

# **Життєвий план. Чому ми старіємо і як цього уникнути**

Доктор Девід Сінклер, один із найвпливовіших учених світу, змінює розуміння людством процесів старіння. У книзі «Життєвий план» він формулює нову сміливу теорію цього процесу, вбачаючи її у генетичній особливості пошкоджених клітин — вони просто припиняли розмножуватися. Це дало змогу раннім мікроорганізмам вижити й розвинутися, однак цей процес водночас є й причиною старіння. Доктор Сінклер переконливо, спираючись на наукові дослідження, доводить: наші гени — це не наша доля, й ми можемо отримати над ними контроль, а відтак відтермінувати старіння. Насправді зробити це значно простіше, ніж здається: достатньо зменшити негативний вплив на наші клітини й одночасно активувати гени, що відповідають за життєву силу. Що саме допоможе досягти цього? Яким має бути ваш життєвий план? Як зберегти молодість? Саме про це і йдеться у цій книзі.

# ЖИТТЄВИЙ ПЛАН

---

ЧОМУ МИ СТАРІЄМО І ЯК ЦЬОГО УНИКНУТИ

# L I F E S P A N

WHY WE AGE—

---

AND

WHY WE DON'T HAVE TO

David A. Sinclair, PhD, AO,

with Matthew D. LaPlante

Illustrations by Catherine L. Delphia

**ATRIA** BOOKS

NEW YORK LONDON TORONTO SYDNEY NEW DELHI

Доктор Девід Сінклер  
у співавторстві з Метью Лаплентом

# ЖИТТЄВИЙ ПЛАН

ЧОМУ МИ СТАРІЄМО

---

І ЯК ЦЬОГО УНИКНУТИ

*Переклав із англійської Павло Донченко*

Київ  
BOOKSHEF  
2021

УДК 159.922.63(02.062)  
С38

**Сінклер Д., Лаплент М.**

С38 Життєвий план. Чому ми старіємо і як цього уникнути / Девід Сінклер, Метью Лаплент; перекл. з англ. П. Донченка. — Київ: Форс Україна, 2021. — 416 с.

ISBN 978-966-993-576-2

Доктор Девід Сінклер, один із найвпливовіших учених світу, змінює розуміння людством процесів старіння. У книзі «Життєвий план» він формулює нову сміливу теорію цього процесу, вбачаючи її у генетичній особливості пошкоджених клітин — вони просто припиняють розмножуватися. Звісно, це дало змогу раннім мікроорганізмам вижити й розвинутися, однак згаданий процес водночас є й причиною старіння. Доктор Сінклер переконливо доводить: наші гени — це не наша доля. Ми можемо здобути над ними контроль і таким чином відтермінувати старіння. Насправді зробити це значно простіше, ніж здається: достатньо зменшити негативний вплив на наші клітини й одночасно активувати гени, що відповідають за життєву силу. Що саме допоможе досягти цього? Яким має бути ваш життєвий план? Як зберегти молодість? Саме про це і йдеться у пропонованій книзі.

**УДК 159.922.63(02.062)**

Ця книга містить думки та ідеї автора. Автор та видавець не займаються наданням медичних послуг посередництвом книги. Читач повинен проконсультуватися з медичними працівниками, перед тим як прийняти будь-яку із пропозицій цієї книги або зробити якісь висновки з прочитаного. Автор та видавець відмовляються від відповідальності за будь-які втрати або ризик, особисті чи інші, що безпосередньо або побічно можуть трактуватися як наслідок використання та застосування будь-якої частини змісту цієї книги.

Copyright © 2019 by David A. Sinclair, PhD.  
All rights reserved, including the right  
to reproduce this book or portions thereof  
in any form whatsoever.

- © Донченко П., переклад, 2020
- © ТОВ «Форс Україна», виключна ліцензія на видання, оригінал-макет, 2021

ISBN 978-966-993-576-2

# ЗМІСТ

Відгуки 7

## **Вступ**

БАБУСИНА МОЛИТВА 15

Частина перша

---

### **ЩО МИ ЗНАЄМО (МИНУЛЕ)**

#### **Розділ 1**

ВІВАТ, ПРЕДКУ! 33

#### **Розділ 2**

НЕСТЯМНИЙ ПІАНІСТ 61

#### **Розділ 3**

ЗНЕХТУВАНА ЕПІДЕМІЯ 104

Частина друга

---

### **ЩО МИ ВИВЧАЄМО (ТЕПЕРІШНЄ)**

#### **Розділ 4**

ДОВГОЛІТТЯ УЖЕ СЬОГОДНІ 129

#### **Розділ 5**

ПІДСОЛОДИМО ГІРКУ ПІГУЛКУ 166

#### **Розділ 6**

ВЕЛИКІ КРОКИ ПОПЕРЕДУ 203

#### **Розділ 7**

ЕПОХА ІННОВАЦІЙ 233

Частина третя

---

**КУДИ МИ ЙДЕМО (МАЙБУТНЄ)**

<b>Розділ 8</b>	
ОБРАЗ МАЙБУТНЬОГО	275
<b>Розділ 9</b>	
ШЛЯХ УПЕРЕД	335
ПІДСУМКОВЕ СЛОВО	372
ПОДЯКА	390
ДОСЬЄ АВТОРА	394
МАСШТАБИ Й РОЗМІРНОСТІ	395
ПЕРСОНАЛІЇ	396
ГЛОСАРІЙ	403
ПРО АВТОРІВ	416



