

ХОРОШЕГО ЧЕЛОВЕКА ДОЛЖНО БЫТЬ МНОГО?

Ожирение

Аппетит приходит во время еды. Иногда – и до начала трапезы. И как-то незаметно появляется на животе первая жировая складка, потом – второй подбородок... А спустя время все чаще начинает исподволь проскальзывать обидное слово – ожирение.

Вроде еще вчера было все хорошо, и вдруг... «Свет мой зеркальце, скажи», что со мной приключилось? И первая мысль: надо срочно начать худеть, сбросить вес, вернуть былую стройность.

Откуда же он взялся, этот лишний вес? Причин много. Большинство женщин убеждены, что путь к сердцу мужчины лежит через его желудок, поэтому надо кормить его от души. Стресс тоже нужно «заесть», а то и запить. А еще нужно отметить Новый год, 8 Марта, день рождения свой и многочисленных родственников и друзей... Знакомая ситуация? Какие уж тут размеры 90-60-90. И, как шутил Джордж Оруэлл, «жизнь может дать только одно облегчение — кишечника».

А может, не стоит худеть? Ну, поправились. Надо ли лишать себя удовольствия насладиться вкусом любимого блюда и отдохнуть после сытного обеда? Карлсон вообще считал себя не только «красивым, умным и в меру упитанным мужчиной в самом расцвете сил», но и «лучшим в мире», ничуть не комплексуя. А один из героев фильма «Москва слезам не верит» говорил: «Это не живот, а комок нервов».

И все-таки на вопрос «мешает ли жить ожирение?» ответ однозначный: да! 44% случаев сахарного диабета, 23% поражения ишемической болезнью сердца, до 41% заболеваний некоторыми видами рака ассоциированы исключительно с ожирением. Для полных водителей вероятность погибнуть в аварии на 78% выше, чем для худощавых. Каж-

дые дополнительные 5 килограммов веса увеличивают риск внезапной смерти на 30%, а риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний – на все 40. Избыток жира – это источник хронического воспаления, резко ухудшающий течение коронавирусной инфекции. Неприятная статистика, но убедительная.

Исторически в природе человека главными были вопросы выживания и деторождения, которые на заре зарождения цивилизации представляли собой нелегкую задачу, поэтому ценились женщины мускулистые и крепкие. Еда, состоящая из мяса и сезонных растений, не способствовала развитию полнотелости. Те, кто мог себе позволить располнеть, олицетворяли благополучие и богатство... Негативные последствия пищевого сибаритства люди оценили лишь в XIX веке.

Сегодня ни для кого не секрет, что ожирение — это очень серьезное заболевание, которое характеризуется увеличением веса за счет жировой ткани и приводит к развитию тяжелых недугов – сахарного диабета и сердечно-сосудистых катастроф. Самый опасный его вид – висцеральное, при котором жир откладывается во внутренних органах и увеличивает риск атеросклероза, артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, инсульта, калькулезного холецистита. Рассмотрев тучного человека через око компьютерной томографии, мы увидим анатомические структуры, как бы оплавленные жировой тканью и полностью находящиеся у нее в плену. Крайняя степень грузности сопровождается альвеолярной гиповентиляцией и, как следствие, одышкой и постоянной сонливостью.

Откуда берется избыточный вес?

Причин две: излишек калорий и недостаточный их расход. Мы живем на Земле, значит, подчиняемся ее законам, в том числе и физическому постулату сохранения массы вещества, утверждающему, что «сколько материи прибавляется к какому-либо телу, столько же теряется у другого». Применитель-

но к нашей теме это звучит так: «Что убудет в холодильнике, прибудет в нашем животе».

Самая распространенная жалоба: «Доктор, я ем мало, а полнею. У меня что-то гормональное?» Но разве от поступления в кровь миллиграммов гормонов добавляются килограммы жира в организме? Конечно, проще всего найти причину в гормональном дисбалансе, чем в переѐдании или гиподинамии. Конечно, ездить за рулем собственной машины куда удобнее, чем ходить пешком, но расход энергии при этом снижается во много раз. Предпочитающие быстро набить живот фаст-фудом вместо неторопливого вкушения разносолов в домашней обстановке тоже гораздо быстрее приобретают кустодиевские формы.

