

БОЛЕЗНЬ, КОТОРУЮ НЕ СКРЫТЬ

Не все знают, что медицинский термин «ожирение» имеет «толерантный» синоним – полнота. Используют его, возможно, потому, что в мире растет число людей, страдающих ожирением. С 1975 по 2016 год их стало больше в три раза. В Западной Европе и, в частности, в России с ожирением – каждый пятый, в США – каждый четвертый. А страдать полнотой – вроде ничего страшного, совсем другие страдания... Так ли это?

ФАКТОРЫ ПАТОЛОГИИ

Полагаю, несведущие читатели могут задать вопрос: почему слово «ожирение» является медицинским термином, может, следует говорить о внешнем дефекте?.. Нет, ожирение – это «хроническое заболевание, характеризующееся избыточным накоплением жировой ткани в организме, представляющим угрозу здоровью, и являющееся основным фактором риска ряда других хронических заболеваний, включая сахарный диабет 2-го типа и сердечно-сосудистые заболевания».

Именно так определяют ожирение министерские инструкции. Обратите внимание, это – болезнь, хроническая патология. И, к сожалению, во многих случаях, так сказать, «рукотворная», связанная прежде всего с образом жизни – неправильным питанием и снижением физической активности.

В нездоровом пищевом рационе, который превышает энергетические потребности организма, преобладают кондитерские изделия, жирные и

жаренные блюда, еда всухомятку, соленья, сладкие напитки, пиво и алкоголь. В свою очередь, современное производство с программным управлением, высокие технологии способствуют созданию новых профессий без применения тяжелого физического труда, даже на приусадебных участках все чаще используют мотоблоки вместо лопат и тяпок.

Помимо неправильного питания и малоподвижного образа жизни склонность к ожирению может наследоваться от родителей, то есть иметь генетический характер. Выделяют также психогенное, бесконтрольное переедание на фоне стрессов и депрессии. Есть еще один вид ожирения, причина которого – патологии эндокринной системы.

ПОПЕРЕК СЕБЯ ТОЛЩЕ

Известно, что масса тела не должна превышать рост человека минус 100. Например, при росте 180 см вес не должен быть более 80 кг. Однако желателно иметь его на 10% меньше, то есть 72 кг. Следует делать поправку и на телосложение: у

худощавых людей масса тела должна быть меньше на 15%.

Бесспорно, лишний вес часто портит внешность человека, в народе про таких говорят: «поперек себя шире». Показателем абдоминального ожирения, при котором жировая ткань откладывается в основном в области живота, считают окружность талии у мужчин – 94 см и более, у женщин – 80 см и более. Высокий показатель ожирения: у мужчин свыше 102 см, у женщин – 88 см.

Более точным показателем является индекс Кетле, который рассчитывается по формуле: вес человека в килограммах, деленный на удвоенный рост в метрах. Например, при массе тела 80 кг, росте 1,6 м (160 см) индекс Кетле равен 25 (80:3,2).

Быстро определить степень ожирения поможет таблица:

Масса тела	Индекс Кетле
дефицит массы тела	менее 18,5
нормальная масса тела	18,5-24,5
избыточная масса тела	25-29,9
ожирение 1-й степени (легкое)	30-34,9
ожирение 2-й степени (умеренное)	35-39,9
ожирение 3-й степени (выраженное)	40 и более

Кроме разных бытовых неудобств, которые доставляет ожирение, оно способствует развитию многих патологий. Это сосудистые заболевания

мозга (инсульт) и сердца (ишемическая болезнь, инфаркт миокарда), сахарный диабет 2-го типа, метаболический синдром, то есть сочетание абдоминального ожирения с преддиабетом, артериальной гипертензией, нарушение липидного обмена с развитием атеросклероза сосудов.

В списке патологий также некоторые онкологические заболевания, гастроэзофагеальная и желчнокаменная болезнь, жировая дистрофия печени, хроническая венозная недостаточность ног, половая слабость.

Бить тревогу следует уже на ранних стадиях – при избыточной массе тела и легкой степени ожирения.

«МЫ ЕСТЬ ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ»

На первый план выходит сбалансирование питания. Необходимо снизить общую калорийность

пищи, резко ограничив животные жиры (сливочное масло, сметану, жирные сорта мяса и мясные продукты), кулинарные и кондитерские изделия,

белый хлеб, картофель, сладкие напитки. Откажитесь от полуфабрикатов и продуктов быстрого приготовления.

Распределите пищу на 4-5 приемов с понижением калорийности к вечеру: завтрак, второй завтрак (ланч), обед, полдник, ужин. Интервал между завтраком и ужином не должен превышать 10 часов. Например, если завтракаете в 8 часов, то ужин – в 18 часов. После этого желательно пить только воду.