# ВІДГУКИ

«У цій глибокій та провокативній книзі, де порушуються питання про те, якими є механізми нашого старіння і чи людям під силу подолати тілесний розпад і занепад, Сінклер розглядає окремі найфундаментальніші теми в науці старіння. Як наслідок, ми маємо елегантну та захопливу книгу, що заслуговує вдумливого та глибокого прочитання».

**Сіддхартха Мугерджі**, лауреат Пулітцерівської премії,  
автор зі списку бестселерів «Нью-Йорк Таймс»

«Ви коли-небудь замислювалися над тим, як саме ми старіємо, як можемо сповільнити або навіть відвернути старіння, а також чи можемо прожити здоровими 100 та більше років? Якщо так, то нова книга Девіда Сінклера “Чому ми старіємо” слугуватиме вам путівником у цій науковій галузі та практичних стратегіях, як прожити не лише довше, а й яскравіше та здоровіше життя».

**Марк Гаймен**, доктор медицини,  
директор Клівлендського клінічного центру  
функціональної медицини, автор зі списку  
бестселерів «Нью-Йорк Таймс»

«Найдалекоглядніша книга про старіння з усіх, які я прочитав. Ловіть мить, живіть сьогоднішнім — і живіть цією книгою!»

**Дін Орніш**, доктор медицини, засновник  
і президент Інституту досліджень превентивної медицини, автор  
бестселера *UnDo It!* (за версією «Нью-Йорк Таймс»)

«У книзі “Чому ми старіємо” Девід Сінклер красномовно розкриває нам найбажаніший секрет: як прожити довше і затримати старіння. Сінклер запевняє нас, що життя понад сто років не лише можливе, а й одного дня стане для нас звичайним. “Чому ми старіємо” — обов’язкова книга для усіх, кому цікаво, як подолати старіння».

**Вільям В. Лі**, доктор медицини, автор бестселера *Eat to Beat Disease* (за версією «Нью-Йорк Таймс»)

«Проникливо, натхненно і пізнавально. Сінклер зібрав значну кількість молекулярних даних у програмі, з якою кожен із нас зможе жити довше і здоровіше. Для тих, хто цікавиться питаннями процесу старіння та здорового довголіття, це *саме та* книга, на якій варто зупинити вибір».

**Дейл Бредесен**, доктор медицини, автор бестселера *The End of Alzheimer’s* (за версією «Нью-Йорк Таймс»)

«Справді передова книга від наймайстерніших дослідників довголіття нашого часу. “Чому ми старіємо” дає нам змогу вплинути на власне здоров’я уже сьогодні, водночас відкриваючи потенційне майбутнє, в якому наша молодість триватиме довше».

**Сара Готфрід**, докторка медицини, авторка бестселера *The Hormone Cure* (за версією «Нью-Йорк Таймс»)

«Приготуйтеся до дечого тотально приголомшливого. У руках ви тримаєте дорогоцінний результат десятиріч праці від д-ра Девіда Сінклера — рок-зірки в галузі науки про старіння та людське довголіття».

**Дейв Еспрі**, засновник і генеральний директор *Bulletproof*, автор бестселера *The Bulletproof Diet* (за версією «Нью-Йорк Таймс»)

«Уявіть собі світ, у якому ми зможемо знати дорослими не лише внуків, а й правнуків. Ось таким бачить Сінклер майбутнє людства та обґрунтовує своє бачення з позицій науки, природознавства, історії і навіть політики, вказуючи нам на можливість жити більш ніж одну сотню років. “Чому ми старіємо” — наш упевнений провідник на цьому шляху».

**Джейсон Фанг**, доктор медицини, автор книг *The Diabetes Code* і *The Obesity Code*

«У книзі “Чому ми старіємо” д-р Девід Сінклер надає нам засоби на щодень, аби ми могли зупинити те, що він називає “хворобою старіння”. Прочитати його поради й почати їх дотримуватися — це ваш обов’язок і обов’язок ваших рідних перед самими собою. Я сам дотримуюся викладених рекомендацій протягом останніх 15 років!»

**Стівен Р. Гандрі**, доктор медицини,  
головний лікар Міжнародного інституту серця та легень,  
автор бестселера *The Longevity Paradox*  
(за версією «Нью-Йорк Таймс»)

«“Чому ми старіємо” виходить за межі усього нам відомого на тему старіння і довголіття — це поєднання блискучої наукової роботи, новаторського розуму і мрії про триваліше, здоровіше і щасливіше життя. “Чому ми старіємо” пропонує нам бачення майбутнього і дорожню мапу з проведеним туди маршрутом; зводить наукові відкриття до простих змін у способі життя, спрямованих не лише на те, щоб почуватися молодшими, а й щоб молодшати насправді».

