

BESTSELLER NR 1 „NEW YORK TIMESA”
PONAD MILION SPRZEDANYCH EGZEMPLARZY

ŻYĆ DŁUŻEJ

NAUKA O DŁUGIM ŻYCIU
W ZDROWIU

DR PETER ATTIA

BILL GIFFORD

KSIĄŻKA, KTÓRA POWINNA



ZNALEŹĆ SIĘ W KAŻDYM DOMU

FILIA

OUTLIVE

ŻYĆ DŁUŻEJ

NAUKA O DŁUGIM ŻYCIU
W ZDROWIU

DR PETER ATTIA

BILL GIFFORD

FILIA

Informacje zawarte w tej książce nie mają na celu zastąpić porad lekarza pierwszego kontaktu lub innych profesjonalistów z zakresu medycyny. We wszystkich sprawach dotyczących waszego zdrowia i dobrego samopoczucia powinniście się skonsultować ze specjalistami opieki zdrowotnej.

Dla moich pacjentów.
A także dla Jill, Olivii, Reese'a i Ayrtona... za Waszą cierpliwość.

OD AUTORA

Pisanie o nauce i medycynie dla szerokiej publiczności wymaga zachowania niesłuchanej równowagi między zwięzłością a niuanssem, rygiorem a czytelnością. Zrobiłem, co mogłem, aby znaleźć optymalny punkt na tym kontinuum i przekazać istotę problemu, a jednocześnie uczynić tę książkę przystępną dla laików. Sami możecie ocenić, czy udało mi się osiągnąć ten cel.

SPIS TREŚCI

	Wstęp	13
Część I		
ROZDZIAŁ 1	Długa gra: Od szybkiej do powolnej śmierci	19
ROZDZIAŁ 2	Medycyna 3.0: Powtórna analiza medycyny w wieku chorób chronicznych	33
ROZDZIAŁ 3	Cel, strategia, taktyka: Przewodnik po książce	52
Część II		
ROZDZIAŁ 4	Stulatkowie: Im starsi jesteśmy, tym byliśmy zdrowsi	75
ROZDZIAŁ 5	Jedz mniej, żyj dłużej? Wiedza o głodzie i zdrowiu	90
ROZDZIAŁ 6	Kryzys obfitości: Czy nasze wiekowe geny potrafią sobie poradzić ze współczesną dietą?	107
ROZDZIAŁ 7	Chronometr: Stawianie czoła i zapobieganie chorobom serca – najniebezpieczniejszemu zabójcy na naszej planecie	132
ROZDZIAŁ 8	Uciekająca komórka: Nowe sposoby walki z zabójcą, jakim jest rak	164
ROZDZIAŁ 9	Pogoń za pamięcią: Próba zrozumienia choroby Alzheimera i innych chorób zwyrodnieniowych układu nerwowego	205

Część III

ROZDZIAŁ 10	Myślenie taktyczne: Tworzenie zasad, które zdadzą egzamin w naszym życiu	239
ROZDZIAŁ 11	Ćwiczenia fizyczne: Najskuteczniejszy lek przedłużający życie	247
ROZDZIAŁ 12	Podstawy treningu: Jak się przygotować do dziesięcioboju stulatków	269
ROZDZIAŁ 13	Ewangelia stabilności: Uczenie się od nowa, jak się poruszać, żeby zapobiegać kontuzjom	300
ROZDZIAŁ 14	Żywnienie 3.0: Ty mówisz „ziemniak”, ja mówię „biochemia żywieniowa”	330
ROZDZIAŁ 15	Praktyczne zastosowanie biochemii żywieniowej: Jak znaleźć odpowiedni wzorzec diety dla każdego z nas	347
ROZDZIAŁ 16	Przebudzenie: Jak nauczyć się kochać sen, najlepszy lek dla naszego mózgu	392
ROZDZIAŁ 17	Praca w toku: Wysoka cena za ignorowanie zdrowia emocjonalnego	421
	Epilog	455
	Podziękowania	459
	Informacje dodatkowe	463
	Teksty źródłowe	464
	Przypisy końcowe	499
	Indeks	505

WSTĘP

We śnie próbuję złapać spadające jajka.

Stoję na chodniku w brudnym wielkim mieście wyglądającym jak Baltimore, trzymając w rękach wyściełany koszyk i spoglądając w górę. Co kilka sekund dostrzegam zbliżające się do mnie jajko i biegnę, usiłując złapać je do koszyka.

Spadają na mnie bardzo szybko, a ja robię, co w mojej mocy, żeby je wyłapać. Biegam w tę i we w tę z koszykiem wyciągniętym przed siebie niczym rękawica zapolowego*. Nie jestem jednak w stanie chwycić ich wszystkich. Niektóre (wiele z nich) rozbijają się na ziemi i rozpryskują żółtko na moich butach oraz stroju chirurga. Desperacko staram się powstrzymać ten deszcz jajek.