Если на голодный желудок трудно заснуть, выпейте стакан кефира или простокваши. Переесть вечером, а тем более есть перед сном – это обречь себя не только на лишние килограммы, но и на плохой сон.

Замечу, наиболее калорийным должен быть завтрак, чтобы организм получил энергию на предстоящий день. Обед может быть в меру плотным, а вот ужин – легким, не более 10% съеденной за день пищи.

Конечно, работающим людям трудно, порой даже невозможно придерживаться такого режима питания, а вот пенсионерам – вполне по силам и ощутимая польза для здоровья. Главное, поставить перед собой такую цель. Хорошо, если у вас найдутся компаньоны – сообща выполнять задуманное всегда интереснее, проще и веселее.

Важно, чтобы дневное меню содержало определенное количество белков, жиров, углеводов, а также витамины, микроэлементы, растительную клетчатку, это достигается употреблением свежих овощей и фруктов. Благо-

даря клетчатке и пектинам возникает ощущение сытости уже после небольших порций.

Напомню, витамины группы В, участвуя в обменных процессах, поддерживают все системы жизнедеятельности человека, стабилизируют гормональный фон и жировой обмен, содержатся в черном хлебе, крупах, горохе, бобовых. Витамин С – тоже важный питательный элемент, его много в овощах, фруктах, ягодах, особенно в черной смородине, облепихе, шиповнике.

Ограничьте употребление пива, алкоголя, который, как известно, сам по себе достаточно калориен. Уберите со стола приправы, повышающие аппетит, это, в частности, специи с содержанием глутаматов, – они активируют центр аппетита в головном мозге.

СОЛИ – 5 ГРАММОВ, ШАГОВ – 10 ТЫСЯЧ

Возьмите за привычку, прежде чем сесть за обеденный стол, выпить стакан простой воды – наполнив желудок, она уменьшит чувство голода, улучшит процесс пищеварения. Утром можно выпить стакан воды с ложечкой меда, чтобы поддержать организм витаминами и микроэлементами. В этом случае вода должна быть теплой.

Если после еды вам кажется, что вы не наелись, не спешите с продолжением трапезы. Оталекитесь на что-либо и через 15-20 минут заметите – есть уже не хочется. Кстати, обедать тоже надо не менее 15-20 минут, не торопясь и тщательно пережевывая пищу, – столько

времени требуется организму для появления сытости.

Готовьте пищу без использования жира – варите, запекайте, тушите в мясном, рыбном бульонах. Снимайте с куриной тушки кожу – в ней много жира.

Сократите потребление соли – не более, а лучше менее 5 г в день. Особенно это касается пациентов с атеросклерозом. Еду солите в тарелке за столом, а готовьте по возможности вообще без соли. Чтобы контролировать ее потребление, отмерьте половину чайной ложки, запомните, сколько получилось – это и есть ваши ежедневные 5 г соли.

Сидя перед телевизором, за компьютером, книгой, уберите подальше от себя семечки, печенье, крендельки, орехи, чипсы, – эти продукты содержат много калорий. Если хотите что-то пожевать, съешьте яблоко, огурец, легкий салатик из свежей капусты.

Не забывайте про обязательные ежедневные умеренные нагрузки: делайте гимнастику не менее 20 минут. Интенсивность и характер упражнений зависят от сопутствующих хронических заболеваний, степени ожирения и возраста.

Больше гуляйте, хорошо, если станете пользоваться шагомером: проходить 10 тысяч шагов в день – еще одна ваша цель.

Пользаны плавание, велосипедные прогулки, зимой – лыжи. Спортивные игры – без значительной физической нагрузки, например, настольный теннис, бадминтон, городки.

ЕЩЕ ОДИН ВЕСОМЫЙ ДОВОД

Борьба с ожирением требует от человека больших усилий. И если сбалансированное питание и физическая активность все же оказались неэффективными, не принесли желаемого результата, обратитесь к специалистам.

Начните с диетолога, который подберет диету, при необходимости назначит препараты для снижения аппетита. Эндокринолог направит на обследования, чтобы исключить эндокринные заболевания, способствующие ожирению.

Психотерапевт или клинический психолог помогут установить психологические причины регулярного переедания, среди которых депрессия, невроз, проведут соответствующие занятия.

Терапевт может назначить рефлексотерапию, гидромассаж, другие водные процедуры, а также занятия лечебной физкультурой по методикам, применяемым при хронических патологиях с учетом ожирения и вашего возраста.

И последнее. Полнота, лишний вес, нестандартная внешность, – как бы ни называли ожирение, – от окружающих никак не скрыть, а это, согласитесь, дополнительные страдания и еще один весомый довод, чтобы отбросить вредные привычки, проявить характер и налегке начать новую жизнь.

Альберт КАДЫКОВ,
профессор,
доктор
медицинских наук.