**Наомі Вітгел**, авторка бестселера *Glow15*  
(за версією «Нью-Йорк Таймс»)

«Девід Сінклер із майстерністю подає сміливе бачення майбутнього, в якому людство здатне сповільнювати й відвертати процес старіння, зберігаючи молодість і здоров’я надовше».

**Віктор Дж. Дзау**, доктор медицини,  
президент Національної академії медицини США  
і генеральний директор Медичного центру  
Дюкського університету

«Знайдеться небагато книг, які докорінно змінили моє сприйняття науки. Серед них — праця Девіда Сінклера стосовно науки старіння. Обов’язкова до прочитання книга для кожного, кому властиво старіти».

**Лерой Гуд**, доктор філософії,  
професор Каліфорнійського технологічного інституту, винахідник,  
підприємець, член усіх трьох Національних академій США,  
співавтор книги *Code of Codes*

«Книга “Чому ми старіємо” наповнена сінклерівським оптимізмом, гумором і стриманим красномовством науковця-оповідача. Сподіваюсь, Девід Сінклер тішитиме нас своїми дослідженнями та книгами ще наступні роки 500, плюс-мінус століття».

**Девід Евінг Дункан**, відзначений нагородами журналіст, популярний автор, директор компанії *Arc Fusion*

«“Чому ми старіємо” дарує нам надію на надзвичайне життя. Як пояснює блискучий д-р Девід Сінклер, старіння є хворобою — і хворобою виліковною. Переповнена безцінними свідченнями, ця книга переносить вас на передову неймовірних відкриттів. Потіште себе цим обов'язковим до прочитання шедевром!»

**Пітер Г. Діамандіс**, доктор медицини, автор бестселера *Abundance and Bold* (за версією «Нью-Йорк Таймс»)

«Автор окреслює справжню науку, яка ставить під сумнів основи всіх наших припущень про життя і суспільство».

**Салман Хан**, засновник Академії Хана

«Девід виступає новатором, готовим змінити наше сприйняття і розуміння старіння».

**Стефані Ледерман**, генеральна директорка Американської федерації дослідження старіння (AFAR), Нью-Йорк

«Найважливіше послання і пріоритет нашого часу. Людство розмірковуватиме над цією книгою із захватом і повагою ще багато років. Прочитайте книгу... Від неї залежить ваше життя».

**Марк Ходош**, колишній власник і співзасновник *TEDMED*

«Майстерний здобуток. Книга Сінклера і вся його життєдіяльність сягає рівня найвагоміших внесків людства в облаштування життя у щасті й вдовolenні, зрівнюючись із працями Дженнера, Пастера, Солка, Ганді та Едісона. Справжній шедевр».

**Маргіна Розблет**, засновниця, голова правління і генеральна директорка корпорації *United Therapeutics*, засновниця *SiriusXM Satellite Radio*

## ВІДГУКИ

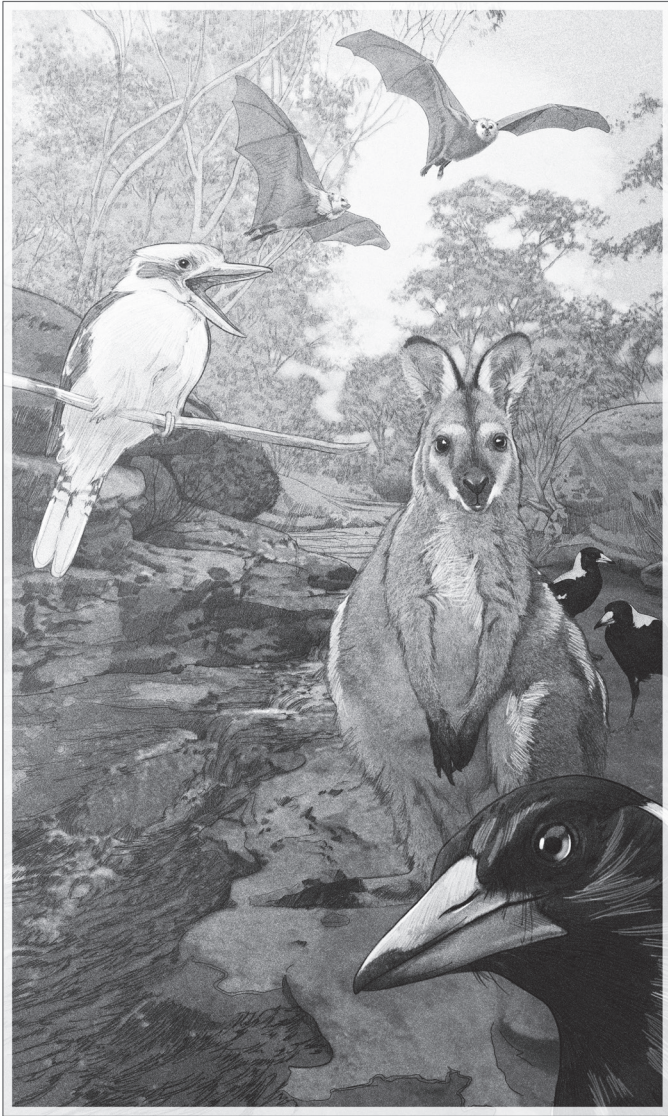
«Крок на Місяць змінив людство. У своїй книзі “Чому ми старіємо” Сінклер робить критичний для людства крок, який видозмінить наше життя більше, ніж ми могли уявити у найяскравіших фантазіях. Сінклер — сміливий автор на чолі ґрунтовної науки й майбутнього, що настало уже зараз».