И потом, всегда ли мы воздержаны в трапезе? «Лев Евгеньевич, ты очень плохо ешь. С утра заправляйся», – советовал Хоботову Савва Игнатьевич в фильме «Покровские ворота». Неплохой совет. Но давайте не забывать и об умеренности. Когда мы приходим в магазин, особенно на голодный желудок, то начинаем буквально «сметать» все подряд. В результате покупаем больше, чем нам нужно. А придя домой, быстро проглатываем пищу, прокладывая тем самым новый путь к увеличению веса.

Недосып – еще один соратник дебелисти. Сами того не замечая, недополучив драгоценных минут сна, мы начинаем компенсировать это дополнительной едой. Вот вам еще 3-4 лишних килограмма в месяц.

Количество потраченных калорий зависит от образа жизни. Если человек целый день сидит за компьютером, за рулем или перед телевизором, то расход энергии составляет лишь 1600–1800 килокалорий. Даже если потреблять 2000 ккал в день, то оставшиеся «лишние» 200-400 ккал энергии, не имея возможности сгореть, трансформируют синтезированные жиры в растущие складки живота.

Знаете ли вы, что есть страны, в которых ожирение женщины олицетворяет здоровье и красоту? На Ямайке существуют специальные магазины, продающие еду для набора веса, в Мавритании женщин буквально заставляют употреблять

высококалорийную пищу, а в Кувейте от ожирения страдают 42% населения – страна завоевала сомнительное первенство «самой тучной» в мире. По причине чрезмерного питания в Саудовской Аравии почти четверть населения страдает сахарным диабетом. В европейских странах стандарты красоты совсем иные и давно стали синонимом здоровья, в них стройность — это гарантированный карьерный рост, счастливая семейная жизнь, бодрость, уверенность в себе и победа.

Ну а в России? Распространенность ожирения среди наших соотечественников с возрастом увеличивается у мужчин с 14 до 36%, а у женщин – с 10 до 52%. Только вдумайтесь – треть всех мужчин и половина женщин имеют избыточную массу тела! Отчего?

«У меня свинина – всю свинью давай на стол. Баранина – всего барана тащи, гусь – всего гуся! Лучше я съем двух блюд, да съем в меру, как душа требует. Собакевич подтвердил это делом: он опрокинул половину бараньего бока к себе на тарелку, съел все, обгрыз, обсосал до последней косточки»... Кто-то уже узнал себя в персонаже поэмы Н. В. Гоголя «Мертвые души»?

В самом деле, умом мы все понимаем, но как отказаться от вкуснятины? Кстати, энергетическая ценность бутылки водки – почти 1200 ккал! А что в итоге?

К сожалению, за все приходится платить. Инсульты, инфаркты – прямое следствие ожирения. Как вы думаете, кому легче будет встать на ноги после серьезной сосудистой катастрофы – дородному или статному человеку? Ответ очевиден.

Начинаем действовать

Нет в медицине задачи более трудной, чем лечение ожирения. Вновь захотелось легкости бытия? Хотите избавиться от депрессии, вялости, лени? Для этого потребуются сочетание низкокалорийной диеты с повышением физической активности и изменением образа жизни. И, конечно же, мо-

тивация! Каждый сброшенный килограмм — это победа, не всегда легкая, но победа, и с этой мыслью нужно жить постоянно!

Основную роль для снижения массы тела играет уменьшение калорийности пищи: 1200-1500 ккал в день для женщин и 1500-1800 ккал в день для мужчин. Если же мы съедаем калорий больше, чем тратим, похудеть не удастся никогда. Лучше всего есть понемногу, раз в 3-4 часа, тогда не только не будет «сосать под ложечкой», но и снизится масса тела.

Не стоит начинать худеть и без физической активности. При ежедневных тренировках (20-30 минут) тратится примерно 2500 ккал, а тяжелая физическая нагрузка уничтожит аж 4000!

Самое важное при сокращении количества пищи – увеличение ее разнообразия. Добровольное снижение веса – не каторга, не принуждение и даже не диета, а рациональное питание. Давайте так и будем его называть, избегая даже отдаленного намека на медицинские ограничения, ассоциирующиеся с некоей ущербностью. Но эффекта не будет, если вначале установить себе жесткие границы, а затем внезапно наброситься на «вредные» продукты.

