

PROJEKAT:  
DUG I ZDRAV ŽIVOT



DR HAUARD S. FRIDMAN  
I DR LESLI R. MARTIN

# PROJEKAT: DUG I ZDRAV ŽIVOT

*Prekretnica u odnosu prema životu i zdravlju,  
nastala na osnovu osmodecenijskog istraživanja*

Prevod s engleskog  
Ivana Gogoski

Mono i Manjana  
2011.

*Naslov originala*

The Longevity Project, Howard S. Friedman and Leslie R. Martin

Copyright © Howard S. Friedman and Leslie R. Martin, 2011

Ovo izdanje je objavljeno u saradnji sa Hudson Street Press, članom Penguin Group (USA) Inc.

Prava za srpsko izdanje © 2011 Mono i Manjana

*Izdavač*

Mono i Manjana

*Za izdavača*

Miroslav Josipović

Nenad Atanasković

*Glavni i odgovorni urednik*

Srđan Krstić

*Prevod*

Ivana Gogoski

*Lektura i korektura*

Ana Randelović

*Kompjuterska priprema*

Mono i Manjana

*Dizajn korica*

Nada Orlić

*Štampa*

Elvod-print, Lazarevac

E-mail: [office@monoimanjana.rs](mailto:office@monoimanjana.rs)

[www.monoimanjana.rs](http://www.monoimanjana.rs)

CIP - Katalogizacija u publikaciji  
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

613

ФРИДМАН, Хауард С.

Projekat: dug i zdrav život : prekretnica u odnosu prema životu i zdravlju nastala na osnovu osmodecenijskog istraživanja / Haurard S. Fridman i Lesli R. Martin ; [prevod Ivana Gogoski]. - Beograd : Mono i Manjana, 2011 (Lazarevac : Elvod-print). - 265 str. ; 21 cm

Prevod dela: The Longevity Project / Howard S. Friedman and Leslie R. Martin. - Saradnici u istraživanju: str. 243-246. - Beleške: str. 247-265.

ISBN 978-86-7804-495-3

1. Мартин, Лесли Р. [аутор]

а) Хигијена

COBISS.SR-ID 187396364

*Doktoru Termanu, Termanovim ispitanicima  
i našim brojnim kolegama Termanatorima*



## · SADRŽAJ ·

UVOD	
Epohalna istraživanja životnog veka.....	11
POGLAVLJE 1	
Karakter i dug život	
<i>Ko ostaje zdrav?</i> .....	21
POGLAVLJE 2	
Pravični i uporni su dugovečni.....	31
POGLAVLJE 3	
Srdačno i druželjubivo	
<i>Zdravo ili trivijalno?</i> .....	43
POGLAVLJE 4	
Sreća i zdravlje?	
<i>Živahna zagonetka</i> .....	53
POGLAVLJE 5	
Katastrofalno razmišljanje	
<i>Sudbine pesimista</i> .....	69

POGLAVLJE 6	
Detinjstvo i školski dani	
<i>Prerani start, rani finiš</i> .....	87
POGLAVLJE 7	
Razvod roditelja	
<i>Neki su bili izdržljivi</i> .....	99
POGLAVLJE 8	
Spasavanje žive glave	
<i>Atlete protiv štrebera</i> .....	113
POGLAVLJE 9	
U bolesti ili zdravlju?	
<i>Ljubav, brak i razvod</i> .....	131
POGLAVLJE 10	
Karijere, uspeh i zadovoljstvo	
<i>Napredak i preživljavanje</i> .....	149
POGLAVLJE 11	
Susret dugog i zagrobnog života	
<i>Religija i zdravlje</i> .....	169
POGLAVLJE 12	
Poverenici, mreže i društveni život .....	179
POGLAVLJE 13	
Jaz među polovima .....	189
POGLAVLJE 14	
Cena rata i traume	
<i>Zašto neki napreduju</i> .....	203



