



ВАЛЬТЕР ЛОНГО

Ученый-биохимик,
основатель Института долголетия

р
е
в
о

Д
И

Д
О
Л
Г
О
Л
Е

ЛОНГЕВИТА

Ю
Ц
И
О
Н
Н
А
Я

Т
А

И
Я

БОМБОРА™

Москва 2020

УДК 616
ББК 51.204.0
Л76

Valter Longo

LA DIETA DELLA LONGEVITA
(THE LONGEVITY DIET)

© 2016, Antonio Vallardi Editore Surl,
Milano, Gruppo editoriale Mauri Spagnol

Лонго, Вальтер.

Л76 Лонгевита. Революционная диета долголетия / Вальтер Лонго ; [пер. с итальянского А.А. Ламбиной]. — Москва : Эксмо, 2020. — 256 с. : ил. — (Революция в медицине. Самые громкие и удивительные открытия).

ISBN 978-5-04-090659-8

Мы привыкли к тому, что старение сопровождается заболеваниями, но всегда ли так происходит? И вообще — обязательно ли нам болеть и стареть? Сколько людей, столько и рецептов здорового образа жизни, и многие полагают, что их знаний и опыта достаточно, чтобы давать советы другим. Но ведь никто никогда не говорит: «Я часто летаю, так что могу управлять самолетом» или: «Я часто болею, поэтому из меня выйдет отличный врач».

«Пытаться вылечить болезнь без нужных знаний — это то же самое, что чинить автомобиль, понятия не имея, как он работает», — здраво рассудил доктор Вальтер Лонго и, собрав и обработав результаты последних сенсационных открытий, написал эту книгу — руководство по пользованию собственным телом.

Она даст представление о том, как функционирует наш организм и как улучшить его работу с помощью питания, чтобы нашу голову занимал список гостей на 110-й юбилей, а не список лекарств. Ведь жизнь — даже самая длинная — не обязательно сопровождается болезнями.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 616
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-04-090659-8

© Ламбина А.А., перевод на русский язык, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Оглавление

ОТЗЫВ	9
ПРЕДИСЛОВИЕ	11
ГЛАВА 1. ФОНТАН КАРУЗО	19
Возвращение в Молокьо	19
От традиционной кухни к научному подходу	21
От лигурийской кухни до пиццы по-чикагски	22
Чем кормят в армии США	24
Креативное мышление, наука и такая бесполезная Текс-Мекс	26
ГЛАВА 2. СТАРЕНИЕ, ПРОГРАММА ДОЛГОЛЕТИЯ И ЮВЕНОЛОГИЯ	32
Почему мы стареем?	32
Программируемое долголетие и ювенология	36
Об открытии генов и систем старения	37
Как связаны питательные вещества, гены, старение и болезни	42
От старения к сложнейшим задачам медицины	44
Чем мы занимаемся в Институте долголетия в Южно-Калифорнийском университете и Миланском Институте молекулярной онкологии	46
ГЛАВА 3. ПЯТЬ СТОЛПОВ ДОЛГОЛЕТИЯ	47
Революция долголетия	47
Кому доверять?	48
Пять столпов долголетия	52
Применение системы «Пяти столпов»	56

