

СЕРГЕЙ МАЛОЗЕМОВ

**ЕДА**

**ЖИВАЯ И**

**МЕРТВАЯ**

5 ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Москва  
2018

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>«МОЖНО ЛИ ВООБЩЕ ВЕРИТЬ УЧЕНЫМ?» —</b> ОТВЕТ АВТОРА.....	4
<b>ПРИНЦИП ПЕРВЫЙ — МЕНЬШЕ КАЛОРИЙ.....</b>	6
Как ограничения продлевают жизнь мышам и людям? Надо ли голодать? Что с нашим мозгом делают шоколад и майонез? Что такое пищевая зависимость? 5 научных советов, как обмануть себя и есть поменьше	
<b>ПРИНЦИП ВТОРОЙ — МЕНЬШЕ МЯСА.....</b>	40
За что мясо объявили канцерогеном Правы ли вегетарианцы? Почему я не вегетарианец? Какой маринад для шашлыка самый полезный? Постное тоже может быть вкусным	
<b>ПРИНЦИП ТРЕТИЙ — БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ.....</b>	74
Что делает овощи и фрукты эликсиром здоровья? Надо ли бояться нитратов? Картофель, капуста, морковь, свекла, репа — незаметные супергерои Как готовить все это вкусно? Арбузы, дыни, апельсины, грейпфруты, авокадо, манго, киви, клубника, хурма — плюсы и подводные камни	
<b>ПРИНЦИП ЧЕТВЕРТЫЙ — МЕНЬШЕ СОЛИ</b> <b>И САХАРА.....</b>	134
Как нас убивают белые порошки Где на самом деле накапливается соль Чем заменить «белую смерть»	
<b>ПРИНЦИП ПЯТЫЙ — БОЛЬШЕ РАЗНООБРАЗИЯ.....</b>	158
Что такое суперфуды и стоит ли в них верить? Захватит ли мир порошоквая еда Почему я считаю, что вредное тоже надо иногда есть	
<b>7 МИФОВ О ЕДЕ.....</b>	185

## ПРЕДИСЛОВИЕ

«Еда живая и мертвая» — самая популярная программа про еду на отечественном телевидении. По данным компании Mediascore, каждый выпуск смотрят 1,7–2 миллиона зрителей старше 18 лет. Что заставляет этих людей каждую субботу в 11 утра включать НТВ? Я думаю, все просто. С самого начала члены нашей команды договорились между собой, что мы не будем гнаться за дутыми сенсациями и зарабатывать рейтинг на страшилках. Вообще-то на телевидении так делать не очень принято: считается, что коммерческое вещание в потребительском жанре может быть построено только на игре людскими страхами. Но я верил, что, если что-то интересно мне самому, это обязательно будет интересно и еще кому-то! Поэтому при съемках каждого сюжета мы начали проводить настоящие научные мини-расследования и, вооружившись научным подходом и здоровым скепсисом, по-честному искать ту правду, которая убедит нас самих.

Сделать это непросто: в любой области медицины, как известно, «два врача — три мнения», а в диетологии их может быть и все двадцать–тридцать. Каждый придумывает свою систему «здорового питания», убеждает, что только она правильная, и клеймит всех остальных! Я, как человек с высшим медицинским образованием, твердо решил, что буду верить только тем, кто приводит в качестве доказательств конкретные научные исследования, опубликованные в серьезных рецензируемых журналах. В конце концов, мне тоже хочется, как я говорю в каждой программе, «не болеть, не толстеть и жить дольше», и интересно было бы понять, в том числе и для себя, что же надо есть, чтобы прибавить, а не убавить здоровья. Да еще и так, чтобы не возненавидеть все вокруг и продолжать получать удовольствие от жизни, в том числе и за обеденным столом. Задача оказалась непростой, но в итоге, объехав полмира и пообщавшись с десятками авторитетнейших ученых, я, как мне кажется, нашел те формулы, которым теперь следую сам и которыми хочу поделиться в этой книге.

