



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ КОРОЛЁВА

РЕДАКТОР ВЫПУСКА
ЛЮБОВЬ КЛЮЕВАСВЕТЛАНА ЛАЗАРЕВА,
ФОТО ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

МОТИВ — БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ДОЛГО

Здоровье — это ценность, к которой стоит стремиться в любом возрасте. Здоровое тело позволит дольше работать и зарабатывать деньги, полноценно общаться с детьми и внуками, иметь высокое качество жизни — быть подвижным и не быть обузой для близких в пожилом возрасте.

Отклонения от оптимального веса в большую сторону называют лишним весом. Он опасен множеством осложнений, переходом в ожирение, которое часто фактически забирает годы жизни человека и существенно ухудшает её качество. Исправить ситуацию не так просто: периодическими диетами или физическими упражнениями не обойтись, важен системный подход. О том, как правильно сбросить лишний вес, рассказывает врач-эндокринолог.



МАРИНА РУКОВА

• Врач-эндокринолог МСЧ №170

— Марина Викторовна, когда у человека лишний вес? Какие параметры в пределах нормы?

— Индекс массы тела механически рассчитывается по формуле: $ИМТ = \text{вес} / \text{рост}^2$, вес делится на рост в квадрате. До 25 считается нормальной массой, от 25 до 30 — избыточная масса, свыше 30 — ставим диагноз «ожирение». Одним из основных факторов является окружность талии, что у мужчин, что у женщин, потому что жир в абдоминальной области, в области живота, является метаболически более активным, и это большой фактор риска. Но и сам по себе лишний вес опасен — потому что нагрузка на позвоночник, на сердечно-сосудистую систему была заложена на определённые антропометрические данные, нагрузка увеличивается, и сердечно-сосудистая система, суставы просто не справляются.

— Почему люди набирают лишний вес? Всегда ли основная причина — питание?

— Фактор еды стоит в основе. Но вопрос почему человек набирает — более широкий. Влияет, например, нарушение сна, доказано, что люди, которые плохо спят, не высыпаются, склонны к перееданию. Влияет состояние: у людей в стрессе еда лучше усваивается. Сейчас очень большое исследование проводится в отношении микробиоты, это то, что населяет наш желудочно-кишечный тракт. Доказано, что люди, которые имеют избыточную массу тела, имеют другое состояние микрофлоры ЖКТ. Влияет и нарушение режима питания. Если мы едим на ночь и дальше идём эту еду бережно окутывать сном, она же не потрадилась, и поэтому тоже прибавляем в весе.

Перекус — ещё одна большая проблема. Среднестатистическому челове-



ку вполне достаточно завтрака, обеда и ужина. А древние ещё говорили: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу». Золотые слова!

И помимо переедания влияет гиподинамия, мы очень мало двигаемся. Домашние бытовые дела практически не дают никакой жиросжигающей активности, это не физическая нагрузка. Жиросжигающие кардионагрузки — это когда у нас тахикардия — а это далеко не всем и всегда можно! — в течение как минимум 20-ти минут. И желательно, чтобы тахикардия шла от 90 ударов в минуту и выше, вот только тогда мы запускаем жиросжигающий процесс. Так что, по сути, всегда основополагающим моментом будет являться еда и ограничение калорийности. Прибавка в весе говорит о том, что приходит больше, чем расходуется, то есть это чистый закон математики.

— Какие есть, скажем так, «красные флажки», когда человек должен обратить внимание на свой вес, своё здоровье и идти к врачу?

— Трудно сказать, потому что адаптационные способности организма разные. Например, на приём приходит молодой человек 29-ти лет и говорит, что его ничего не беспокоит, ничего не болит. Но врач достаёт тонометр, измеряет уровень артериального давления, и прибор показывает 150 на 100. То есть это уже несостоятельность сердечно-сосудистой системы, при этом пациент этого не чувствует. Точно так же с сахарным диабетом, в ряде случаев он является случайной лабораторной находкой, это проблема сахарного диабета именно второго типа. Зачастую у пациентов с сахарным диабетом второго типа ставится диагноз уже при наличии осложнений. Бывает, что люди ходят годами с хронически высоким сахаром, кто-то, даже увидев цифры в анализах, говорит: «Ну, это же чуть-чуть...» Но вот это «чуть-чуть», недооценивание ежедневной проблемы имеет очень плохие результаты: мы иногда видим уже поражение сосудов, нервных волокон, сердечно-сосудистой системы, репродуктивной функции.

— Насколько это сокращает жизнь?

— Зависит от человека: кто-то будет сражаться и возьмёт себя в руки, и изменит себя, а кто-то скажет: «Ну, не так же всё плохо, я же пока ничего не чувствую». Приверженность к рекомендациям прак-

тически отсутствует в таком случае, человек не соблюдает диетотерапию. И это только вопрос времени, он у всех будет свой. Осложнения по линии сахарного диабета стартуют в среднем в течение пяти лет с момента манифестации этого заболевания. И с опасностью осложнений сахарного диабета борется всё мировое медицинское сообщество.