ГЛАВА 4. ДИЕТА ДОЛГОЛЕТИЯ	58
Мы — то, что мы едим	58
Белки, углеводы, жиры и микронутриенты	59
В сто на пятьдесят или в пятьдесят на сто: как питаться, чтобы чувствовать себя молодым	62
Лучше умереть молодым, но сытым и счастливым?	64
Как ограничение калорийности питания влияет на мышей, обезьян и человека	65
Диета долголетия	67
Пять столпов «Диеты долголетия»	73
«Четвертый столп» и удивительная жизнь долгожителей	79
«Диета долголетия»: резюме	87
ГЛАВА 5. О ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, ДОЛГОЛЕТИИ И ЗДОРОВЬЕ	89
Учимся на примере долгожителей и... автомобилей	89
Идеальные нагрузки для долголетия	91
Эффективные физические нагрузки: продолжительность и интенсивность	93
Потребление белка и упражнения с тяжелым весом	95
ГЛАВА 6. ПЕРИОДИЧЕСКОЕ ПСЕВДОГОЛОДАНИЕ, КОНТРОЛЬ ВЕСА И ДОЛГОЛЕТИЕ	97
Ограничение калорийности питания, голодание и псевдоголодание	97
Влияние псевдоголодания на человека. Клиническое исследование с участием ста испытуемых	101
Диета «Псевдоголодание»: исцеление изнутри	104
Псевдоголодание в сочетании с приемом лекарств и терапией стволовыми клетками	106
Правила диеты «Псевдоголодание»	109
Что есть после псевдоголодания? Переходная диета	113
ГЛАВА 7. ПИТАНИЕ И ДИЕТА «ПСЕВДОГОЛОДАНИЕ» КАК ПОМОЩЬ В ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИИ РАКА	115
Волшебный щит	115
Обращение к борцам за права животных	118
Лечение рака у мышей	119

Голодание и псевдоголодание при онкологической терапии у людей	122
Клинические испытания	126
Псевдоголодание и терапия против рака. Рекомендации для онкологов и пациентов	128
Подведем итог: как предотвратить появление опухолей с помощью питания и диеты «Псевдоголодание»	131
ГЛАВА 8. ПИТАНИЕ И ДИЕТА «ПСЕВДОГОЛОДАНИЕ» ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ТЕРАПИИ ДИАБЕТА	134
Диабет второго типа	134
Питание, контроль веса и профилактика диабета	137
Питание, которое предотвратит и остановит развитие диабета	137
Диета «Псевдоголодание» и лечение диабета	142
Перепрограммирование и восстановление обмена веществ при лечении диабета	145
Счастливый конец	147
Как лечить ожирение	149
ГЛАВА 9. ПИТАНИЕ И ПСЕВДОГОЛОДАНИЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	152
Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний у обезьян	152
Профилактика и лечение сердечно-сосудистых расстройств у человека с помощью диеты	154
Питание при лечении коронарной болезни сердца	157
Питание при лечении сердечно-сосудистых заболеваний	158
Периодическая диета «Псевдоголодание» для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний	160
Подведем итоги: результаты клинических испытаний, профилактика и лечение сердечно-сосудистых заболеваний	162
ГЛАВА 10. ПИТАНИЕ И ДИЕТА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ТЕРАПИИ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА И ДРУГИХ НЕЙРОДЕГЕНЕРАТИВНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	165
Болезнь Альцгеймера	166
Профилактика болезни Альцгеймера у мышей	167
Профилактика болезни Альцгеймера у человека с помощью питания	169

Польза употребления оливкового масла	170
Кофе	171
Кокосовое масло в диетическом питании	172
Связь между «плохими» жирами и болезнью Альцгеймера	172
Как следует питаться, чтобы не допустить развития деменции	173
Какими должны быть вес и окружность талии в пожилом возрасте	174
Питание при терапии болезни Альцгеймера	175
О пользе физической активности и чтения	176
Подведем итоги: питание для профилактики и терапии нейродегенеративных заболеваний	177
ГЛАВА 11. ПИТАНИЕ И ДИЕТА «ПСЕВДОГОЛОДАНИЕ» ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ И АУТОИММУННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.	179
Питание и аутоиммунные заболевания	181
За одним столом с нашими предками	182
Каких продуктов стоит избегать	184
Лечение аутоиммунных заболеваний и «омоложение изнутри» . . .	185
Подведем итоги: основные рекомендации по питанию	195
ГЛАВА 12. КАК ОСТАВАТЬСЯ МОЛОДЫМ	196
Диета долголетия	198
Физические нагрузки для долголетия	200
Как продлить жизнь мозга	201
ГЛАВА 13. ДВУХНЕДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПИТАНИЯ	203
Неделя первая	206
Неделя вторая	216
Источники витаминов, минералов и других микронутриентов	226
БЛАГОДАРНОСТИ.	240
БИБЛИОГРАФИЯ	243
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	251

