

Зам директора НИИ антропологии: Измена родной культуре сокращает жизнь

В «АиФ» № 47, 2010 г., мы рассказывали о секретах долголетия в разных странах. Японцы живут долго, потому что едят много рыбы, кубинцы - из-за высокого уровня здравоохранения. «А ещё потому, что они живут дома, там, где родились, и едят то, что ели их предки», - считает Валерий Бацевич, замдиректора по науке НИИ и Музея антропологии им. Анучина МГУ. Что отнимает годы В.Б.: - Чем лучше, комфортнее мы живём - тем, оказывается, хуже для нашего здоровья. Вот реальный пример. Мы недавно вернулись с Алтая из экспедиции. Начиная с 70-х годов мы изучаем население Центральной Азии, его адаптацию к различным условиям. Исследовали более 800 детей в 200 км от Горно-Алтайска. Об итогах говорить пока рано, но первые результаты - впечатляющие. Дети стали крупнее, созревают раньше. У многих школьников - признаки ожирения. Жир стимулирует ускоренный темп развития (ряд половых гормонов имеет жировую основу). Население, которое испокон веков занималось скотоводством, было адаптировано к особому образу жизни, физическим нагрузкам, к мясо-молочному рациону, вдруг резко сменило эти традиции. В итоге организм в шоке, что приводит к раннему появлению возрастных болезней и в итоге к раннему старению. «АиФ»: - А как же генетика? Разве долгожительство не передаётся по наследству? В.Б.: - Генетика играет свою роль в продолжительности жизни. Но не решающую. Например, в 80-е годы продолжительность жизни была высокой. В 90-е - резко упала. А ведь генетика не изменилась. Запрет Горбачёва на алкоголь привёл к заметному увеличению продолжительности жизни на определённом этапе. Сейчас же мужчины в среднем не доживают до 60 лет. В то время как женщины живут на 12 лет дольше. Такой колоссальной разницы нет нигде в мире. Вывод - социальный аспект берёт верх над генетикой. «АиФ»: - Выходит, цивилизация - зло? В.Б.: - Сама по себе цивилизация - это не зло. Но она быстро меняет наш привычный образ жизни. Наличие квартиры, автомобиля и всего прочего - это не потребности нашего организма. В некоторых регионах люди живут долго и счастливо, не имея яхт, самолётов и т. д. И даже медицинское обслуживание там на не очень высоком уровне. Просто-напросто они не болеют, потому что живут по традициям своих предков. Да, хорошая медицина - это благо. Но есть другое благо - здоровый человек, которому не нужно обращаться к врачам. Если его образ жизни соответствует его биологическим характеристикам (привычная среда, еда, сообщество), то он живёт долго. Чукча знает... В.Б.: - Известно, что израильская медицина - одна из самых лучших в мире. Но темп старения израильтян выше, чем у окружающего арабского населения. Потому что Израиль - новая страна, состоящая из мигрантов. Адаптация требует смены десятков, сотен поколений. «АиФ»: - В нашей стране остались такие оазисы, где население стареет медленнее и живёт дольше? В.Б.: - Среди славян наименьший темп старения зафиксирован в Белоруссии, в Могилёвской области. Если брать неславянское население, то замедленное старение наблюдается у коренных жителей Кольского полуострова. Причём чем дальше поселение находится от побережья и цивилизации, тем медленнее идёт процесс старения. Много долгожителей среди жителей удалённых горных районов Абхазии. А, например, у русских из села Ивановка в Азербайджане, которые переселились туда более 200 лет назад, обнаружен очень быстрый темп старения. Несмотря на то что когда-то русские переселенцы организовали здесь прекрасный колхоз и жили богато. Но... старели быстро. Полная адаптация не произошла даже за 200 лет. Именно поэтому азиатские гастарбайтеры в России надолго не задержатся. Им трудно выжить в непривычной городской среде.