

Биохакер Брайан Джонсон признал, что стремление к бессмертию могло пойти слишком далеко



Дата публикации: 31.07.2026

Брайан Джонсон уже несколько лет остается одной из самых обсуждаемых фигур в мире биохакинга и исследований долголетия. Американский предприниматель стал известен благодаря масштабному проекту Blueprint, в рамках которого ежегодно тратит миллионы долларов на эксперименты, направленные на замедление старения организма. Однако летом 2026 года Джонсон неожиданно признался, что начал сомневаться в правильности собственного подхода. В одной из публикаций он написал, что все чаще задается вопросом, не зашел ли слишком далеко в попытках максимально увеличить продолжительность жизни.

Это заявление оказалось неожиданным, поскольку именно Джонсон долгое время был символом радикального биохакинга. Его ежедневный режим включает десятки медицинских обследований, строгий контроль сна, питания и физических нагрузок, прием более ста различных препаратов и пищевых добавок, постоянный мониторинг биомаркеров и применение

экспериментальных методик. Ранее широкое внимание привлекли процедуры переливания плазмы крови, в которых участвовал его сын-подросток, а также многочисленные публикации о попытках обратить биологическое старение различных органов.

Новое признание прозвучало вскоре после того, как предприниматель сообщил о диагностированном у него аутоиммунном гастрите — хроническом заболевании, при котором иммунная система начинает атаковать собственную слизистую оболочку желудка. По словам Джонсона, заболевание постепенно разрушает ткани желудка, может приводить к дефициту витамина B12, железа, развитию анемии и в долгосрочной перспективе повышает риск возникновения некоторых видов рака желудка.

Аутоиммунный гастрит считается относительно редким заболеванием, однако специалисты предполагают, что его распространенность выше официальной статистики. На ранних стадиях болезнь нередко протекает практически бессимптомно, поэтому многие пациенты узнают о диагнозе лишь после появления выраженных нарушений обмена веществ или случайно во время эндоскопического обследования.

Джонсон подробно рассказал, что путь к диагнозу оказался достаточно долгим. Еще в возрасте 21 года у него был выявлен гипотиреоз — снижение функции щитовидной железы, которое успешно контролировалось стандартной заместительной терапией. Однако спустя годы стало очевидно, что аутоиммунный процесс затрагивает не только щитовидную железу. После комплексного обследования, проведенного новой медицинской командой, врачи обнаружили признаки аутоиммунного поражения желудка.

Диагноз подтвердился после серии современных исследований, включавших лабораторные анализы, колоноскопию, гастроскопию с биопсией и определение специфических антител к париетальным клеткам желудка. Именно эти клетки отвечают за выработку соляной кислоты и внутреннего фактора Касла — белка, необходимого для нормального всасывания витамина B12. Их постепенное разрушение нарушает пищеварение и может привести к серьезным последствиям для всего организма.

Предприниматель связывает развитие болезни с длительными аутоиммунными процессами, которые, по его мнению, могли начаться еще много лет назад. Он также рассказал, что в разные периоды жизни испытывал серьезные психологические нагрузки, включая тяжелую хроническую депрессию, возникшую после рождения ребенка и развития собственного бизнеса. Хотя прямую причинно-следственную связь между стрессом и развитием аутоиммунных заболеваний доказать сложно, многочисленные

исследования показывают, что хроническое воспаление, наследственная предрасположенность и нарушения иммунной регуляции могут совместно повышать риск подобных заболеваний.

Несмотря на поставленный диагноз, Джонсон не намерен отказываться от своих исследований. Напротив, он планирует использовать самые современные достижения биомедицины для поиска новых методов лечения. Его команда рассматривает несколько экспериментальных направлений, среди которых точечное воздействие на сигнальные молекулы иммунной системы, восстановление популяции регуляторных Т-лимфоцитов, клеточная терапия и методы генной инженерии. Пока ни один из этих подходов не одобрен для лечения аутоиммунного гастрита, однако развитие персонализированной медицины и искусственного интеллекта, по мнению исследователей, открывает принципиально новые возможности.

При этом сам Джонсон признает, что существующих лекарств, способных полностью устранить заболевание, сегодня не существует. Поэтому основное внимание уделяется ранней диагностике, контролю уровня железа, витамина B12, фолиевой кислоты и регулярному наблюдению за состоянием слизистой оболочки желудка.

Не менее интересным оказалось и другое признание предпринимателя. Он фактически впервые допустил, что чрезмерная концентрация на продлении жизни способна иметь не только преимущества, но и психологическую цену. За последние годы Джонсон превратил контроль собственного организма в масштабный научный проект, где практически каждый физиологический показатель ежедневно анализируется и корректируется. Теперь он открыто задается вопросом, не превращается ли стремление к идеальному здоровью в самоцель.

Эта дискуссия сегодня активно развивается и в научном сообществе. Биохакинг постепенно перестает восприниматься исключительно как набор необычных экспериментов и становится частью более широкой области исследований здорового старения. При этом большинство специалистов сходятся во мнении, что многие методы, активно продвигаемые энтузиастами долголетия, пока не обладают достаточной доказательной базой. Регулярная физическая активность, полноценный сон, сбалансированное питание, контроль массы тела, отказ от курения и своевременное лечение хронических заболеваний по-прежнему остаются наиболее надежными способами увеличения продолжительности здоровой жизни.

История Брайана Джонсона показывает, насколько сложной остается современная наука о старении. С одной стороны, развитие генетики, клеточных

технологий, искусственного интеллекта и молекулярной медицины действительно открывает возможности, которые еще недавно казались фантастикой. С другой — даже самые дорогостоящие программы биохакинга не способны полностью защитить человека от сложных заболеваний иммунной системы. Возможно, главный вывод этой истории заключается в том, что стремление к долголетию должно сочетаться не только с научными инновациями, но и с пониманием естественных ограничений человеческого организма, которые современной медицине еще только предстоит научиться преодолевать.