ОТЗЫВ

Вальтер Лонго исследовал старение последние 30 лет. В своей новой книге он анализирует научные работы, направленные на изучение рациона питания и различных диет для профилактики и терапии болезней, таких как рак, диабет, аутоиммунные заболевания и др. Книга начинается с описания процесса старения, затем учит разбираться в научной достоверности материала. В последующих главах ученый рассказывает об основах диетологии, о развитии различных заболеваний и современных исследованиях на стыке этих областей. Автор объединил материалы по генетике, биохимии и медицине, чтобы показать, как тесно связаны то, что мы едим сейчас и наше здоровье в будущем.

Свою программу Вальтер Лонго разработал после серии клинических испытаний на мышах, а затем и на людях. Он показал, что определенные стратегии в питании могут активировать стволовые клетки, способствовать регенерации и общему омоложению, значительно снизить риск развития диабета, рака и болезней сердца. Главы по профилактике заболеваний заслуживают доверия, так как их проверяли специалисты в соответствующих областях. В конце книги приведены ссылки на исследования как группы Лонго, так и других международных групп, чтобы после прочтения данной книги читателю было проще погрузиться в отдельные темы.

Современная геронтология изучает механизмы и причины старения — от молекулярного и клеточного уровней до целостного организма. Статьи на данную тематику все чаще и чаще можно увидеть в таких всем известных научных журналах, как Science и Nature, что говорит о востребованности подобных исследований. Это мировая тенденция, и российское научное сообщество — не исключение. За последние

десятилетия в этой области были сделаны важные открытия, анализ образа жизни долгожителей в разных уголках мира выявил корреляции между типом питания и продолжительностью жизни. Так возникла новая отрасль в науке — нутригеронтология. Она исследует, как пища и ее биоактивные компоненты воздействуют на процессы старения и развитие возрастных болезней. Об этих проблемах и рассказывает Вальтер Лонго в своей книге.

В России проблемами старения занимается фонд «Наука за продление жизни». Он был создан в Москве в 2008 году для поддержки и развития научных исследований. Его цель — разработка методов по борьбе со старением. Одна из основных задач фонда — добиться государственного финансирования научных исследований в области фундаментальной медицины и геронтологии, биофизики, биохимии, генетики, физиологии и смежных наук, направленных на изучение механизмов старения человеческого организма и поиска методов существенного увеличения продолжительности человеческой жизни.

Принимая во внимание острую актуальность исследований Вальтера Лонго и интересную подачу материала, можно сказать, что книга будет интересна не только профессионалам, но и рядовому читателю, желающему не только продлить себе жизнь, но и оставаться здоровым как можно дольше, при этом прикладывая минимальные усилия.

Дарья Дмитриевна Рахманинова,
научный сотрудник
Института биоорганической химии
им. академиков М.М. Шемякина и
Ю.А. Овчинникова Российской
академии наук (ИБХ РАН)

Предисловие

Я родился и вырос в Калабрии и Лигурии. Традиционная кухня этих областей отличается вкусными и полезными блюдами. В шестнадцать лет в поисках славы и богатства я уехал в Соединенные Штаты. Мечтал стать рок-гитаристом, а в итоге посвятил себя даже более интересному занятию — изучению процессов старения и долголетия. Причем моя научная деятельность началась именно в тот момент, когда ученые только-только приоткрыли завесу тайны этих феноменов, постепенно занимавших все более важное место в науке и медицине.

С поездки в Америку началось мое путешествие по всему земному шару в поисках разгадки тайны долголетия: от Лос-Анджелеса до Андских гор на юге Эквадора, от японского острова Окинава до России, от Голландии до юга Германии. А в конце концов, как ни странно, я вернулся домой, на малую родину моих родителей, которая славится самым высоким в мире процентом жителей, достигших ста лет.