Skąd one wszystkie się biorą? Gdzieś na górze, na dachu budynku albo na balkonie, musi stać jakiś facet i rzucać je sobie, ot dla zabawy. Nie widzę go jednak, a poza tym jestem tak zaabsorbowany gonitwą, że ledwie mam czas o nim myśleć. Po prostu biegam jak szalony, próbując złapać jak najwięcej jajek – i oczywiście zupełnie mi się to nie udaje. Emocje wzbierają we mnie, kiedy zdaje sobie sprawę, że bez względu na to, jak bardzo się staram, nigdy nie zdołam wyłapać wszystkich. Czuję się bardzo przytłoczony i bezradny.

A potem się budzę – kolejna szansa na dobry sen została stracona.

Zapominamy niemal wszystkie nasze sny, ale ja, dwadzieścia lat później, nie jestem w stanie wymazać tego jednego z mojego umysłu. Wdzierał się w moje noce wielokrotnie, kiedy jeszcze byłem rezydentem wydziału chirurgii w Szpitalu

* Zawodnik bejsbolowy grający na zapolu, czyli na trawiastym obszarze poza terenem pola wewnętrznego (przyp. tłum.).

Johnsa Hopkinsa, gdzie skończyłem się na chirurga onkologicznego. Wspominam ten okres jako najlepszy w moim życiu, choć czasami czułem, że wariuję. Praca non stop przez dwadzieścia cztery godziny na dobę nie była czymś niezwykłym dla mnie i moich kolegów. Pragnąłem snu, lecz ten jeden koszmar zawsze go psuł.

Chirurdzy prowadzący w Szpitalu Johnsa Hopkinsa specjalizowali się w poważnych przypadkach, takich jak nowotwory trzustki, co oznaczało, że bardzo często to my byliśmy jedynymi ludźmi stojącymi między pacjentem a śmiercią. Rak trzustki rośnie po cichu, bezobjawowo i zazwyczaj, kiedy w końcu się go rozpozna, okazuje się już zbyt zaawansowany. Chirurgia stanowi opcję jedynie dla dwudziestu–trzydziestu procent pacjentów. My jesteśmy ich ostatnią nadzieją.

Naszą bronią jest coś, co nazywamy zespoleniem Whipple'a*. Podczas tego zabiegu usuwa się głowę trzustki pacjenta i górną część jelita cienkiego, zwaną dwunastnicą. Jest to trudna, niebezpieczna operacja. Początkowo, gdy dopiero wprowadzono ją do leczenia, niemal zawsze kończyła się śmiercią. Mimo to chirurdzy się jej podejmowali, bo tak bardzo bezwzględny jest rak trzustki. Zanim ja zacząłem szkolenie, przeżywalność pooperacyjna minimum trzydzieści dni po zabiegu wynosiła już dziewięćdziesiąt dziewięć procent. Zrobiliśmy się naprawdę niezłi w łapaniu jajek.

W tamtym momencie mojego życia byłem zdeterminowany, żeby stać się najlepszym chirurgiem onkologicznym, jakim tylko mogłem. Pracowałem bardzo ciężko, żeby znaleźć się w miejscu, do którego dotarłem; większość moich nauczycieli z liceum, a nawet moi rodzice nie spodziewali się, że uda mi się dostać choćby do college'u, nie wspominając o zdobyciu dyplomu Szkoły Medycznej Uniwersytetu Stanforda. Niemniej byłem coraz bardziej rozdarty. Z jednej strony uwielbiałem złożoność owych operacji i czułem radość za każdym razem, gdy kończyły się sukcesem. Usuwaliśmy nowotwór – łapaliśmy jajko, a przynajmniej tak myśleliśmy.

Z drugiej strony zacząłem się zastanawiać, w jaki sposób definiowany jest sukces. Rzeczywistość była taka, że niemal wszyscy pacjenci poddani operacji mimo to umierali w przeciągu kilku lat¹. Jajko w końcu spadało na ziemię. Co tak naprawdę osiągnęliśmy?

* Inaczej pankreatoduodenektomia (przyp. tłum.).

Kiedy wreszcie zrozumiałem daremność tego procesu, tak bardzo mnie to sfrustrowało, że porzuciłem medycynę dla zupełnie innej kariery. Potem jednak splot wydarzeń radykalnie zmienił mój sposób myślenia o zdrowiu i chorobie. Wróciłem więc do profesji medycznej z nowym podejściem i nową nadzieją.