## «МОЖНО ЛИ ВООБЩЕ ВЕРИТЬ УЧЕНЫМ?» — ОТВЕТ АВТОРА

Недавно меня позвали в жюри на новое кулинарное телешоу. Прихожу, а рядом за судейским столом Прохор Шаляпин — музыкант, более известный своими светскими похождениями. Неожиданное соседство, но мне интересны все люди, и мы разговорились — конечно, о еде. Прохор, белоснежно улыбаясь своими искусственными, как он сам сказал, зубами, мне говорит:

— *Купил я недавно конфеты, начал читать состав и увидел там... о ужас!.. пальмовое масло! Я конфету не доел и выбросил ее тут же в ведро.*

— *Прохор, — говорю ему я, — что ж у тебя в голове-то творится? Кто тебе сказал, что пальмовое масло — это плохо?*

— *А-а, все говорят, и по телевизору тоже...*

Другая памятная встреча. Аэропорт Лос-Анджелеса. После напряженной командировки, насыщенной встречами, переездами и борьбой с чужими часовыми поясами (разница с Москвой 11 часов!), мы с оператором успешно пересели за бонусные мили (накопленные тяжелым трудом в долгих полетах) в бизнес-класс и, очень довольные собой, приготовились спать в комфорте все 12 часов полета до Москвы. Но не получилось. В очереди на посадку прямо за нами оказался летевший из Голливуда легендарный режиссер и продюсер Тимур Бекмамбетов, которому — о чудо! — показалось знакомым мое лицо. Я его, конечно, тоже узнал. Мы познакомились, разговорились и, оказавшись на соседних местах, провели значительную часть полета в беседах.

Тимур — удивительный, глубокий собеседник, которому, как и мне, весьма интересны истории продуктов и рецептов... Но кое в чем мы не сошлись. Он во всем видит мистику и неслучайные совпадения, а я материалист и говорю прямо: то, что не доказано наукой, не кажется мне заслуживающим доверия.

— *Вы сами-то послушайте, — возражает Бекмамбетов, — что вы говорите? «Я верю в науку!» Это же что-то нелогичное!*

4 Соглашусь, звучит пафосно и странновато, но я на самом деле верю в науку. Она, как мне кажется, дает ту твердую

опору, которой так не хватает в нашем перенасыщенном информацией и мифами мире. Продажные ученые, купленные транснациональными корпорациями? Да, такие тоже есть, но в целом научный мир (особенно, увы для нас, западный) — это очень здоровая среда, которая при помощи системы профессионального рецензирования журналов успешно отфильтровывает тех, кто не ищет правду, а отработывает заказ.

Над «британскими учеными» и темами их исследований, которые подчас звучат довольно странно, можно, конечно, смеяться, но таков научный принцип — широко раскидывать сети, перепроверять все, даже самое очевидное, и благодаря этому находить новое и неожиданное. Именно такой подход позволил Финляндии в течение 30 лет уменьшить смертность от сердечно-сосудистых болезней на 70 процентов!

Так что к науке стоит прислушаться: благодаря ей продолжительность жизни в развитых странах все растет и растет. Например, в Америке вы уже вряд ли кого-то удивите бодрым 95-летним парашютистом. Хотите тоже так? Я лично хочу и верю ученым и их методам, поэтому применяю в своей жизни то, о чем узнал из тех интервью и научных исследований, о которых пойдет речь в этой книге. Я вижу, что многие ученые тоже верны своим открытиям, и хорошая новость заключается в том, что их образ жизни «по науке» вполне можно уложить всего в пять главных принципов. На этих принципах я остановлюсь более подробно.



## ПРИНЦИП ПЕРВЫЙ — МЕНЬШЕ КАЛОРИЙ, ИЛИ КАК Я НАЧАЛ ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ НАУКОЙ О ЕДЕ

Примерно на третьем курсе медицинского института на лекции от одного из профессоров я услышал фразу, которая буквально взорвала мое сознание. Рассуждая о поиске правильного диагноза и клиническом мышлении, он сказал: — *Запомните, студенты: медицина — это третья по точности наука после астрологии и хиромантии. «Нет!!! — внутренне закричал я. — Я так не хочу! Я верю в то, что медицина может быть точной наукой!..»*

В итоге врачом я работать не пошел. К окончанию института я работал радиоведущим, жил на два города — Челябинск и Екатеринбург — и мечтал о карьере в Москве. Моя мечта сбылась: в 2005 году я перебрался в Москву, уже на телевидение. Все это время от науки о еде я был весьма далек — во всяком случае, дальше базовых знаний медицинского института не продвинулся.