— И проблема молодеет?

— Да, гиподинамия, времяпрепровождение современных детей и подростков, при наличии фастфуда, различных сладких напитков, доступности конфет и шоколада, сидячий образ жизни — и впоследствии мы имеем то, что мы имеем.

— Часто звучат мнения, что глюкоза всё-таки важна, что головной мозг может не работать без сладкого.

— Нет, он будет работать. На самом деле в умеренных количествах, безусловно, глюкоза должна быть, жить без сахара мы не можем. Значение глюкозы — это основной элемент, который встраивается в нашу клетку, из неё образуется аденозинтрифосфорная кислота, на чём мы «работаем», поэтому даже пациенты, страдающие сахарным диабетом, в своём рационе используют 60% углеводов, то есть углеводы должны быть, но они не должны быть легко усвояемые и не в таком большом количестве.

— Бывает такое, что человек решил отказать от вредной еды, от того же сладкого, но всё равно очень сильно тянет, с чем это связано? То есть человек знает, что вредно, но не может себя пересилить или отследить, что он переедает.

— Очень важна сила привычки. Золотым стандартом является ведение дневника питания. Без анализа рациона: сколько я съел, что я съел, почему я это съел, причём это должно быть честно и откровенно. А это один из самых сложных моментов — честно признаться в том, что и как я делаю. Потому что есть фраза «я ничего не ем», так не бывает.

Второй момент — это может делать гиперинсулинизм. И сейчас одна из последних теорий, что на тягу к определённой пище влияет микрофлора, которая заселяет наш желудочно-кишечный тракт. Ну и важно, насколько человек отказался — на «раз-два» эта проблема не уйдёт.

— Например, отказ от сладкого на месяц — от этого будет результат?

— Этого мало. Привычка, изменения посева микрофлоры происходят где-то в течение 3 месяцев.

— Если тянет, то как бороться?

— Просто нужно потихоньку уходить от этого. Во-вторых, можно попробовать пить воду. Кстати, терапия ожирения также заключается в восстановлении объёма жидкости, потому что центр жажды находится рядом с центром голода. И когда мы думаем, что мы голодны, в ряде случаев мы просто хотим пить. Средний объём жидкости должен быть не менее 1,5 литров в сутки, именно воды, потому что суп, компот, сок — это еда, при поступлении будут вырабатываться ферменты, а нам нужна именно вода, мы на 70% состоим из неё, и качество жизни сильно зависит от водного обмена.

— Что нужно учесть, какие подводные камни, если человек хочет быстро сбросить вес?

— Быстро сбросить вес достаточно легко, но мы не изменили подход. Мало кто из нас смог изменить в течение 5–7 дней, и поэтому, сбросив быстро вес, мы быстро возвращаем свои привычки, которые никуда не делись: поздно есть, много есть, что-то перекусывать. Поэтому, не изменив себя, не изменив своих пристрастий, ничего не получится.

Жировая ткань — это запасы энергии на чёрный день, по своей сути. Считается, что в ходе истории человечества произошёл генетический отбор, и выжили именно те люди, которые могут накапливать жировую ткань. То есть мы просто склонны к набору. Когда человек быстро сбрасывает вес, например, из-за жёсткой диеты, организм в этот момент входит в состояние особой готовности, и когда снова поступает энергия, он решает — а вдруг опять будет голод, пожалуй, я буду более активно и даже интенсивнее набирать.

— Марина Викторовна, к каким специалистам нужно обратиться человеку, если он решит заняться своим лишним весом и предотвратить проблему ожирения, которое может повлечь развитие сахарного диабета?

— К двум специалистам: к врачу-диетологу и врачу-эндокринологу. На западе рекомендуют ещё работать с психологом, так как переедание — это нарушение пищевого поведения, и ведение психолога включено в обязательные рекомендации, но не все могут себе это позволить. Хотя это, конечно же, важно. Но на сегодняшний день благодаря интернет-пространству есть группы, сообщества, марафоны правильного питания. То есть при желании, получить психологическую поддержку всегда возможно.

Мотивация человека очень важна. Когда ко мне приходят на приём с запросом на похудение, у меня всегда вопрос: насколько вам это нужно. Здесь самое сложное закрепить во времени, потому что мы будем подвергаться каким-то соблазнам, привычкам, будем иметь срывы, восстанавливаться, но главное — иметь это желание. Это абсолютно возможно, это абсолютно решаемо, просто нужно проявлять — да, силу воли, да, достаточно большой характер. Но когда жизненный путь бывает лёгким? Всегда есть какие-то препятствия, которые нужно уметь принимать, достойно из них выходить и идти дальше к этой цели, я не побьюсь этого слова, к светлой цели, потому что это здоровье, это увеличение продолжительности жизни.