

Ученые в очередной раз доказали, что расхожая поговорка, предостерегающая от переживаний, неверна!

### **И старость может быть в радость**

□

- Нервная ткань восстанавливается в любом возрасте, - заверил известный немецкий нейробиолог профессор Геттингенского университета Гарольд Хютер на прошедшем недавно в Санкт-Петербурге Всемирном конгрессе психиатров. - В 20 лет процесс идет интенсивно, а в 70 - медленно. Но идет.

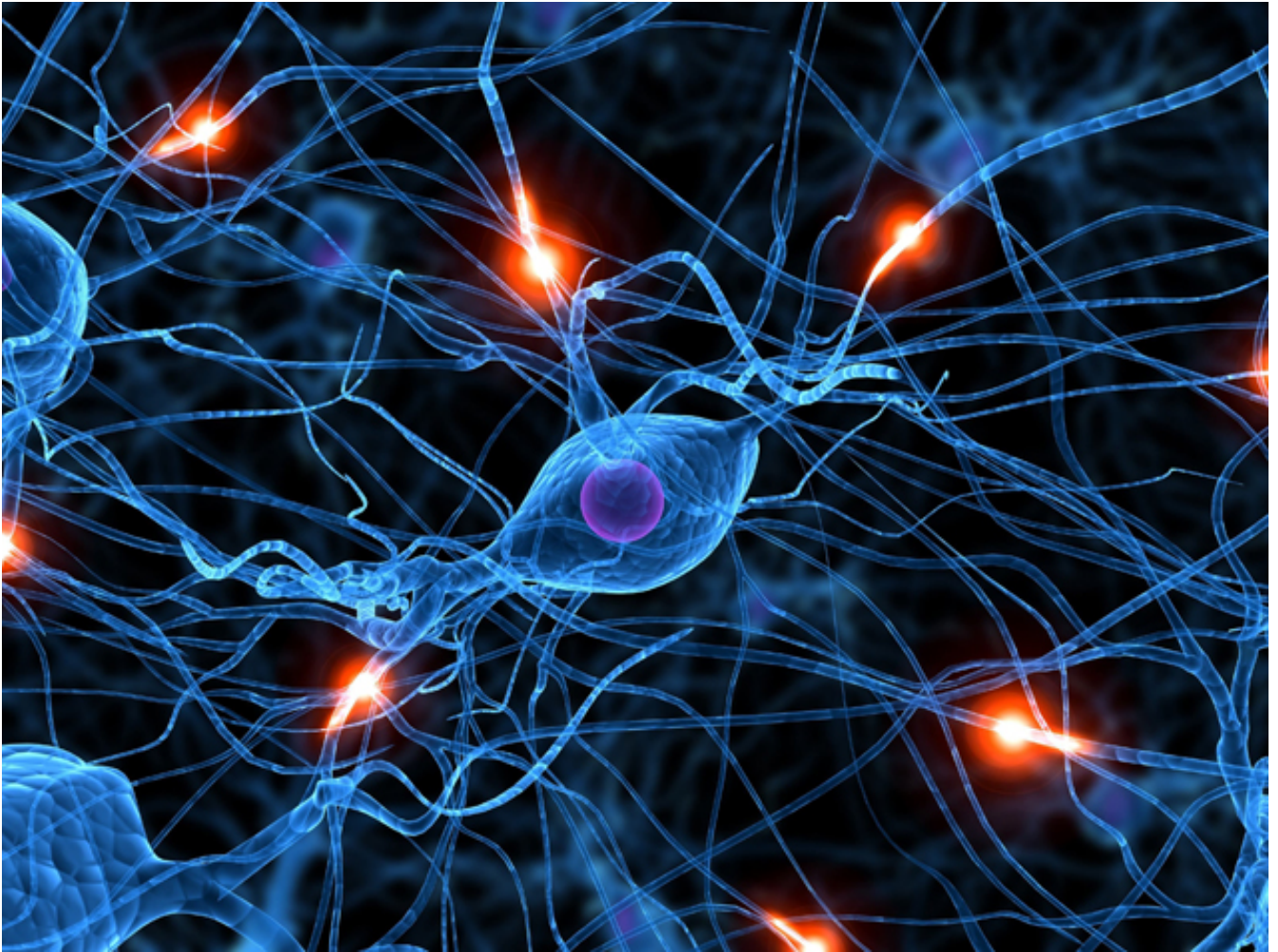
Ученый привел в пример наблюдения канадских коллег за монахинями преклонного возраста - 100 и более лет. Магнитно-резонансной томографии показала: их мозги в порядке - никаких проявлений старческого слабоумия.