**Генрі Маркрем**, доктор філософії, професор Федеральної політехнічної школи Лозанни у Швейцарії, директор проекту *Blue Brain*, засновник журналів у вільному доступі *Frontiers*

«Книга, що збурює інтелект і доймає пекучими прозріннями найважливішої проблеми, котра стосується як вашого, так нашого спільного майбутнього».

**Ендрю Скотт**, доктор філософії, професор економіки Лондонської школи бізнесу, автор *The 100-Year Life*





**Буш.** У дикому й чарівному світі парку Гарігал стародавні піщані схили прорізають водоспади, солонowodні естуарії простягаються під тінистими кронами опалених кампешевих дерев, ангофор і скарлючених камеденосів, які кукабарра, ворони-флейтисти і кенгуру вважають своєю домівкою.

## ВСТУП

---

### Бабусина молитва

**Я ВИРІС НА КРАЮ БУШУ. ВИСЛОВЛЮЮЧИСЬ ФІГУРАЛЬНО, ЗАДВІРКИ МОГО ДОМУ УТВОРЮВАЛИ** сотні акрів лісу. Висловлюючись буквально, ліс звідти простягався якнайдалі. Деревя тягнулися ген удалину, скільки ставало зору моїх юних очей, і мені ніколи не набридало їх розвідувати. Я блукав собі й блукав, спиняючись, щоб роздивлятися пташок, комах і плазунів. Я розбирав усіляке на частини. Розтирав бруд між пальцями. Прислухався до звуків дичини й намагався відстежити, звідкіля вони долинали.

Також я грався. Виготовляв мечі з патиків і будував фортеці з каменю. Видирався на дерева і хитався на гілках, і чеберяв ногами над крутими прірвами, і зістрибував звідти, звідки, напевно, зістрибувати було б не слід. Я уявляв себе астронавтом на віддаленій планеті. Вдавав із себе мисливця на сафарі. І я підвищував голос для звірів довкола, немовби вони були глядачами в оперному театрі.

— Ку-у-ї-ї-і! — горлав я. Це означає «ходи сюди» мовою гарігальського племені — тих первісних місцевих поселенців.

У своїх іграх я не був особливим, звісно ж. Довкола, у північному передмісті Сіднея, жило чимало дітлахів, які поділяли мій захват від подорожей, роздивляння й фантазування. Такого ми й очікуємо від дітей. Ми вважаємо, що *так* їм і належить гратися.

До того часу, зрозуміло, поки вони не «виростають» із подібних забавок. Тоді ми віддаємо їх до школи. А ще згодом — очікуємо, що вони



влаштуються на роботу. І що знайдуть супутника чи супутницю життя. І що накопичать грошей — і зів'ють собі гніздечко.

Бо ж, розумієте, годинник цокає.

Моя бабуся першою розповіла мені, що це не єдиний можливий порядок речей. Чи все-таки показала, радше ніж розказала.

Бабуся моя виросла в Угорщині, де проводила богемське літо за богемським літом, купаючись у холодних водах озера Балатон, пішки гуляючи в горах на північному березі озера, де місцевий курорт обслуговував акторів, поетів та художників. Зимовими місяцями вона допомагала в готелі на Будаїських пагорбах — до того, як його захопили нацисти й перетворили на центральний штаб *Schutzstaffel*, або ж *SS*.

На початку другого повоєнного десятиріччя, у перші дні радянської окупації, комуністи почали закривати кордони. Коли матір моєї бабусі спробувала нелегально виїхати до Австрії, її спіймали, заарештували та присудили до двох років в'язниці, де вона незабаром померла. Під час угорського повстання 1956 року бабуся писала й роздавала антикомуністичні листівки на вулицях Будапешта. Щойно революцію придушили й радянський уряд почав арештовувати десятки тисяч дисидентів, бабуся зі своїм сином, моїм батьком, втекла до Австралії, розцінивши її як найвіддаленіший від Європи куточок.