Поворотный момент произошел в 2013 году, когда я в дополнение к своей еженедельной программе «Чудо техники» стал снимать первый документальный фильм из цикла «Научные расследования Сергея Малоземова».

Мы решили сделать кино о том, как наука реабилитирует холестерин. И это оказалось первым потрясением. Выяснилось, что исторический опыт русского врача Николая Аничкова, кормившего кроликов жирной едой и затем нашедшего у них холестериновые бляшки, — это, конечно, несомненная классика, но на человека результаты этого эксперимента переносятся с трудом. Кролики — травоядные, а люди — всеядные, и обмен веществ у нас все-таки разный. Открытия новейшего времени говорят о том, что организм здорового человека легко регулирует уровень холестерина в крови и не так уж сильно боится чрезмерного количества этого вещества в пище, как это было принято считать на протяжении многих лет.

Интервью для нашего фильма о холестерине дал и знаменитый биолог Жорес Александрович Медведев, которому тогда было почти 90 лет. Он рассказал об опытах, в ходе которых молодые люди ели настоящие холестериновые бомбы

(например, десятки куриных яиц), но уровень холестерина у них в крови вообще никак не менялся. О чем это говорит? Конечно же, не о том, что можно питаться как попало, это говорит о том, что обвинять во всех грехах пищевой холестерин не стоит!

После встречи с Жоресом Александровичем я вспомнил, как несколько лет назад, когда мы снимали в США эпизод об изменениях климата для фильма «Холод», я впервые столкнулся с пищевым продуктом, который меня глубоко поразил, но который, как оказалось, был вполне типичен для Америки. Это готовая смесь для омлета... на одних белках! Правда, немного подкрашенных желтым — чтобы омлет выглядел как положено. Но настоящие желтки из этой смеси безжалостно удалялись — в них ведь холестерин! И при этом никого не волновал тот факт, что в желтках еще и куча пользы: большое количество фосфора и кальция, витаминов В<sub>12</sub>, А, Е и D.

Желток яйца попал под запрет в 1970-х годах после сенсационного заявления Американской кардиологической ассоциации: она настоятельно порекомендовала ограничить потребление яиц и холестерина вообще. Не больше 300 миллиграммов в день! Два желтка перекроют эту норму с лихвой — в каждом из них будет как минимум по 180 мг холестерина! В своем судьбоносном заявлении кардиологи объяснили, почему самую вкусную часть яйца есть не стоит: холестерин — главная причина ишемической болезни сердца!

Со временем оказалось, что все не совсем так. Поедание холестерина не приводит к моментальному повышению его уровня в крови. К началу XXI века врачи уже разрешили съесть по одному желтку в день — при условии, если в меню не будет других «чересчур холестериновых» продуктов.

Исследования на эту тему продолжались. Как обычно, сначала воздействие пищевого холестерина изучали на крысах. Выяснилось, что наличие этого компонента не несет угрозы их здоровью! Холестерином стали кормить и «подопытных людей» — добровольцев. За несколько десятилетий в таких опытах поучаствовало более 3000 человек. Самый главный вывод, который сделали ученые, звучит так: холестерин холестерину рознь! Частицы этого полубелка-полужира бывают разного размера и разной твердости, и опасными из них являются только те, у которых размер меньше и плотность

ниже: избыток в крови таких частиц приводит к закупорке сосудов бляшками и, как следствие, к атеросклерозу, инфарктам и инсультам. Этот механизм можно объяснить с помощью элементарной физики: плотные частицы холестерина кровь пронесет по сосудам легко, безо всякого для них вреда, а вот рыхлые все время пытаются всплыть и налипают на стенки сосудов. Так вот, оказывается, что как раз эти «плохие» частицы с едой к нам практически не поступают!

Это еще раз доказал эксперимент, который провели в Университете Коннектикута в 2006 году. Интересно отметить, что ученые рискнули пригласить на него добровольцев старшего возраста. Мы отлично понимаем, в чем риск: именно у пожилых людей чаще всего случаются проблемы с сосудами, именно для них холестериновые бляшки особенно опасны. В ходе эксперимента около 40 мужчин и женщин в возрасте от 60 до 80 лет съедали по 3 яйца в день (в них содержалось приблизительно 640 мг диетического холестерина).