А все дело, по мнению профессора, в образе жизни и мышления этих женщин, которые в буквальном смысле восстанавливают свои мозговые структуры и их проводимость. А происходит подобное чудо благодаря тому, что монахини скромны, имеют устойчивые представления об устройстве мира, активную жизненную позицию и молятся, рассчитывая изменить людей к лучшему.

Хютер пояснил, что главный разрушитель нервных клеток - стресс, который еще и подавляет способность мозга к регенерации. А способствует ей гармония с самим собой. И вот что профессор в связи с этим советует: соизмерять мечты с реальностью, уметь организовать свою жизнь, а не плыть, что называется, по течению, понимать смысл жизни - хотя бы собственной, иметь прочные социальные связи - добрые отношения как можно с большим количеством людей - особенно близких.

И еще. По словам Хютера, ничто так не способствует восстановлению нервных клеток, как проблема, для которой человек нашел решение. А чтобы проблемы не сильно обременяли, профессор рекомендует чему-нибудь учиться. Даже в преклонном

возрасте. Чтобы сохранялся вкус к жизни.



### **По 700 нейронов в день**

□

Скорость, с которой восстанавливаются нервные клетки, измерили шведские ученые из Каролинского института. Оказалось, что она может достигать 700 новых нейронов в день.

Исследователям помогли ... наземные ядерные испытания, которые проводились в 50-е годы прошлого века. Тогда они сильно изгадили окружающую среду радиоактивным

изотопом - углеродом-14. Но его уровень упал, после того, как в 1963 году запретили взрывать атомные бомбы в атмосфере.

Нервные клетки людей, заставших наземные ядерные взрывы, "всосали" изотоп в повышенной концентрации. Он встроился в цепочки ДНК. Его-то ученые и использовали для так называемого радиоуглеродного датирования живых тканей. Углерод-14 позволил определить возраст клеток. И оказалось, что они - нервные клетки - появлялись в разное время. То есть, наряду со старыми рождались и новые.

Аналогичным образом канадцы из Университета Торонто доказали, что клетки мышечной ткани сердца способны к регенерации. Живой насос 25-летнего человека способен изготавливать новорожденные клетки в количестве до 1 процента в год от массы органа. К 75 годам производительность "фабрики" падает до 0,45 процента. Но не пропадает совсем.



Ничего не помню...

## **КСТАТИ**

### **Почему мы почти не помним свое детство?**

Похоже, канадские исследователи из Лаборатории нейробиологии детского госпиталя в Торонто (Neurobiology Laboratory at the Hospital for Sick Children in Toronto) поняли, почему большинство взрослых не помнят, что происходило с ними в первые три года жизни.

- Дело не в том, что дети плохо формируют воспоминания, - говорит Катерина Акерс (Katherine Akers) - один из авторов исследования. Очень хорошо формируют. Когда моей дочке было 3 года, я водила ее в зоопарк. Она в подробностях рассказывала обо всем, что видела. Теперь ей 5 лет - вообще не помнит, что была в зоопарке.

Эксперименты продемонстрировали: старые события стираются из памяти. Стираются в процессе рождения новых клеток мозга.

## **А В ЭТО ВРЕМЯ**

### **Пьем и умнеем?**

К поразительному выводу пришли все те же шведские ученые. Если верить скандальным результатам их недавних исследований, то новые нервные клетки растут еще и от регулярной выпивки. Растут не где-нибудь, а в голове - самой, казалось бы, уязвимой

части тела алкоголиков.

Однако, огорчают ученые, не все так безоблачно. Вместе с клетками растёт и тяга к спиртному. В шведских экспериментах мыши, а именно их и поили, действительно обогащались нервными клетками. Но одновременно начинали предпочитать водку воде. По мнению профессора Стефана Бриана - руководителя исследований, именно этим и можно объяснить то, что от умеренного употребления алкоголя люди могут довольно быстро перейти к безудержному.

### **Давно известно**

До 1960-х годов считалось, что нервные клетки мозга не способны к восстановлению. Однако опыты американских экспериментаторов, проведенные на крысах в 1962 году, доказали обратное. Исследования же 1998 года подтвердили, что новые клетки образуются и в мозге людей. У процесса даже есть название - нейрогенез. Тем не менее, поговорка о том, что нервные клетки не восстанавливаются по-прежнему живет в мозгах многих.