

# Чи можна передати здоров'я у спадок? Як працює спадковість

Часто ми задумуємось над тим, що ми передамо нашим дітям у спадок, крім майна та боргів, які були накопичені протягом життя. Всі знають, що генетично передаються різні зовнішні ознаки, такі як: колір очей, волосся, форма рук, довжина пальців, схильність до тих чи інших хвороб. А як щодо певних особливостей поведінки?

Коли в когось із наших знайомих починають проявлятися риси характеру, які ми помічали у їхніх батьків, ми кажемо: « Це – сімейне». Найчастіше при цьому маємо на увазі, що це – елемент поведінки, прийнятий в сім'ї, і дитина просто його перейняла.

Але що, коли цей елемент є не набутою, а вродженою ознакою? Тоді безнадійно щось змінювати в цій людині? А якщо якийсь небажаний елемент є в моїй поведінці, чи приречені мої діти з цим жити і передати це у спадок своїм?

Саме так, є поведінкові особливості, які передаються нам у спадок, і ми не можемо їх заперечити або легко змінити, наприклад колір волосся чи особливості будови тіла. Люди, які працюють з дітьми, помічали, що поведінка дітей, які виростили за межами батьківського дому (чи навіть не мали материнської опіки з різних причин), в умовах прийомної сім'ї відрізняється від поведінки дітей, які є рідними для прийомних батьків, незважаючи на однакове виховання.

Скажімо, діти з неблагополучних сімей частіше схильні до вживання наркотиків, алкоголю та скоєння злочинів порівняно з іншими. З іншого боку, діти із благополучних сімей проявляли часом найкращі риси поведінки, незважаючи на те, що виростили в умовах дитбудинків.

В радянські часи це проявлялося досить часто, коли батьки загинули або були позбавлені батьківських прав, і діти

аристократів, які потрапляли до дитячих будинків, принципово відрізнялися від дітей неблагополучних батьків. Це не означає, що виховання не має жодного впливу, саме завдяки виховному процесу виконується «огранка» певних рис характеру, але все ж, основа закладається ще на генетичному рівні.

Вчені з США провели експеримент на лабораторних мишах. Мишу поміщали в лабіринт, в кінці якого знаходився шматочок сиру. Мишка, постійно повторюючи маршрут, робила все менше помилок, і, з рештою, після 300 повторень вона прибігла до сиру, не збившись з дороги жодного разу.

Дітей цієї ж мишки помістили в той же лабіринт, і вони добігли до сиру без помилок вже після 100 повторень. Внукам цієї мишки знадобилось лише 30 разів для досягнення тієї ж мети. Висновок полягає в тому, що стиль поведінки, закріплений в житті живої істоти, передається у спадок, і для його закріплення потрібно втричі менше зусиль, ніж для особин попереднього покоління.

Все пояснюється наявністю в наших клітинах регуляторних молекул мікро-РНК. Ми не можемо вплинути на наш генетичний код цілеспрямовано без спеціальних засобів. Але якщо ми, наприклад, систематично вживаємо алкоголь, тоді нам потрібно мати «напоготові» певну кількість ферментів, які зможуть його розщепити.

Модель вироблення ферментів записана в генетичному коді, але виробляти ферменти чи ні, вказують саме регулятори – мікро-РНК. Протягом життя ми накопичуємо певну кількість таких регуляторів, і коли з'являється дитина, ця інформація передається також і їй разом з інформацією про наявність і кількість таких регулюючих молекул у батьків.

Отже, дитина людини, яка вживала алкоголь до вагітності, вже має схильність до вироблення таких ферментів після народження, а, відтак, отримує схильність до хвороби. Наша поведінка залежить від гормонів, які виробляються в головному мозку і регулюють його діяльність. І здогадайтеся, чим регулюється

кількість цих гормонів? Саме так, мікро-РНК.

Якщо людина все життя була прихильна до Бога, молилась Йому, присвячувала Йому час – тоді діти або внуки цієї людини з більшою імовірністю матимуть прихильність до Бога, ніж діти атеїстів, навіть якщо вони не бачили своєї мами. Не даремно Бог в заповіді сказав, що благословить до тисячі родів тих, хто любить Його.

Але що робити, якщо я пізно усвідомив необхідність роботи над собою, і мої діти вже народились?

На щастя, вихід є. Закони та правила виховання ніхто не відміняв, але прищепити дитині певні принципи, яких я не мав раніше, буде важче, ніж ті, які закладені в мені з народження. Підійшовши до процесу виховання систематично та з любов'ю, можна привчити дитину до тих елементів поведінки, які б ви хотіли в ній бачити.

А вже ваші внуки матимуть схильність до тих чи інших дій, і що більше поколінь будуть дотримуватись цих правил, то легше це буде їм даватись, оскільки дана ознака набуде спадкової схильності. Таким чином, в зрілому віці ми можемо опосередковано закріпити певні елементи поведінки в наших нащадках, а це і є найяскравіший слід в історії.

Англійське прислів'я говорить: «У вихованні дітей найважливіше – виховати себе». Тож давайте докладемо зусиль, адже саме від нас зараз залежить, ким будуть наші діти, і якою залишиться Земля після нас.

**Сергій Серденюк, лікар загальної практики сімейної медицини,  
клініка «Ангелія»**