертности	Пол, наиболее подверженный этой причине смертности
1	Болезни сердца	♂
2	Злокачественные новообразования	♂
3	Хронические заболевания нижних дыхательных путей	♀
4	Несчастные случаи	♂
5	Цереброваскулярные заболевания	♀
6	Болезнь Альцгеймера	♀
7	Сахарный диабет	♂
8	Грипп и пневмония	♀
9	Болезни почек	=

Ранг	Причина смертности	Пол, наиболее подверженный этой причине смертности
10	Самоубийства	♂
11	Сепсис	♀
12	Хроническая болезнь печени и цирроз	♂
13	Эссенциальная гипертензия	♀
14	Болезнь Паркинсона	♂
15	Все остальные причины	♂
Примечание: ♂ – мужчины, ♀ – женщины		

Существует гипотеза, что самцы, выполнив свою биологическую роль (участие в размножении и воспитании потомства), становятся эволюционно избыточными, подобно трутням у общественных пчел. В природе есть впечатляющие примеры этого явления. Пауки-тарантулы достигают зрелости в возрасте 8–13 лет, после чего продолжительность жизни самцов и самок драматически различается: самцы живут всего два-три месяца, тогда как самки – до десяти с лишним лет. У коричневой сумчатой мыши самцы достигают зрелости в возрасте 11 месяцев и погибают через неделю.

Гипотеза полового отбора объясняет это тем, что самцы и самки достигают репродуктивного успеха разными путями. У многих видов самцы должны демонстрировать

себя визуально или акустически, участвовать в борьбе за территорию. Это обеспечивает спаривание, но одновременно сокращает продолжительность жизни, привлекая хищников и увеличивая риск травм.

Согласно гипотезе гандикапа, о хорошем качестве генов самца говорят признаки, вредные для его индивидуальной выживаемости. Яркий пример – длинный хвост павлина или рискованное поведение у мужчин. Это своеобразная демонстрация генетического потенциала: «Я выжил несмотря на...» – значит, обладаю отменным здоровьем и прекрасными генами, которые могу передать потомству.

Исследования выявили еще один критически важный фактор долголетия – распределение ресурсов между поддержанием жизне-

способности организма и функцией размножения. Когда половой отбор действует сильнее в отношении одного пола (обычно самцов), это приводит к преимущественному расходу ресурсов на раннее размножение в ущерб долговременной жизнеспособности.

Эту гипотезу блестяще подтверждают эксперименты на модельных организмах. У лабораторных нематод подавление полового поведения самцов привело к удивительному результату — они из маложивущего пола превратились в долгоживущий. В наших экспериментах на плодовых мухах продолжительность жизни стерильных самцов увеличивалась почти на 50%.

Не менее интересна эволюционная причина большего долголетия женщин. Увеличенная постменопаузная продолжительность жизни могла возникнуть как эффект бабушки: женщины, завершившие репродуктивный период, участвуют в воспитании детей своих родственников. Этот эффект подтверждается удивительной адаптацией — чутким сном у пожилых людей. Предполагается, что это древний механизм выживания: проявляя бдительность ночью, бабушки охраняли более молодое поколение от хищников и врагов. Этот феномен подтверждается исследо-

ваниями первобытного племени хадза в Танзании.

Митохондрии — одни из важнейших клеточных структур — вносят существенный вклад в гендерные различия долголетия. Эти органеллы не только вырабатывают АТФ — энергетическую валюту клетки, но и участвуют в цикле образования мочевины, метаболизме жиров, термогенезе, запрограммированной гибели клеток, активации воспаления и клеточном старении. Примечательно, что у женщин-долгожительниц лучше сохраняется биоэнергетическая функция митохондрий.

Особый интерес представляет митохондриальная ДНК (мтДНК) — единственная кроме ядерного генетического материала в клетке. Уникальность мтДНК заключается в том, что отцы не участвуют в ее передаче следующим поколениям — она наследуется исключительно по материнской линии. Этот асимметричный характер наследования приводит к тому, что естественный отбор в отношении качества митохондриальных генов работает только у женщин.

Такой механизм наследования позволяет мутациям накапливаться в мтДНК, если они нейтральны или полезны для женского организма, даже когда они вредны для мужского. В экспериментах на плодовых мухах удалось обнару-