

# Ген долголетия: как дожить до 100 лет?

Как шутят геронтологи – специалисты, изучающие биологические аспекты старения человека, его причины и способы борьбы с ним – до бессмертия рукой подать. В частности, японские ученые уже заявили о том, что механизмы памяти и старения будут окончательно «расшифрованы» к 2012 году. А к концу первого десятилетия XXI века на практике начнут применять несколько десятков различных способов продления человеческой жизни.

Дело нахождения «эликсира бессмертия», над которым так бились тысячи средневековых алхимиков, в надежных руках. Как оказалось, для этого вовсе не обязательно употреблять магическую жидкость, основу которой составляют три капли молока девственницы. Надо просто научиться воздействовать на ген долголетия.

Начало активной атаки на старение было положено в середине 70-х годов прошлого века, когда немецкий профессор Либберт в ходе эксперимента над одним из видов мексиканской агавы (в Мексике их более 130 видов), добился того, что ее продолжительность жизни увеличилась в 10 раз. Но эта победа так и осталась без должного внимания: одни не поверили, что такое возможно, другие предложили Либберту исследовать белых мышей. Словом, получилось, как в мультяшной песне старухи Шапокляк – хорошими делами прославиться нельзя.

А доктор Вальтер Геринг из Базельского университета заявил, что ему удалось выявить ген долголетия, отвечающий за продолжительность жизни. Имеющие его особи живут дольше, как минимум, в полтора раза.

Не остались в стороне и исследователи-биологи. Так, в экспериментах, проведенных во Втором Московском медицинском институте, подопытным мышам вводилось маточное молочко пчел. В результате продолжительность жизни животных увеличилась вдвое.

Итак, на сегодняшний день установлено, как минимум, пять-шесть способов продлить долголетие. **Первый** – работа с генетической схемой по принципу сбоя пластинки. Если в бороздке пластинки появляется щербинка, игла вынуждена возвращаться на более ранний круг, и не может потом перескочить на следующий. В организме держится

определенный уровень ключевых метаболитов – продуктов жизнедеятельности, и удаляя их, ученые как бы возвращают жизнь на более раннюю стадию.

Этим способом в середине нынешнего века московский ученый Николай Исаев сумел «продлить» жизнь картофелю и клену. Он предложил устроить «генетическую щербинку» в самом «золотом» возрасте – от 20 до 40 лет. Тем самым можно добиться того, что человек сам себе будет продлевать жизнь, накапливая положительные эмоции. Учеными давно доказано, что стрессы ведут к сокращению жизни.

**Второй способ** – воздействие на железы внутренней секреции. Его самый горячий защитник – американский исследователь Роберт Уилсон, который разработал для женщин сложный курс лечения. Он включает в себя специальную диету, прием витаминов и солей, а также инъекции женских половых гормонов эстрогена и прогестерона. Как говорит сам ученый, ему удалось не только приостановить возрастные сдвиги, происходящие в организме, но, и вызвать нечто вроде обратного процесса. Когда дело дойдет до мужчин – пока что неизвестно. Надо сказать, что далеко не всем представителям сильного пола понравилось «женолюбие» Уилсона. Мол, мужчины и так живут меньше женщин, а Роберт тратит свои лучшие годы именно на них...

**Третий способ** – воздействие на головной мозг, в частности, на гипоталамус, который «отвечает» за температуру тела. Если в него ввести раствор натрия и калия, то можно регулировать температуру. Первыми «подопытными кроликами» стали обезьяны, которым удалось снизить температуру тела на 6 градусов, при этом животные не теряли жизненный тонус. Ученые считают, что при температуре тела в 35 градусов Цельсия, человек может прожить, как минимум, 200 лет, а при 33 градусах и того больше – лет 600-700. Весь вопрос, как воздействовать на гипоталамус? В настоящее время фармацевты работают над созданием чудо-пилюль. Положил в рот, запил водой – и живи два столетия.

**Четвертый способ** – двойное воздействие: на гипоталамус и органы внутренней секреции одновременно. Например, российский ученый Дмитрий Милованов уверен, что ему удалось найти ген молодости, который запускается после того, как блокируются четыре компонента, подавляющих его. Три из них Дмитрию удалось нейтрализовать, с четвертым проблемы...

**Пятый способ** – «расшифровка» генов, влияющих на долголетие и возможность искусственного создания их благоприятного сочетания. Например, американцы обнаружили мутацию некоего гена FOXO3a у своих соотечественников японского происхождения, все испытываемые были старше 95 лет. Их опыт был подтвержден немецкими исследователями, которые обнаружили, что у людей, достигших 100-летнего рубежа, мутация гена FOXO3a присутствовала практически всегда.

И, наконец, **шестой интересный подход**: продление жизни с помощью лечебного голодания. Впервые взаимосвязь низкокалорийной пищи и продолжительности жизни была замечена в 30-е годы прошлого века, когда ученые установили, что «недоедавшие» крысы живут дольше «переедавших». При этом количество белков и витаминов животные получали в одинаковых количествах. Чуть позже данный эффект был неоднократно подтвержден в опытах с круглыми червями, дрозофилами, а также с собаками и обезьянами.

Подведем краткие итоги. Как бы нам «дотянуть» до того счастливого момента, когда появятся пилюли долголетия? Прежде всего, режим питания – пища не должна быть высококалорийной, особенно у тех людей, которые не успевают «сжигать» калории с помощью утомительного физического труда. Второе – активное занятие спортом и сексом. Последнее способно продлевать жизнь за счет «гормона счастья». А потому секс должен быть не «онанизмом в половые органы», как метко охарактеризовал проституцию Фридрих Энгельс, а взаимоприятным процессом. И что еще немаловажно: ограждайте себя от стрессов. Порой наши сегодняшние неприятности всего лишь песчинка во всей жизни, но мы, жалея себя, превращаем песчинку в глыбу. Помните: кто чаще улыбается, тот дольше живет...

Автор - **Юрий Москаленко**

[Источник](#)