ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Владимир Уланов

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ СОЮЗ "АНДРОНИМ"

Владимир Уланов

Чтобы быть здоровым

«Мультимедийное издательство Стрельбицкого»

Уланов В.

Чтобы быть здоровым / В. Уланов — «Мультимедийное издательство Стрельбицкого»,

Книга рассчитана на широкий круг читателей и окажет существенную помощь в поддержании вашего здоровья и в борьбе за здоровый образ жизни.

© Уланов В.
© Мультимедийное издательство Стрельбицкого

Содержание

Ожирение мировая проблема 6
Чем толще талия, тем короче жизнь 8
Какими недугами грозит ожирение? 11
Глобальная проблема неправильного питания 19
Толстые подростки: почему их так много? 21
Конец ознакомительного фрагмента. 26

Владимир Уланов
Чтобы быть здоровым

«Выше всех поучений и правил, как правильно жить, Две основы достоинства я предпочел утвердить: Лучше вовсе не есть ничего, чем есть что попало; Лучше быть в одиночестве, чем с кем попало дружить».
Омар Хайям

«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить».
Сократ

Владимир Уланов автор многих книг и статей в журналах и газетах по психологии, психотерапии и педагогике, а также художественных произведений, рассказов и романов.

Владимир Уланов лауреат премии «Мой родной край», «Золотое перо Поважья», номинант премии «Российский сюжет – 2004», лауреат международной премии «Золотое перо Руси» и литературной премии «России верные сыны», член Союза писателей России и Международной Федерации русскоязычных писателей.

Ожирение мировая проблема

Ожирение становится мировой проблемой.

Как сообщается в журнале «Ланцет», **ожирение** среди взрослых и детей «распространяется в угрожающих масштабах во всем мире», и теперь эта проблема затрагивает даже самые бедные страны. По словам Барри Попкина, экономиста и эпидемиолога в области питания из университета Северной Каролины, такая ситуация отчасти связана с технологическими достижениями, позволившими получать пищевые масла из таких культур, как кукуруза, соя и хлопок. «Избыточные калории в ежедневном рационе жителей стран Азии и Африки появляются в основном именно за счет этих масел», отмечается в «Ланцете». К тому же государственная политика в области сельского хозяйства и торговли дает возможность экспортировать по низким ценам сахар, с помощью которого производители могут без особых затрат улучшать вкусовые качества своей продукции. Развитие техники также приводит к снижению физической активности и энергетических затрат людей, что со временем оборачивается для них лишними килограммами. Эксперты в области питания и здравоохранения обеспокоены тем, что чрезмерная полнота способствует развитию хронических болезней, например диабета, а также гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваний.

Ожирение – хроническое заболевание, которое стало одной из основных проблем здравоохранения в большинстве промышленно развитых стран. Согласно международной классификации болезней алиментарно-конституциональное ожирение признано самостоятельным заболеванием.

Болезненное, морбидное ожирение во всем мире приобретает поистине угрожающие масштабы, ввиду неизбежного развития тяжелейших сопутствующих заболеваний.

Наиболее точное определение понятия «ожирение» сформулировано американским обществом диетологов:

«Ожирение – это хроническое заболевание обмена веществ, проявляющееся избыточным развитием жировой ткани, прогрессирующее при естественном течении, имеющее определенный круг осложнений и обладающее высокой вероятностью рецидива после окончания курса лечения.»

В Соединенных Штатах, морбидное ожирение является причиной приблизительно 300000 смертных случаев в год. Прямые (медицинские расходы) и косвенные (потерянное производство) затраты связанные с ожирением превышают 100 миллиардов долларов в год.

Россия вместе с высокими темпами экономического развития приобретает и «болезни развитого общества», среди которых ожирение занимает не последнее место. Более 40 % населения Российской Федерации имеет лишний вес (›5 % от идеального). У 26 % живущих в стране лишний вес может быть охарактеризован как ожирение. Около 2,9 % мужчин и 3,9 % женщин имеют вес в два и более раз превышающий нормальный. Таким образом, ситуация в нашей стране по распространению «эпидемии» морбидного ожирения приближается к таковой в США и развитых странах Европы.

Чем толще талия, тем короче жизнь

Ожирение признано ВОЗ неинфекционной эпидемией 21 века. Избыточная масса тела и ожирение – это крупнейшая мировая проблема.

Избыточная масса тела (ИзМТ) – состояние, когда масса тела конкретного человека превышает ту, которая считается нормальной для него.

Ожирение – это хроническое заболевание обмена веществ, проявляющееся избыточным развитием жировой ткани, прогрессирующее при естественном течении и требующее изменения образа жизни, диетического, медикаментозного и хирургического лечения и длительного наблюдения, направленного на стабильное снижение частоты осложнений, риска возникновения сопутствующих заболеваний и преждевременной смерти.