До Європи вона більше й носа не показала, а натомість привезла із собою всі улюблені часточки Богемії. Вона була, як мені розповідали, однією з перших жінок, котрі одягали бікіні в Австралії, за що її одного разу вигнали з пляжу Бонді. Цілими роками, траплялося, вона жила в Новій Гвінеї, яка навіть на сьогодні вважається одним із найсуворіших місць на планеті — і жила там сама.

Хоча в її жилах текла кров ашкеназі та виховували її лютеранкою, моя бабуся трималася якнайдалі від релігії. Нашим еквівалентом «Отче наш» був вірш англійського письменника Алана Александра Мілна «Ось нам уже шість», який закінчується стовпчиком:

*Та ось мені шість —  
І куди кмітливіше?  
Лишуся у шестирічках  
І не доросліше.*

Вона частенько читала цей вірш мені з братом. Шість, казала вона нам, то найліпший вік, і сама щосили старалася прожити життя, зберігаючи дух і захват шестирічки.

Навіть у нашому ранньому дитинстві бабусі не подобалося, щоб ми називали її «бабусею». Не до душі їй було також угорське слово «нагімама», ані будь-які інші теплі звертання, як-от «бабуня» чи «ба».

Для нас, хлоп'ят, і для всіх інших вона була просто Верою.

Вера вчила мене водити авто, при цьому колесуючи всією дорогою й «пританцьовуючи» під яку завгодно музику, що грала в салоні по радіо. Вона мені радила тішитися юністю, насолоджуватися почуттями юних років. Дорослі, казала вона мені, завжди усе псують. Не дорослішай, наказувала вона. Ніколи не дорослішай.

І на схилі своїх шістдесяти, як і сімдесяти, вона так само «не старіла душею» за келишком вина з друзями та рідними, за смакуванням смачними стравами, за розповідями чудових історій, за допомогою бідним, хворим і нещасним, за удаванням із себе диригента оркестру, за веселим сміхом до пізньої ночі. За будь-чийми стандартами її життя мало всі ознаки «добре прожитого».

Але, звісно ж, годинник цокав.

Переступивши за вісімдесят, Вера стала лише шкарлупкою колишньої себе, і спостерігати те останнє десятиріччя її життя було болісно. Вона зробилася крихкою і хворобливою. У неї все ще залишалося достатньо мудрості, аби наполягти на моєму одруженні із Сандрою, однак до того часу музика її вже не тішила, і вона практично не підводилася зі свого стільця; живість, визначна її риса, хтозна-куди й поділася.

Насамкінець надія зрадила її остаточно.

— Так уже воно повелося, — сказала вона мені.

Вона померла у 92 роки. І так, з позиції звичного усім нам розуміння, вона прожила справді добре і довге життя. Та що більше я розмірковував на цю тему, то глибше переконувався: на мить її смерті *справжня* особистість Вери вже багато років як розпалася.

Старість може видаватися далекою, та все ж таки кожного з нас чекає кінець. З останнім вдихом наші клітини благатимуть кисню, накопичуватимуться токсини, хімічна енергія почне виснажуватися, а клітинні структури — руйнуватися. За кілька хвилин уся наша освіта, мудрість

і цінні для нас спогади, а також увесь наш майбутній потенціал будуть необоротно стерті.

На власні очі я бачив це, коли не стало моєї матері Діани. Я був присутній при цьому, разом зі своїми батьком і братом. На щастя, смерть, спричинена набряком єдиної вцілілої легені, забрала її швидко. Ще нещодавно ми сміялися разом над надгробною промовою, яку я написав дорогою із США до Австралії, а тоді раптом вона вже корчилася на ліжку, хапаючи ротом повітря, якого бракувало для кисневих потреб її тіла, озираючись на нас із розпачем в очах.

Я прихилився і прошепотів їй на вухо, якою чудовою вона була і що про ліпшу матір я навіть мріяти не міг. Кількома хвилинами пізніше нейрони в її мозку почали відмирати, стираючи з пам'яті не лише мої останні слова до неї, а й усі спогади загалом. Я знаю, що деякі відходять у мирі та спокої. Але з моєю матір'ю трапилося інакше. На смертному ложі вона перетворилася з нені, що мене зростила, на клітинну масу, що здригалася і задихалася, борючись за крихти енергії, створеної на атомному рівні її організму.