Итог эксперимента интересен не только тем, что здоровье подопытных не ухудшилось — у многих произошло совсем наоборот! В частности, практически у всех в организме обнаружился более высокий, чем до эксперимента, уровень витаминов С, Е и В<sub>12</sub>. Это очень важно, потому что недостаток этих витаминов у старшего поколения повышает шансы получить рак, сердечно-сосудистые заболевания и даже болезнь Альцгеймера. Кроме того, относительно недавно в яйцах обнаружили много каротиноидов лютеина и зеаксантина, которые помогают в профилактике возрастной макулярной дегенерации, а она чаще всего приводит к ухудшению зрения (вплоть до слепоты) у тех, кому больше 60 лет.

А с холестерином все было хорошо, потому что содержание в крови его «плохих» фракций повышается не оттого, что мы их едим, а из-за нарушения обмена веществ, возникшего под воздействием других негативных факторов. Оказалось, что тот холестерин, который находится в крови, процентов на 90 состоит не из съеденного, а из того, который синтезировал наш организм в соответствии с его текущим состоянием. Это было мое первое диетологическое открытие: я понял, что если не имеешь каких-то запущенных проблем со здоровьем, то нет никаких причин отказываться от яиц, креветок и других богатых холестерином продуктов. Я сам ежедневно съедаю



еда при этом должна быть малокалорийной, с преобладанием овощей и фруктов... К этой теме мы еще вернемся.

Кулинарное, прямо скажем, извращение с подкрашенными белками и страхи по поводу яичного холестерина встречаются все реже, и запрет на самую богатую полезными веществами часть яйца когда-нибудь наверняка будет вспоминаться как курьез. Но это, конечно, не значит, что можно вообще есть что угодно. А что же можно? От чего страдает здоровье современных землян? От каких продуктов бьют рекорды заболеваемости сахарным диабетом второго типа, широкими шагами шагает ожирение, а молодых людей косят инфаркты и инсульты? Наука знает точно, что сейчас главной проблемой является прежде всего то, сколько мы едим — у нас по сравнению с нашими предками общая калорийность рациона просто зашкаливает!

Энергетическую ценность продуктов (т.е. сколько энергии дают продукты), которая выражается в калориях или джоулях, ученые определяют опытным путем: измеряют тепло, выделяющееся при сгорании продуктов в специальном приборе. Известно и то, сколько энергии человек тратит. И если он съедает калорий больше, чем расходует, то жди беды (как, впрочем, и в обратной ситуации).

С годами «золотое число» калорий меняется — ведь образ жизни тоже мутирует. Еще в конце XX века считалось, что женщинам нужно в среднем 2000 килокалорий в сутки, мужчинам — 2500. Сейчас ученые после многочисленных экспериментов все чаще приходят к выводу, что эту норму неплохо бы сократить. Тяжелый физический труд, конечно, требует больше энергии — например, спортсмену-бодибилдеру в день тренировки может потребоваться 4000 килокалорий и даже больше.

Но что будет, если есть как бодибилдер, но при этом лежать на диване? Примерно так поступил герой нашего фильма «Вакцина от жира» — правда, цель у того эксперимента была весьма благородная. Во время работы над этим фильмом меня не оставляло ощущение, что весь мир поделился на две группы людей, которым не дано понять друг друга, и у каждого своя правда. Одни, с большим лишним весом, годами пытаются, но никак не могут разобраться со своей проблемой: — Как ему это удастся? — удивляются они, глядя на образцовое тело очередного фитнес-гуру.

А другие, для кого фитнес или просто спокойное отношение к еде — это привычный образ жизни, тоже недоумевают, посматривая на полных. Их реакция сводится к чему-то вроде «Кое-кто просто слишком много кушает! Почему бы тебе, дружок, не взять себя в руки — неужели же так трудно?» (Замечу в скобках — да! Иногда это невероятно трудно! Совсем скоро расскажу почему.)

Чтобы попытаться изнутри ощутить то, что чувствуют полные, один любознательный фитнес-тренер решил поставить на себе жутковатый опыт, едва не стоивший ему карьеры. Да что там карьеры — и здоровья тоже!

...Мы встречаемся с Пи Джейем (так сокращенно называет себя в интернете Пол Джеймс) на одной из улиц Беверли-Хиллс.

