

## Для справки

Эдуард Коркотян в 1987 году окончил Ереванский государственный университет, защитил диссертацию по нейробиологии в Институте физиологии им. Л. А. Орбели и работал там до распада Советского Союза. После этого иммигрировал в Израиль и с 1994 года занимается исследованиями мозга в Институте им. Вейцмана в Реховоте. С 2015 года сотрудничает с ПГНИУ.

основе аминокислоты — триптофана. Если не получать в достаточном количестве триптофан, то и производство серотонина окажется пониженным. В каком-то чрезвычайном случае, когда питание очень плохо сбалансировано, можно столкнуться с дефицитом аминокислот, но такое случается довольно редко. Поэтому роль питания, на мой взгляд, сильно преувеличена. Человек — не то, что он ест, а то, что он синтезирует внутри себя.

— Есть факторы, роль которых мы недооцениваем?

— Безусловно. Мало кто знает, что мы рождаемся с сильным избытком нервных клеток. К пятому-шестому году жизни ребёнка довольно большой процент клеток гибнет, в дальнейшем их число стабилизируется, а к 20 годам начинается планомерное количественное снижение. Конечно, первые признаки угасания умственной деятельности появляются намного позже. Но пик гибкости и обучаемости мозга приходится отнюдь не на школьный возраст, как принято считать, а на младенчество и раннее детство. В этом возрасте у родителей и воспитателей есть возможность сохранить как можно больше нервных клеток ребёнка. Они потом пригодятся.

— Каким образом их можно сохранять? Помню, бабушка мне говорила: «Не нервничай, нервные клетки не восстанавливаются».

— В том, что нервные клетки не восстанавливаются, ваша бабушка была совершенно права. Однако небольшие переживания, особенно в детстве, не наносят мозгу никакого вреда. Главное — это развитие. Например, известен феномен, согласно которому каждый ребёнок до года обладает абсолютным слухом. Потом слух ухудшается. Это естественный процесс, поэтому взрослому человеку очень трудно избавиться от акцента, даже если он в совершенстве изучил новый язык. Младенец способен овладеть звуковыми сочетаниями высокой сложности, относящимися не только к речи, но и к музыке. К сожалению, как правило, к обучению детей (не в смысле математики и родного языка, а в смысле контактов, зрительных

образов, новых впечатлений) приступают поздно. Большинство взрослых способны увидеть в ребёнке индивидуальность, лишь когда он начинает худо-бедно разговаривать, адекватно реагировать на речь. Но именно первые годы жизни являются определяющими, и не нужно жалеть усилий, вкладывая в ребёнка как можно больше, поощряя его и насыщая впечатлениями.

— Не требуя от него отдачи в плане заучивания чего-либо, а разнообразия среды, в которой он находится.

— Именно! Чем больше звуков, картинок и впечатлений в целом, тем более развитым вырастет ребёнок. Это и есть путь сохранения нервных клеток. Они отмирают за ненадобностью. Клеточный резерв, который был накоплен в раннем возрасте, поможет человеку как можно на более длительный срок отложить проявление симптомов деменции, болезни Альцгеймера, которая, как ни печально это говорить, вполне вероятна на определённой стадии старения. После 20–25 лет человек продолжает получать знания, но уже не совершенствует свой мозг. Тренировка мозга в зрелом возрасте, конечно, полезна для обучения, но развитию нервной системы она никак не способствует.

— Одна из самых обсуждаемых тем последнего времени — изменение модели восприятия человеком информации, объём которой лавинообразно растёт. В связи с этим говорится о ненадобности запоминать что-то, тренировать память. Что вы думаете по этому поводу?

— С тем, что касается объёма информации, я вряд ли соглашусь. Играя во дворе, мы получали не меньше информации, чем современные дети, просто она была другой. Не нужно сводить информацию только к общению в социальных сетях. Когда ты сидишь в комнате, ты видишь только комнату. Когда ты ходишь по улице, ты видишь много чего вокруг. Да, к радости или к сожалению, мы из аналогового мира перемещаемся в цифровой. Раздавать оценки не берусь. Да и обсуждать это бессмысленно. Будущее всё равно наступит, хотим мы этого или нет. Надо только понимать, что ждёт человека в цифровом веке.

— Есть другой расхожий тезис: «Человек есть то, что он ест». Действительно ли питание играет важную роль в работе нашего мозга?

— В очень ограниченном смысле. Главный конструктивный элемент нашего тела — белки. Они состоят из 21 аминокислоты, примерно половина которых — заменимые, а вторая половина — незаменимые. Заменимые наше тело умеет синтезировать само из любой пищи. Незаменимые мы синтезировать не умеем. Соответственно, их нужно съесть. Многие химические молекулы мозга зависят от незаменимых аминокислот. Очень важная молекула — серотонин — производится на