Многие наивно полагают: похудел раз, похудею и еще, если будет надо, ведь это не так уж и сложно – после набора сбросить вес заново. О, нет, жировую клетку второй раз не обманешь, она слишком хитрая бестия. Природа наплодила их, отказав в даре деления и позволив лишь увеличиваться или уменьшаться в объеме. И ощущает себя эта структура комфортно, лишь набрав запасов. Поэтому при попытке снизить массу тела она стимулирует развитие депрессии и, как следствие, еще больший набор веса. Именно поэтому худеть надо постепенно, не торопясь, потихоньку ограничивая себя в количестве потребленных калорий.

Для полноценного и рационального питания пропорция белков, жиров и углеводов должна составлять 1:1:4. И все они жизненно необходимы, поэтому речи об отказе от одного из них быть не может. Вместе с тем необходимо знать, что не все жиры одинаковы. Они могут быть как вредными, так

и целебными. Но все они входят в структуру клеточной стенки, участвуют в синтезе гормонов. Недостаток жиров ведет к дефициту витаминов, а переизбыток – к образованию лишнего веса.

Необходимые нам полиненасыщенные жиры содержатся в рыбе, морепродуктах, семечках, орехах, а нежелательные присутствуют в жирных мясных продуктах, пальмовом масле, маргарине, сыре. Сократить количество жиров в питании достаточно просто, заменив, например, жареные блюда на вареные или запеченные.

Основной источник энергии – углеводы. Те из них, которые быстро поступают в кровь, так же стремительно расходуются, и вновь возникает чувство голода. Поэтому они и называются «быстрыми». К ним относятся сахар, мед, сладкая выпечка, кондитерские изделия, спелые фрукты и даже молоко. Есть и другие, «медленные», которые усваиваются с меньшей скоростью и обладают не столь высокой калорийностью: овощи, продукты из цельного зерна, ряд макаронных изделий и круп. Безусловное предпочтение следует отдавать второму виду.

В поисках волшебной таблетки

Люди, у кого нет времени или желания заниматься правильным питанием и физическими тренировками, нередко рассчитывают добиться снижения веса с помощью лекарств. Можно же чуть-чуть позволить лишнего, а таблетка этот избыток уберет? Увы, никакой волшебной таблетки для похудения пока не создано. Медикаменты могут воздействовать на центры голода и насыщения, заблокировать всасывание пищевого жира, ускорить липолиз (метаболический процесс расщепления жиров на составляющие их жирные кислоты под действием липазы). Но лекарственная терапия показана только при недейственности сочетания диеты, повышения физической активности, изменения образа жизни. Эффективным считается снижение веса примерно на 450 г в неделю в течение 6 месяцев.

Л.Ю. Моргунов

Для снижения массы тела разработан препарат сибутрамин, активирующий как центральные норадренергические и серотонинергические структуры, отвечающие за формирование ощущения насыщения, так и периферические β_3 -адренорецепторы, усиливающие липолиз. Препарат действенный, однако обладает целым рядом противопоказаний, таких как наличие ишемической болезни сердца, даже невыраженной артериальной гипертензии и порою несовместим с другими препаратами, применяемыми для лечения ожирения. Орлистат, блокирующий всасывание жира в кишечнике, требует ограничения употребления жиров, иначе качество жизни будет снижено из-за частой стеатореи (избыточное скопление жировых веществ в каловых массах).

Поскольку, как я уже отмечал, при тяжелом ожирении риск внезапной смерти увеличивается в 30 раз, а диета вкупе с физической и лекарственной терапией эффекта может не дать, встает вопрос об оперативном лечении – гастропластике или обходном шунтировании желудка. А что еще остается в тех случаях, когда стремительно снижается качество жизни, малые расстояния не одолеть без одышки и каждый раз застреваешь в дверях лифта? Остается хирургическая операция, но даже она – не панацея, и без изменения образа жизни все быстро вернется на круги своя.

Борьба с ожирением – непростая задача. Но, поверьте, она того стоит. Минус 5 кг лишнего веса – минус одна болезнь. И начать бороться с избыточным весом можно уже завтра, с утра. А лучше – сегодня. Попробуем?

Леонид МОРГУНОВ,
врач-эндокринолог, андролог,
профессор, доктор медицинских наук.