— Я часто работал с клиентами, страдавшими лишним весом, но до конца не понимал, что они чувствуют и почему им так трудно, — говорит Пол. — Поэтому я решил растолстеть. В полтора раза. Со своих 80 до 120 килограммов.

Пи Джей начал двигаться к своей цели — конечно, под прицелом камер, это же Голливуд! Он стал есть в несколько раз больше, чем привык. Калорийность его рациона достигала 15–20 тысяч килокалорий в день! Напомню, что для обычного человека диетологи считают здоровой нормой 1700–2000 килокалорий. Пи Джей налегал на сладкую газировку, жареных кур, обедался перед сном, даже стал пить алкоголь, который тоже весьма и весьма калориен плюс разжигает аппетит.

Целый месяц эксперимента у него ушел на то, чтобы растянуть желудок, ведь раньше его никогда не забивали под завязку, так что большие порции поначалу в него просто не лезли! И конечно, Пи Джей бросил заниматься спортом, чтобы те самые с трудом добытые лишние калории никуда не тратились. Он говорит, что только и делал, что валялся на диване перед телевизором с очередной тарелкой убийственно вредной еды, и все ел, ел, да еще и спал целыми днями.

В конце концов даже его молодой и здоровый организм не смог справиться с такой прорвой еды и начал ударными темпами откладывать ее в жир. За четыре месяца Пол из 80-килограммового мускулистого красавца превратился в 120-килограммового пузатого увальня. Он мне рассказал, как это было ужасно: началась одышка, поднималось давление, анализы

крови показывали состояние преддиабета... На Пи Джея то и дело накатывали сомнения в том, что ему удастся похудеть на эти проклятые 40 кило, вернуться к тренировкам своих клиентов и снова получать заказы от агентств, которые фотографировали его для рекламы мужского белья.

Обратный путь к 80 килограммам потребовал гораздо больше усилий и времени — он растянулся на полгода! Вот когда он понял, что похудеть действительно может быть очень трудно и он явно недооценивал проблемы своих полных клиентов. Ведь человеческий организм приучен к такой запаसливости тысячелетиями эволюции: он с удовольствием накопит жировую подушку на черный день, но если его попросят отдать лишнее, то будет сопротивляться до последнего!

— *А что все-таки для похудения было важнее, тренировки или рацион?* — спросил я Пола.

— *70 процентов успеха — это еда,* — уверенно ответил он.

Математика тут очень простая: чтобы потратить, например, 340 килокалорий, которые содержит стандартная порция картошки фри, нужно час с небольшим безудержно отрываться на танцах или полтора часа ходить в весьма бодром темпе, почти бегом. А ведь картошка — это только часть обеда, и любители фастфуда, как правило, ею не ограничиваются... Проще говоря, получаемые с едой калории сжечь физкультурой почти невозможно. Самые изнурительные тренировки не помогут, если не начать есть меньше!

Вернуться в исходное состояние оказалось непросто: растянутый желудок Пола упрямо не желал смириться с тем, что его перестали кормить картошкой, беконом и пиццей, поить шоколадными коктейлями и сладкой газировкой. Впрочем, со временем (от владельца это потребовало невероятных усилий) ему все же пришлось привыкать к тому, что количество еды резко сократилось. Кроме того, Пол как никогда много тренировался.

Мы вместе сфотографировались для его Инстаграма, Пол отправился в тренажерный зал, а мне предстояло следующее интервью — в местном университете. Всю дорогу в пробках (а они в Городе Ангелов бывают почище московских), смотря то на знак Hollywood, то на небоскребы, то на цветущие деревья, я думал о том, что этот парень из мира гламура удивительно похож на ученого: чтобы понять важные для себя вещи, он упорно работал, не побоялся рискнуть репутацией

и довел-таки дело до конца! А все потому, что в нем проснулся дух исследователя и экспериментатора.

Главный вывод, конечно, незамысловат, но для многих людей и он является открытием: если человек переедает, то никакой спорт ему не поможет — здоровью будет худо. «И скорее всего, такой человек раньше умрет», — чуть позже продолжил это нехитрое уравнение известный ученый-физиолог Вальтер Лонго (это к нему я ехал в университет). Работы Вальтера Лонго, профессора Школы геронтологии Дэвиса при Университете Южной Калифорнии, посвящены долголетию, процессу старения и, в частности, тем молекулярным механизмам, которые активируются при переедании и, наоборот, во время голодания. Да-да, от того, что мы едим, прямо зависит то, как долго мы живем!