Теперь совместно с Университетом Калабрии я исследую питание столетних итальянцев. В Итальянском фонде исследований рака Миланского института молекулярной онкологии я изучаю молекулярное строение продуктов питания и раковых клеток, а в Генуэзском университете — влияние питания на возрастные болезни. Помимо этого, я руковожу Институтом долголетия Южно-Калифорнийского университета Лос-Анджелеса, где проводятся как фундаментальные, так и клинические исследования в области питания, генетики и старения.

Вопросами долголетия и болезней, связанных со старением, я заинтересовался еще на втором курсе университета, но в отличие от многих моих коллег я не ограничивался только молекулярными исследованиями. Я занимался исследованиями в сферах генетики и молекулярной

биологии и всегда стремился понять, как можно оставаться молодым и здоровым максимально долго. И поэтому я провел ряд экспериментов, посвященных взаимосвязи питательных веществ и генов, которые отвечают за защиту всех клеток человеческого тела (в том числе регулируют стволовые клетки), а также контролируют процесс омоложения систем отдельных органов и организма в целом.



Я начинал свои исследования с биохимии и микробиологии, которые привели меня к изучению иммунологии, нейробиологии, эндокринологии и онкологии. Результаты этих долгих и масштабных исследований собраны в этой книге.

В вопросах здоровья и особенно питания одна за другой сменяют друг друга модные тенденции и надуманные теории. Но принципы «Диеты долголетия» опираются на, как я их назвал, «Пять столпов долголетия», каждый из которых соответствует определенной научной дисциплине. Таким образом, моя программа опирается на крепкую научную базу и включает в себя как систему питания, так и физические упражнения, которые помогут достичь долгой и здоровой жизни.

В начале книги мы поговорим об эволюционистских, генетических и молекулярных исследованиях, затем о влиянии, которое оказывают на организм человека периодические, имитирующие голодание диеты, о том, как ежедневное правильное питание способствует регенерации клеток, а также о том, как можно перепрограммировать свой организм и обеспечить себе надежную защиту. В результате вы не только сбросите лишний вес, избавитесь от жира на животе и приведете в порядок мышечную и костную массу, но также восстановите различные системы своего организма, активировав стволовые клетки, сможете предотвратить возникновение диабета, рака, сердечно-сосудистых, аутоиммунных и нейродегенеративных заболеваний.

После этого мы разберемся, как это все работает. Я не только отобрал диеты, уже доказавшие свою эффективность, но и задействовал весь свой клинический опыт, чтобы советы в данной книге были просты, безопасны и при этом гарантировали результат при минимальных усилиях.

Вероятно, читатель решит, что все это звучит неправдоподобно — просто волшебство какое-то. Но на самом деле «волшебством» является человеческое тело, обладающее способностью лечить себя и самовосстанавливаться, а вовсе не «Диета долголетия» или диета «Псевдоголодание». Достаточно знать, как запустить соответствующие механизмы, которые чаще всего остаются не у дел.

Главная цель этой книги — помочь максимальному количеству людей, которые хотят оставаться здоровыми и дожить до 110 лет, которые мечтают достичь своего идеального веса, который смогут поддерживать не просто из каких-то эстетических соображений, а ради здоровья и долголетия.

Я бы хотел, чтобы эта книга оказалась полезной и для тех, кто интересуется этой темой с профессиональной точки зрения: врачей, диетологов и всех специалистов по вопросам питания.

ФОНД CREATE CURES

В наше время найти финансирование на проведение исследований становится все сложнее и сложнее, а на развитие новых, альтернативных идей выделяется чрезвычайно мало средств. Поэтому все деньги, полученные от продажи этой книги, будут направлены в некоммерческий фонд Create Cures. Я основал его, когда увидел, в каком тяжелом состоянии находятся люди на последней стадии различных заболеваний.

Каждый день я получаю электронные письма от пациентов, больных раком или страдающих от аутоиммунных, метаболических и нейродегенеративных заболеваний. Все они спрашивают одно: «Что еще можно сделать, помимо предписанных курсов лечения?» Часто им не у кого просить помощи, и они ищут советы в Интернете, и очень повезет, если эти советы опираются на клинические или лабораторные исследования, ведь чаще они не основаны ни на чем.