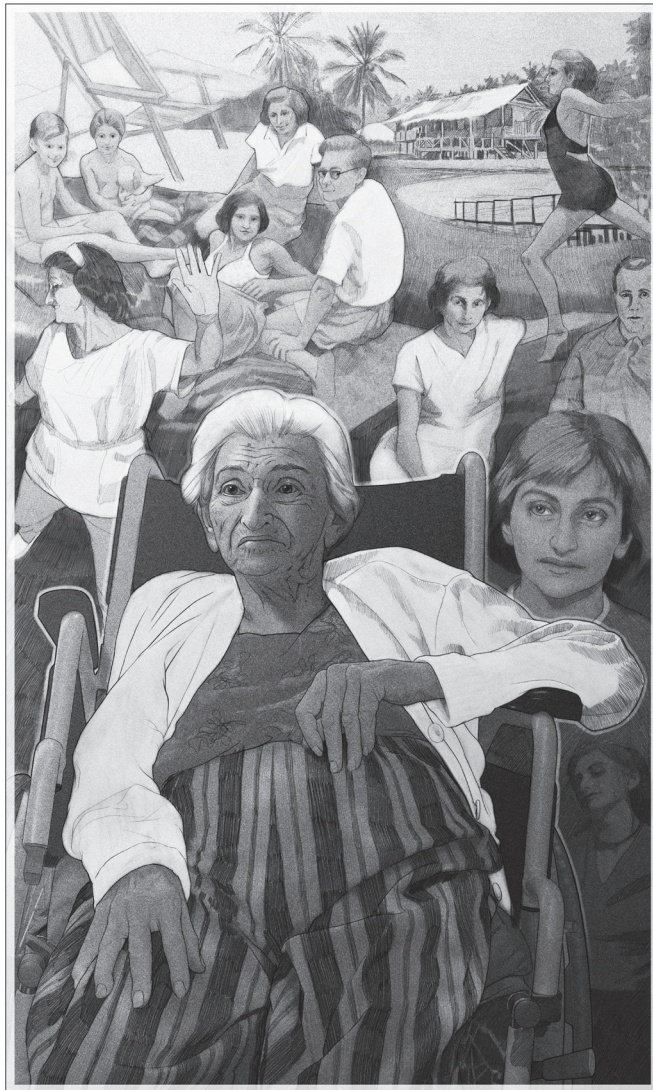
А я міг лише думати:

— Ніхто нікому не розповідає, як то воно — помирати. Чому ніхто не розповідає?

Мало хто досліджував смерть у такій близькості, як це зробив кінорежисер документальної стрічки про голокост Клод Ланзман. І його оцінка — фактично його засторога — пробирає до кісток.

— Кожна смерть є насильством, — сказав він у 2010 році. — Не буває природних смертей — на противагу тій змальованій нами картині батька, котрий помирає тихо уві сні, в оточенні близьких. Я просто не вірю в подібне<sup>1</sup>.

1 У місткому інтерв'ю, розрахованому на популяризацію його мемуарів, Ланзман розповів про свою шедевальну роботу про голокост: «Я хотів підібратися до смерті якнайближче. “Шоа” не зображує ані особистих свідчень, ані історій. Це фільм не про тих, хто лишився в живих; це фільм винятково про смерть». Режисер Клод Ланзман про “Шоа” в інтерв'ю — ‘Death Has Always Been a Scandal,’ Spiegel, September 10, 2010; <http://www.spiegel.de/international/zeitgeist/shoah-director-claude-lanzmann-death-has-always-been-a-scandal-a-716722.html>. — Тут і далі — примітки автора, якщо не зазначено інше.



**«ХОРОШЕ ДОВГЕ ЖИТТЯ».** Моя бабуся Вера давала прихисток євреям під час Другої світової війни, самостійно жила в неосвоєній Новій Гвінеї, а ще її вигнали з пляжу за те, що носила бікіні. Спостерігати кінець її життя було дуже боляче. «Так уже воно повелося», — сказала вона. Проте справжня її особистість давно вже була мертвою на ту пору.

Навіть без усвідомлення її насильницької природи діти починають розуміти трагічність смерті напрочуд рано. Уже у віці чотирьох або п'яти років вони знають про явище смерті та про її необоротність<sup>1</sup>. Для дітей смерть видається дечим страшним — кошмаром, що справдився наяву.

Спершу, задля розради, діти здебільшого схиляються до думки, що певним категоріям людей смерть не загрожує: батькам, учителям і їм самим. У віці між п'ятьма і сімома роками, одначе, всі діти починають усвідомлювати повсюдність смерті. Кожен у їхній родині колись помре, кожна домашня тваринка, кожна рослина, будь-який об'єкт їхньої любові і самі вони помруть також. Пам'ятаю, як сам про це вперше дізнався. Пам'ятаю також, дуже яскраво, як про це дізнався мій старший син Алекс.

— Татку, то тебе *теж* колись не стане?

— Так, на жаль, — відповів я.

Кілька разів у наступні дні Алекс заходився плачем, а тоді припинив, і вже ніколи мене про це не запитував. Я, зі свого боку, також йому більше не нагадував.

Небагато часу потрібно, щоб заштовхати трагічну думку про смерть у куточки підсвідомості. Якщо запитати дітей, чи переймаються вони смертю, то відповіддю буде, що вони про таке не думають. Якщо ж попрохати їх подумати про смерть, то вони відкажуть, що турбуватися їм нічого, оскільки помруть вони аж у далекому майбутньому, в старості.