— Сейчас я вас познакомлю с моими подопытными, — говорит Лонго, и мы входим в его виварий, где живут генно-модифицированные мыши. На них Лонго проверяет возникающие в ходе экспериментов гипотезы о том, какие именно цепочки реакций запускаются в организме в разных пищевых ситуациях. Вальтер любовно берет в руку одну из таких мышек и рассказывает мне о впечатляющем результате: его подопытные начали стареть гораздо медленнее после того, как им стали давать меньше еды!

Отправной точкой для исследований Лонго послужила его историческая родина — Калабрия. В этой весьма бедной провинции в Южной Италии (там, где носок «сапога» упирается в Сицилию) отмечается завидная аномалия: там рекордно много долгожителей, и возрастом за сто лет никого не удивишь. В чем причина? Этот вопрос не давал покоя Вальтеру много лет.

Впоследствии я приехал в родную деревушку его семьи — Молокьо, и увиденное там меня потрясло. На кладбище то и дело встречаются таблички с годами жизни типа 1895–2003, 1897–2005 и прочие в том же духе. К сожалению, я немного опоздал, чтобы познакомиться со старейшим на тот момент человеком в Европе: всего за три месяца до моего приезда скончался живший здесь Сальваторе Карузо, которому было 110 лет! Для нас звучит впечатляюще, но там, в Молокьо, это мало кого удивляет.

Мы идем по деревенскому кладбищу вместе с профессором  
12 Университета Калабрии Джузеппе Пассарино — высоким,

еще не старым, но уже седым итальянцем с отличным английским. Он уже давно изучает местных долгожителей и многих знал лично. Мы останавливаемся у таблички, где покоится урна с прахом Марии Розы Карузо, которая прожила 103 года. — *Вы ее помните?* — спрашиваю я у профессора.

— *Да, помню. Она умерла совсем недавно. Была очень активной старушкой. В последнее время, конечно, она почти все время сидела, но по-прежнему прекрасно помнила мельчайшие подробности и события своей жизни. Ей было очень тяжело в молодости, она много работала, растила детей. Она любила говорить, что нам на самом деле совсем мало нужно для того, чтобы быть счастливыми.*

Пассарино рассказывает о проблеме в изучении долгожителей, с которой первым делом встречается любой исследователь: установить годы жизни, а тем более дату рождения людей, которым далеко за девяносто, бывает очень трудно. Точные данные зачастую попросту не сохранились! Рубеж XIX–XX веков был очень богат на войны, да и документооборот в то время аккуратностью не отличался. У нас в России, кстати, такая же история: например, рекордсменом по долголетию в Советском Союзе считали пастуха из Азербайджана Ширали Муслимова, прожившего, как утверждали его земляки, 168 лет. Однако комиссия Книги рекордов Гиннеса вносить его в перечень самых-самых отказалась, потому что единственным документом, по которому его предки определяли дату рождения, был глиняный горшок: по обычаю на этой самодельной посудине писали имя ребенка и год его появления на свет.

А вот в провинции Калабрия все строго задокументировано. Это очень помогло ученым, которые искали причины такого повального долголетия местных итальянцев.

В мэрии Молокьо Джузеппе Пассарино встречают как старого и доброго друга и любезно открывают двери архива, где хранятся сертификаты о рождении с 1866 года. Более ранние записи находятся в церкви, но они нам сейчас не нужны. В книге за 1914 год записана старейшая на данный момент жительница Молокьо — синьора Наталиция Джованна Рако, в гости к которой мы и приехали. Она живет по соседству, и за пару минут ходьбы до ее дома я выслушиваю рассказ ее дочери, которой самой под 70. Только вдумайтесь в эти цифры: за свою жизнь бабушка Наталиция родила 12 детей,

у нее 24 внука и 32 правнука. Мы проходим мимо мальчишек, играющих на узкой улочке в футбол под висящими между домами веревками с бельем, и заходим в комнату Наталиции.