POGLAVLJE 15

Individualni putevi do zdravlja i dugog života

*(I zašto ne želimo da koristimo supertablete)* ..... 219

EPILOG

Dug život i javno zdravlje

*Šta bi društvo trebalo da uradi za budućnost* ..... 235

IZJAVE ZAHVALNOSTI..... 241

SARADNICI U ISTRAŽIVANJU ..... 243

BELEŠKE ..... 274



· UVOD ·

## Epohalna istraživanja životnog veka

U septembru 1921. godine, Luis Terman, psiholog sa Univerziteta u Stenfordu, izvukao je sa časa, iz učionice u San Francisku, talentovanu učenicu Patrišu i njenog najboljeg druga Džona. Doktor Terman je tražio nadarenu decu i zamolio je njihove nastavnike da izaberu najbistriju decu u razredu. Interesovali su ga izvori intelektualnog rukovođenja i pitao se da li je mogao prepoznati rane naznake velikog intelektualnog potencijala.

Osamdeset godina kasnije, i Patriša i Džon su još uvek bili živi, imali su po devedeset jednu godinu. Nadmašili su očekivanja i živeli su dugo i zdravo. U čemu je njihova tajna? S namerom da to otkrijemo, proveli smo proteklih dvadeset godina prateći ljude koji su učestvovali u istraživanjima dr Termana, ispitujući zašto neki ljudi uspevaju da dosegnu duboku starost, dok se drugi razbole i prerano umru.

Usput smo otkrili da su mnoge zdravstvene preporuke nepromišljene ili jednostavno pogrešne. Njih smo zamenili mnogo tačnijim putokazima za duži, zdraviji život.

Nešto više od 1.500 bistrh dečaka i devojčica koje je odabrao dr Terman rođeni su oko 1910. godine. Većina ih je do sada preminula. Dokumentovali smo gde su i kada umrli i istražili smo njihove živote do najsitnijih detalja. Iako je dosta njih umrlo pre svoje šezdesete, mnogi su

ostarili zdravi i dočekali duboku starost. Iznenadilo nas je to da oni koji su poživeli dugo, nisu našli tajnu zdravlja u brokoliju, medicinskim istraživanjima, vitaminima ili džogingu. Pre svega, to su bili ljudi sa uvreženim navikama i obrascima po kojima su živeli. Dokazano je da su njihovi karakteri, karijere i društveni život bili od velikog značaja za njihovo dugoročno zdravlje, veoma često na način koji nismo mogli očekivati.

Uobičajeni saveti tipa „korak po korak“, dati onima koji žele da poboljšaju svoje zdravlje („opustite se“, „jedite povrće“, „smršajte“, „venčajte se“) nekome mogu biti spasonosni, ali za mnoge ne moraju biti niti produktivni niti ekonomični. Zapravo, standardni medicinski saveti mogu biti kontraproduktivni, čineći nas gojaznima, izazivajući stres u borbi za ispunjavanje pojedinih načela. Naše društvo troši čitavo bogatstvo na zdravstvenu zaštitu, moderne dijete, lekove i mnoštvo kratkoročnih lekova koji povremeno pomažu; ali obično sve to ima razočaravajuće malo efekta na naše dugoročno zdravlje i dugovečnost.

Pokojna komičarka Lusila Bol imala je sopstvenu tajnu mladosti: živite pošteno, jedite polako i lažite za svoje godine.<sup>1</sup> Lusi je bila u pravu, ali je istovremeno i pogrešila. Naši podaci pokazuju da poštenje može biti veoma važno, ali ako jedete sporo, to neće imati mnogo efekta. Laži u vezi s godinama i zdravljem zaista predstavljaju izazov onima koji istražuju zdravlje, ali mi smo otkrili način kako da nadmudrimo sve Lusi na svetu i zaobiđemo ovaj standardni izvor istraživačke pristrasnosti.