Powód mojego powrotu do medycyny wiąże się z nawiedzającym mnie snem o spadających jajkach. Krótko mówiąc, wreszcie zrozumiałem, że jedynym rozwiązaniem problemu nie jest osiągnięcie mistrzostwa w łapaniu jajek. Zamiast tego musimy powstrzymać faceta, który nimi ciska. Trzeba było znaleźć sposób na dostanie się na szczyt budynku, odnaleźć gościa i go wyeliminować.

W prawdziwym życiu ucieszyłaby mnie taka robota; jako młody bokser miałem naprawę morderczy lewy sierpowy. Medycyna jednak jest oczywiście nieco bardziej skomplikowana. Ostatecznie zdałem sobie sprawę, że należy podejść do tematu spadających jajek zupełnie inaczej, z innym nastawieniem, używając innego zestawu narzędzi.

I właśnie o tym, w skrócie, jest ta książka.

CZĘŚĆ I

Długa gra

Od szybkiej do powolnej śmierci

Przychodzi taki moment, kiedy musimy przestać wyciągać ludzi z rzeki. Musimy pójść w górę rzeki i dowiedzieć się, dlaczego do niej wpadają.

BISKUP DESMOND TUTU

Nigdy nie zapomnę pierwszego pacjenta, który umarł na moich oczach. Było to na początku mojego drugiego roku szkoły medycznej, gdy sobotni wieczór spędzałem na ochotniczej pracy w szpitalu – jest to coś, do czego uczelnia zawsze nas zachęcała. Mieliśmy jednak wyłącznie obserwować, ponieważ na tym etapie wiedzieliśmy niewiele i z tego powodu mogliśmy stwarzać zagrożenie.

W którymś momencie na ostrym dyżurze pojawiła się trzydziestokilkuletnia kobieta narzekająca na duszności. Pochodziła ze wschodniego Palo Alto, z ubogiej dzielnicy w bardzo bogatym mieście. Podczas gdy pielęgniarki zakładały jej elektrody EKG i maskę tlenową zakrywającą usta i nos, ja siedziałem u jej boku, próbując odwrócić jej uwagę rozmową. Jak się pani nazywa? Ma pani dzieci? Jak długo odczuwa pani dolegliwości?

Nagle jej twarz zastygła ze strachu i kobieta zaczęła walczyć o oddech. Potem jej gałki oczne uciekły do góry i straciła przytomność.

W ciągu kilku sekund w zatoce izby przyjęć pojawił się tłum lekarzy i pielęgniarek. Uruchomili „kod”, wprowadzając rurkę intubacyjną do jej tchawicy i wstrzykując jej cały zestaw silnych leków w ostatniej próbie resuscytacji. W międzyczasie jeden z rezydentów rozpoczął uciskanie klatki piersiowej kobiety

Książka *Życ dłużej* całkowicie zmieniła moje podejście do starzenia się. Peter Attia jest jednym z najgenialniejszych ludzi, jakich spotkałem. (...) [Ta książka] ma szansę stać się jedną z najważniejszych, jakie kiedykolwiek przeczytacie.

Steven D. Levitt, autor bestsellerów „New York Timesa”

Peter Attia wskazuje nam na istotny związek ogólnie pojmowanego zdrowia ze zdrowiem relacyjnym.

**Esther Perel, autorka bestsellerów „New York Timesa”,
psychoterapeutka i prowadząca podcast pt. *Where Should We Begin?***

Nareszcie pojawił się współczesny, rzetelny, jasny i praktyczny podręcznik, który mówi nam, jak poprawić swoje zdrowie w krótkiej i długiej perspektywie czasowej. Solidnie wsparty danymi naukowymi i przykładami prawdziwych schorzeń.

Dr Andrew Huberman, profesor na wydziale neurobiologii Szkoły Medycznej Uniwersytetu Stanforda, autor podcastu *Huberman Lab*

W swojej książce, Peter Attia dostarcza nam pełnego wglądu w teorię długowieczności. (...) Podaje również sposoby i metody, które mogą nam pomóc w wydłużeniu życia i w trwaniu w lepszym zdrowiu. Książka Attii zaskakuje i zachwyca, jednocześnie prowokując do spojrzenia na długowieczność w zupełnie nowy sposób.

**Siddhartha Mukherjee, autor nagrodzonej Pulitzerem książki
*Cesarz wszech chorób. Biografia raka***

Dr Peter Attia jest moim lekarzem, ale przy okazji również przyjacielem. To specjalista do spraw długowieczności i ktoś, komu całkowicie ufam. (...) Wyposaży was we wszystkie narzędzia potrzebne, aby wieść długie, znaczące i spełnione życie.

Hugh Jackman, aktor

cena 49,90 zł

wydawnictwofilii.pl



FILIA

NA FAKTACH