В свои 102 года донна Рако вовсе не производит впечатления живой реликвии: она поправляет у виска темный платок, встает нам навстречу и начинает расспрашивать: кто мы? откуда мы? Я, правда, плохо понимаю ее местный диалект, и на обычный итальянский мне переводят ее дочери. Я прошу бабушку Наталицию рассказать о том, как она жила в молодости. Что помнит, например из 30-х годов, до войны?

*— У меня было много болезней, мне удаляли кисту, но потом все наладилось. Работа у нас тогда была тяжелая: я носила корзины с углем и дровами. Мы ставили их на голову и несли, а они ужасно тяжелые, больше 70 килограммов. Однажды я споткнулась, корзина скользнула с головы и упала мне на живот, а я была беременна! Но ничего, поднялась, отнесла дрова в пекарню, а потом пошла домой. Слава богу, все тогда обошлось.*

Наталиция ненадолго замолкает и вдруг говорит мне, что я похож на ее мужа в молодости: худой, высокий, темные волосы... Они прожили вместе больше чем полвека и расстались только потому, что он умер десять лет назад. Она обнимает меня, и мне самому хочется заплакать.

Но вернемся к нашему исследованию. Потом окажется, что важным для него является бедность — жители Молокьо всегда были бедными. Но и простой местную жизнь тоже назвать нельзя. Вот что мне рассказал Оттавио Карузо — сын того самого Сальваторе Карузо, который дожил до 110 лет и на момент своей кончины в 2015 году был старейшим человеком в Европе.

*— Мой отец служил в армии, — говорит Оттавио Карузо, — и там с ним произошел несчастный случай, который, возможно, спас ему жизнь. Его не отправили на фронт, на Вторую мировую войну, а отослали домой из-за больной ноги. Он потом много лет лечился и страдал, но зато остался жив.*

А вот другой итальянский долгожитель, 103-летний Луиджи Наккарато из соседнего города Козенца, войны не избежал. В составе войск Муссолини он пять лет участвовал в африканском походе, попал в плен к британцам под Триполи и еще пять лет провел в британской тюрьме в Индии. Вернувшись с войны, синьор Луиджи женился и до сих пор живет со своей

молодой супругой Клариче — ей всего 87. Самому Луиджи долго говорить уже трудно, поэтому рассказывает она. — У его семьи тут была ферма, — говорит Клариче, положив руку на плечо мужу, сидящему в кресле у камина. — Землю пахали на быках, а потом собирали со своего надела урожай... В общем, ели то, что сами выращивали. Отец будил его в два часа ночи, чтобы идти с тележкой собирать камни для стройки. Наш дом как раз из тех камней, что они приносили с отцом. Именно из камней, не из кирпичей.

И несмотря на все это, синьор Луиджи до сих пор ого-го! — и уверяет, что ничего у него не болит. Он сам выходит за дрoвами и даже позволяет себе немного лишнего — нет-нет да и зайдет в местный бар посидеть со старыми товарищами. Говорит, что он еще и жену свою переживет!

Приехав в университет, мы с доктором Пассарино обсуждаем увиденное. Профессор говорит, что по специализации он генетик, поэтому разгадку местной долгожительской аномалии он начал искать именно в генах.

— Мы собирали образцы крови людей разного возраста в течение 15 лет, — говорит Пассарино, на ходу надевая халат и делая нам с оператором приглашающий жест куда-то в дальний коридор. — Они хранятся вот в этом холодильнике. Здесь множество коробок с пробирками. И в каждой из них образцы замороженной крови разных периодов из разных районов.

Гены, которые отвечают за долгую жизнь, в конце концов нашлись. Но по сравнению с обычным набором генов они прибавляют только немного лет! По оценке профессора, удачная наследственность дает лишь 25 процентов успеха. Гораздо важнее то, в каких условиях человек живет и что он ест. По этой причине и для Лонго, и для Пассарино было очень важно поближе познакомиться с привычками итальянских долгожителей! Нужно было буквально заглянуть к ним в тарелки, чтобы понять, что за молодильные яблоки растут у них во дворе. Какое блюдо или продукт желудок встречает с таким удовольствием, что готов работать как часы хоть сто лет, поддерживая жизненные силы всего организма?

Мне тоже это было ужасно интересно. У всех, с кем мне довелось там познакомиться, я обязательно спрашивал: а что у вас сегодня было на обед? В том числе и у Пассарино, и у Лонго (который, кстати, выглядит по меньшей мере