Ось такої думки ми переважно дотримуємося десь до п'ятдесяти з гаком. Смерть — насправді надто сумне і болісне явище, щоб роздумувати над ним щодня. Трапляється, усвідомлення приходить до нас запізно. І коли смерть стукає у двері й застає нас неспідготовленими, її прихід може принести велику руїну.

Робін Маранц Геніг, журналістка з «Нью-Йорк Таймс», «гірку правду» смертності пізнала аж у зрілому віці, коли стала бабусею. «Попри

1 У дослідженні розглядалися три ідеї про смерть, які діти починають розуміти до семирічного віку: необоротність, безцільність і повсюдність. — Speece M. W. and Brent S. B. Children's Understanding of Death: A Review of Three Components of a Death Concept, *Child Development* 55, no. 5 (October 1984), 1671–86; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6510050>.

усі чудові миті щастя з рідними, — пише вона, — життя ваших онуків буде довгою низкою днів народжень, які вам не судилося побачити»<sup>1</sup>.

Потрібна сміливість, щоб свідомо думати про смертність своїх близьких ще до часу їхньої смерті. Іще більше сміливості потребують глибокі роздуми над смертю власною.

Першим зажадав від мене цієї сміливості комедіант і актор Робін Вільямс. Він грав роль Джона Кітінга, викладача і головного героя фільму «Спілка мертвих поетів». В одній із сцен Джон пропонує студентам-підліткам зазирнути в обличчя їхніх давно неживих попередників на вицвілому знімку<sup>2</sup>.

— Доволі схожі на вас, правда ж? — питає Кітінг. — Такі невразливі — як оце зараз почуваетесь і ви... Очі, повні сподівання... Та розумієте, панове, нині ці хлопці слугують за добриво для нарцисів.

Кітінг заохочує студентів прихилитися ближче і послухати вістку з могили. Стоячи позаду них, тихим і моторошним голосом викладач шепоче:

— *Carpe. Carpe diem.* Ловіть мить теперішню, юнаки. Зробіть свої життя надзвичайними.

Ця сцена вплинула на мене винятково потужно. Цілком можливо, я не знайшов би в собі достатньо мотивації, щоб дорости до професора в Гарварді, якби не ця стрічка. У віці двадцяти років я нарешті почув від когось іншого ті самі слова, які бабуся повторювала мені малому: зроби свій внесок — доклади всіх сил до поліпшення людства. Не марнуй жодної миті. Цінуй свою юність; тримайся за неї якнайдовше. Бийся за неї. Борися за неї. Ніколи не припиняй боротися.

Однак замість того, аби боротися за юність, ми боремося за життя. Або ж, точніше, боремося проти смерті.

З позиції історії нашого виду, наразі ми живемо довше, ніж будь-коли. Довше — але не набагато ліпше. Анітрохи не ліпше. За минуле сто-

1 Разом зі своїм зятем авторка була присутньою під час народження першої дитини своєї дочки. — Henig R. M. The Ecstasy and the Agony of Being a Grandmother, New York Times, December 27, 2018; <https://www.nytimes.com/2018/12/27/style/self-care/becoming-a-grandmother.html>.

2 Заклик фільму не марнувати жодного дня потьмянів після самогубства зірки Робіна Вільямса. — P. Weir, director, Dead Poets Society, United States: Touchstone Pictures, 1999.

ліття ми зуміли доточити собі надбавку років — але не надбавку життя; принаймні не життя, яке себе варте<sup>1</sup>.

Отож здебільшого, замислюючись про можливість дожити до ста, ми все так само кажемо: «Боже збав». Бо ж нам відомо, який вигляд мають останні десятиріччя на схилі життя, і переважну більшість людей роки ці не приваблюють аж ніяк. Апарати штучної вентиляції і коктейлі з пігулок. Зламані стегна й пелюшки. Хіміотерапія і радіотерапія. Операція за операцією, операція за операцією. І, звісно ж, рахунки за лікування; Боже, тільки не рахунки за лікування.

Ми вмираємо повільно і стражденно. Населення розвинутих країн нерідко приречене страждати понад десятиріччя, мігруючи від хвороби до хвороби аж до самого скону. Це вважається нормою. І відповідно до того, як зростає довголіття у малорозвинутих державах, така сама доля чекає мільярди інших людей. Наші успіхи у продовженні життя, як зауважив доктор медицини й хірург Атул Гаванде, «перетворили вмирання на клінічний стан»<sup>2</sup>.

Але що, якщо все може бути інакше? Що, якби ми могли продовжити молодість? Не на кілька років, а на десятиріччя. Що, якби життя на схилі років різнилося не так різуче від життя у зрілості? І що, якби, рятуючи себе самих, ми могли б також урятувати світ?

Можливо, до шести років нам уже не повернутися — та як щодо двадцяти шести чи тридцяти шести?