Меня всегда удивляло, почему бóльшая часть проводимых исследований направлена на решение проблем людей в возрасте от 20 до 30 лет. Разумеется, я отдаю дань фундаментальным исследованиям, без которых ни одно из наших открытий не было бы возможным. Но, получая все эти жалобы от тяжелобольных людей, я принял решение уделять им половину своего рабочего времени.

Все, кто ко мне обращался, понимали, что альтернативная медицина могла и не помочь, но не хотели мириться с отсутствием других вариантов и дополнительных, но безопасных методов, без которых им оставалось бы проходить лишь стандартную программу лечения.

К сожалению, из-за обилия бумажной работы, страха перед судебными исками, нехватки времени и избытка проблем, которые едва ли можно решить, врачи практически не выходят за рамки привычных им действий. Когда я начал проводить больше времени с пациентами — сначала с больными раком, а позже и с теми, кто страдал от других заболеваний, — я понял, что доктора готовы дать добро на дополнительные курсы лечения, которые им предлагаем мы, исследователи, но только в том случае, если мы предоставим результаты клинических испытаний или тестирования на животных, подтверждающие, что предлагаемая альтернативная или дополнительная терапия действительно имеет больше преимуществ по сравнению со стандартным лечением.

Фонд Create Cures был создан для тех, кто испробовал все доступные способы лечения, а также с целью продолжить финансирование исследований моей и других лабораторий, которые занимаются поиском новых эффективных и недорогих способов лечения и совершенствованием существующих методов терапии. Вся предоставляемая фондом информация имеет научное подтверждение. Мы стремимся расширить возможности врачей, предоставить им достоверные, подтвержденные различными экспериментами и клиническими исследованиями данные, хотя они и могут быть недостаточно полными для того, чтобы Министерство здравоохранения признало эффективность новых методов.

Я был бы рад, если бы вы купили не одну, а целых десять книг и подарили их друзьям и близким. Они прочтут их, вдохновятся и будут делиться впечатлениями с другими людьми. Это очень бы помогло

нам и нашим коллегами продолжать альтернативные и комплексные исследования старения, рака, болезни Альцгеймера, сердечно-сосудистых заболеваний, рассеянного склероза, болезни Крона, колита, диабета первого и второго типов и т. д. По каждой болезни из этого списка мы провели ряд исследований, по некоторым уже закончили первые клинические испытания, многие из которых дали положительные результаты. Мы и сейчас продолжаем их и собираемся начинать новые.



Сегодня наша задача — в кратчайшие сроки найти нашим фундаментальным исследованиям практическое применение и разработать методы лечения. Добиться этого можно путем проведения самых масштабных, претенциозных и инновационных испытаний, которые только возможны в настоящее время.

Мы сотрудничаем с одними из самых высококласных больниц и исследовательских центров мира (Гарвард, клиника Майо, клиника Шарите при Берлинском университете, Лейденский университет и т. д.), а также проводим опыты совместно с больницей им. Кека Южно-Калифорнийского университета, одной из крупнейших университетских клиник в США. Благодаря этим связям мы постоянно проводим фундаментальные исследования и ищем новые способы помочь людям предотвратить и вылечить болезни.

Поскольку почти все пациенты, которые совмещали «Диету долголетия» и курс онкологического лечения, обязательно спрашивали: «Что можно есть на этой диете?» — я основал компанию L-Nutra¹, которая при частичной поддержке Национального института онкологии США разработала клинически проверенные диеты «Псевдоголодание», изначально предназначенную для онкологических больных диету Chemolieve®, а затем универсальную диету — ProLon®.

На данный момент диета Chemolieve® тестируется в онкологическом центре им. Норриса при Южно-Калифорнийском университете, в клинике Майо, в медицинском центре Лейденского университета и в больнице Св. Мартина при Генуэзском университете. Еще 10 больниц Европы и США планируют начать клинические испытания диеты Chemolieve®,

¹ Сайт компании доступен по ссылке: www.l-nutra.com. — Прим. ред.