Mi se u svojim istraživanjima fokusiramo prvenstveno na dugovečnost – dužinu života. Mnoga istraživanja blagostanja imaju mane zato što se previše oslanjaju na odgovore samih ispitanika na pitanja o zdravlju i blagostanju, koja zovemo „samoocenjivanje“. Njihovi odgovori su subjektivni i često netačni. Samoocenjivanje ne može iskriviti sliku dugovečnosti. Iako postoji oblast istraživanja pouzdanosti umrlica, veoma je verovatno da, ako na vašoj umrlici piše da ste preminuli 26. aprila 1989. godine, možemo opravdano biti sigurni u dužinu vašeg života i zdravstveno stanje tog dana. Lusila Bol nije učestvovala u istraživanjima dr Termama, ali kako ćemo videti, jedan od njenih najbližih saradnika jeste.

Mnoga uvrežena uverenja o zdravlju i dugovečnosti zasnivaju se na pristrasnosti izvora – sa odstupanjima koja idu dalje od pristrasnog samooocenjivanja. Kada stavimo naklonosti ka istraživanju iz sopstvenog interesa (a možda i finansijske interese) na stranu, primetićemo da postoji mnogo izvora nenamernih izvrtanja ili grešaka. Ako razmislite o tome – kao što to mi svakodnevno činimo u našoj laboratoriji – shvaćete da nikada ne možemo biti potpuno sigurni u ispravnost mnogih zdravstvenih istraživanja i tvrdnji.

Mi svakako možemo istraživati pojedince koji ostaju zdravi, ali s kim ćemo ih uporediti? Da smo znali da je dvoje ljudi po rođenju bilo jednako, ali je jedan jeo samo brokoli, dok je drugi jeo samo pržene šnicle, onda bismo mogli imati razumno poređenje. Međutim, skoro sva epidemiološka istraživanja, čak i ona koja se pojavljuju među najvažnijim vestima, porede ljude koji se razlikuju na mnogo različitih načina. Svakako, mnogih razlika nismo ni svesni. Većina poređenja vegetarijanaca i zavisnika o pljeskavicama ili onih koji piju lekove i onih koji ih izbegavaju upravo zbog toga obavezno ima mane.

Istraživači daju sve od sebe da budu što precizniji, ali u okviru složenih istraživanja ljudskog zdravlja uvek postoje granice. I statistike koje proizlaze iz tih istraživanja mogu imati veliki broj različitih tumačenja.

Jedan od najboljih načina da izbegnemo istraživačke zamke i pristrasnost jeste da pratimo pojedince tokom čitavog života i vidimo koje karakteristike utiču na potonje kvalitete, ponašanja i rezultate. Šta je to što konkretno utiče da se ljudi sa sličnim poreklom razlikuju u pogledu zdravlja i blagostanja? Ova postepena procedura je upravo ono što smo postigli, a ova knjiga je prvi sveobuhvatni izveštaj ovih otkrića.

Prateći živote stotine pojedinaca, otkrili smo nove preokrete u uobičajenim zdravstvenim preporukama, npr. da samoća ili razvod mogu biti zdravi za ženu. Naša istraživanja su razotkrila brojne, kako ih mi nazivamo, bezizlazne mitove, uobičajene stavove koji nemaju dobru naučnu osnovu ili mogu voditi u ćorsokake koji mogu biti shvaćeni na različite načine. Kroz ovu knjigu precizno ćemo objasniti zašto su ova uvrežena mišljenja netačna. Na primer:

- Većina ljudi ne može izbeći svoju sudbinu: dobri umiru rano, a loši kasno. (Mit!)
- Venčajte se i duže ćete živeti. (Mit!)
- Opustite se i nemojte naporno raditi, pa ćete biti zdraviji. (Mit!)
- Pozivne misli smanjuju stres i vode dugom životu. (Mit!)
- Religiozni ljudi žive duže, pa nemojte propuštati crkvene službe. (Mit!)
- Ako imate neki hobi poput baštovanstva, šetnje i kulinarstva, trebalo bi da počnete sa energičnijim vežbanjem. (Mit!)
- Brige veoma loše utiču na vaše zdravlje. (Mit!)
- Ako verujete da vas neko voli i da mu je stalo do vas, na putu ste ka dobrom zdravlju. (Mit!)
- Idite u penziju što pre možete i igrajte više golfa kako biste ostali zdravi i živeli duže. (Mit!)
- Ako je vaše dete veoma ozbiljno, ohrabrite ga da bude spontano i da se više zabavlja. (Mit!)
- Pružite veliku podršku svojoj deci u školi i napredovaće čitavog života. (Mit!)
- Možete doživeti stotu samo ako se odreknete svih stvari zbog kojih želite da doživite stotu (što bi rekao Vudi Alen). (Mit!)

Većina knjiga o zdravlju i dugovečnosti su kuvari, bukvalno ili figurativno govoreći. Kada u njima nema recepata (započnite 1. nedelju spanaćem proprženim u belom luku i maslinovom ulju) i spiskova hrane (jedna jabuka dnevno), one nude listu od deset „za i protiv“ (vežbajte trideset minuta četiri puta nedeljno; nemojte dozvoliti da vaša kilaža pređe određeni nivo u odnosu na vašu visinu).

Vežbe, dijete, stres i težina zaista jesu važni za zdravlje, ali variraju od osobe do osobe. Liste onoga što smete i ne smete većina nas skoro da ne može da poštuje danima, mesecima ili godinama. Srećom, ispitanici dr Termana pokazali su nam da je borba s listama određenih zdravstvenih pravila nepotrebna. Termanovi ispitanici su rođeni decenijama pre nego što su izmišljene patike za trčanje, spa-centri i moderni medicinski

testovi, a ipak su mnogi od njih živeli dugo i zdravo. Mi ćemo pokazati zašto.

Svoja otkrića ne iznosimo da bismo vam predstavili faktore koji će vas načiniti najdugovečnijim ljudima na svetu. Većina nas ipak ne bi želela da živi koju godinu duže ako bi to bile godine konstantnog propadanja i bola. Međutim, činjenica je da su oni koji duže žive generalno zdraviji tokom svog života. Većina ljudi koja doživi duboku starost ne duguje to činjenici da su pobedili rak, srčanu bolest, dijabetes ili neku plućnu bolest; pre će biti da su one koji dugo žive ozbiljna oboljenja uglavnom potpuno zaobilazila.

Kako je dr Terman počeo da ispituje svoje ispitanike kada su bili veoma mladi, mnoga tumačenja koja su se pojavila nisu korisna samo odraslima koji žele da nastave birajući zdraviji život, već i onima koji nameravaju da svoju decu izvedu na pravi put. Mnoga naša otkrića mogu pomoći ljudima da preispitaju potencijalne dugoročne uticaje njihovih odluka kao roditelja, kao i da unaprede buduće zdravlje čitave porodice, njihovu dobrobit i sreću.

Otkrili smo da su oni koji su srećniji skloni boljem zdravlju, ali ne iz razloga na koje prvo pomislite! Životi ispitanika dr Termana otvaraju vrata razumevanju intrigantnih odnosa između zdravlja i sreće. Naše istraživanje je proširilo potencijalne predloge za unapređenje ne samo dugog života već i života koji je uspešan, svrsishodan i produktivan!

## Zadivljujuće istraživanje

Kada je dr Terman započeo ispitivanje s Patrišom i Džonom i sa stotinak druge bistre dece u Kaliforniji, prikupio je raznorazne korisne informacije o njihovim porodicama, obrazovanju i aktivnostima. Zabeležio je koliko je knjiga bilo u njihovim kućama, koliko su bili aktivni za vreme igre i koliko su srećni bili brakovi njihovih roditelja. Ocenjivao je njihove ličnosti – da li su bili pametni, ekstrovertni, veseli. Zatim ih je pratio dok su odrastali, donosili odluke u vezi s karijerom i osnivali sopstvene porodice.