Що, якби ми могли гратися в дитячі ігри довше, трохи більшу частину життя, не успадковуючи *обов'язкові* дорослі турботи так скоро? Що, якби все те, що ми втискаємо у наш підлітковий час, не потрібно було б утискати? Що, якби наш вік між двадцять і тридцять минав

1 Автор стверджує, що замість зосереджуватися на онкологічних і серцево-судинних хворобах медичній науці слід зосередитися на «зменшенні старечої та пов'язаної з віком захворюваності, а отже — на вдосконаленні нашого здоров'я і добробуту». — Brown G. C. Living Too Long, *EMBO Reports* 16, no. 2 (February 2015), 137–41; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4328740/>.

2 В опитуванні, проведеному тижневиком «Економіст» у чотирьох країнах, більшість висловила бажання померти вдома, хоча лише малий відсоток опитаних вважав, що їм це вдасться. За винятком бразильців, опитувані здебільшого віддавали перевагу безболісній смерті, а не тривалішому життю. — “A Better Way to Care for the Dying”, *Economist*, April 29, 2017, <https://www.economist.com/international/2017/04/29/a-better-way-to-care-for-the-dying>.

у меншому напруженні? Що, якби наші тридцять і сорок не змушували нас почуватися немолодими? Що, якби у п'ятдесят і більше ми могли б докорінно змінитися, і нічогоісінько нам у тому не заважало б? Що, якби у шістдесят і більше ми могли б не сушити собі голову напрацьованим спадком, а лише *починати* його напрацьовувати?

Що, якби ми могли не турбуватися, що наш годинник цокає? І що, якби я сказав вам, що вже скоро — дуже скоро насправді — ми реально про це не турбуватимемося?

Власне, саме це я зараз і кажу.

Мені пощастило, що після тридцяти років пошуку істини у біології людини я нині перебуваю в унікальному становищі. Якщо захочете провідати мене у Бостоні, то, найімовірніше, знайдете мене у моїй лабораторії при Гарвардській медичній школі, де я працюю професором у відділі генетики та співкерівником Центру біологічних механізмів старіння імені Пола Ф. Гленна. Я також керую дочірньою лабораторією у моїй альма-матер, в Університеті Нового Південного Уельсу в Сіднеї. За час існування моєї лабораторії команди талановитих студентів і аспірантів здобували результати як із прискорення, так і з протидії старінню у модельних організмах, виступали авторами деяких найцитованіших досліджень у галузі та публікувалися в найпрестижніших наукових журналах світу. Сам я доклав зусиль до заснування журналу *Ageing*, який дає можливість іншим ученим публікувати дослідження на тему однієї з найскладніших і найзахопливіших проблем нашого часу, а також до заснування Академії досліджень здоров'я та довголіття — групи з двадцяти дослідників старіння світового рівня.

У своїх спробах знайти практичне застосування моїм відкриттям я допоміг започаткувати кілька біотехнологічних компаній і головую у радах консультантів кількох інших. Ці компанії співпрацюють із сотнями провідних академіків у різноманітних наукових галузях, від досліджень початків життя і геноміки до розробки фармацевтичних препаратів<sup>1</sup>. Мені, звісна річ, відомі відкриття моїх лабораторій ще задовго до їх публічного висвітлення. Також завдяки моїм зв'язкам мені також завчасу

---

1 Див. мої дані щодо конфлікту інтересів наприкінці книги та на: <https://genetics.med.harvard.edu/sinclair-test/people/sinclair-other.php>.



Кінець безкоштовного уривку.  
Щоби читати далі, придбайте, будь  
ласка, повну версію книги.

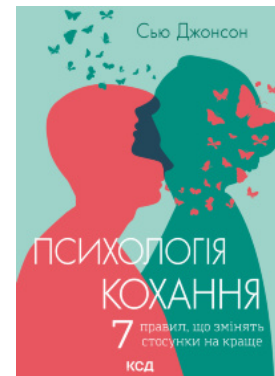
## Рекомендована література



Самурай без меча.  
Перемагай не силою зброї, а силою розуму



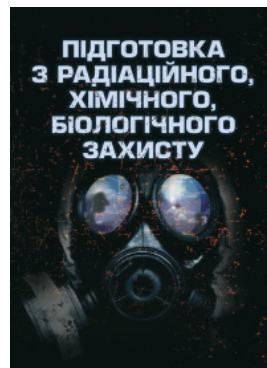
Жизненные кризисы.  
Двенадцать шагов к их преодолению



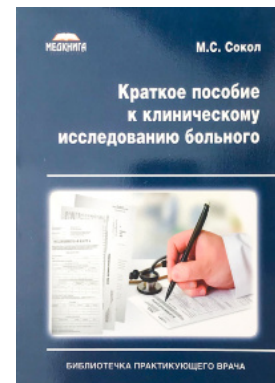
Психологія кохання!. 7  
правил, що змінять  
стосунки на краще



Код ожиріння. Секрети  
втрати ваги



Підготовка з  
радіаційного, хімічного,  
біологічного захисту



Краткое пособие к  
клиническому  
исследованию  
больного

Перейти до категорії  
Медична література

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**