Масштабы проблемы потрясают – более 2 млрд. людей и в бедных, и в богатых странах имеют избыточную массу тела с индексом массы тела (ИМТ) ›25 кг/м2, и более чем у 2,5 млрд. людей на планете энергетическая ценность суточного рациона составляет не менее 2700 ккал! Избыточная масса тела и ожирение – проблема абсолютно всех стран мира.

Чтобы на деле приблизиться к решению проблемы ожирения, мы все должны осознать, что ИзМТ и ожирение не проблема эстетики, а самостоятельная и очень серьёзная хроническая патология, которая приводит к развитию других заболеваний и осложнений со стороны сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, органов дыхания, эндокринных желез и многих других органов и систем организма.

Жир не является чем-то нейтральным, жировая ткань не просто избыток якобы «нейтрального» жира, а самая большая эндокринная железа нашего организма, которая вырабатывает около 10 различных гормонов и взаимодействует практически со всеми органами и системами организма.

Заболеваниями, непосредственно связанными с ожирением следует считать артериальную гипертензию, дислипидемию, сахарный диабет 2 типа, жировую болезнь печени, ИБС, гастроэзофагеальную рефлюксную болезнь, синдром апноэ во сне, многочисленные злокачественные новообразования, остеопороз и патология суставов, мочекаменную и желчекаменную болезни, подагру, варикозное расширение вен нижних конечностей и трофические язвы.

Ожирение – прямой путь к сахарному диабету 2 типа, а для обозначения повышенного артериального давления у пациентов с ожирением используется специальный терминартериальная гипертензия, индуцированная ожирением (obesity induced hypertension).

У женщин с ожирением достоверно чаще встречается поликистоз яичников, нарушение менструального цикла, бесплодие и осложнения беременности. У мужчин – гинекомастия и гипогонадизм.

Но главная опасность ожирения состоит в том, что это заболевание является одним из основных факторов преждевременной смерти. А согласно эпидемиологическим прогнозам, к 2025 г. ожирением будут страдать 40 % мужчин и 50 % женщин.

Почему же человечество увеличивает свой вес? Пища необходима человеку постоянно, но в последнее время на фоне уменьшения физической активности большинства людей повышается потребление продуктов с высокой энергетической ценностью.

В культуре некоторых народов избыточная масса тела рассматривается как признак достатка, а матери с ожирением обеспокоены якобы недостаточной массой тела своих детей и насильственно их перекармливают. Ожирение развивается тогда, когда потребление энергии с пищей превышает энергозатраты организма.

Питание современного человека характеризуется не только избыточной энергетической ценностью, но и нерациональностью: люди принимают пищу редко, но сразу в большом

объёме; употребляют в большом количестве жирную пищу и продукты с высоким содержанием сахара и углеводов; едят на ночь; часто посещают фастфуды.

Способствуют ожирению продукты, к которым у данного человека пищевая непереносимость, приём некоторых медикаментов (транквилизаторы, противоэпилептические, антигистаминные препараты, глюкокортикостероиды и др.)

Играют роль и генетические, психологические и нейроэндокринные факторы. Если у ребёнка отмечается избыточная масса тела или ожирение в детстве, у него нет шансов иметь нормальную массу тела в последующей жизни. Человек с нормальным ИМТ в детстве и во взрослом периоде имеет около 35 млрд. жировых клеток, у человека с ожирением количество клеток может достигать 120–150 млрд.

Золотой стандарт определения массы тела – это определение ИМТ – соотношение массы тела в кг к росту в метрах квадратных. Например, Ваш рост 1 метр 80 см., вес 90 кг., считаем 90: (1,8 х 2) = 25, т. е. ваша масса тела находится в стадии предожирения.

Показатель: ИМТ: Риск развития сопутствующих заболеваний:

Дефицит массы тела до 18,5 низкий, однако, повышается риск развития др. клинич. состояний.

Нормальная масса тела18,5-24,9 средний, идеальный вес.

Избыточная масса тела

Предожирение 25,0-29,9 повышенный

Ожирение 1 степени 30,0-34,9 умеренно повышенный

Ожирение 2 степени 35,0-39,9 значительно повышенный

Ожирение 3 степени выше 40 резко повышенный

При ИМТ более 40 говорят о морбидном ожирении (болезни). У лиц монголоидной расы проблемы возникают при более низких значениях ИМТ.

Измерение окружности талии на уровне пупка – у мужчин не более 102 см, у женщин88 см.

По ещё одной классификации идеальная масса тела равна разнице между ростом человека в сантиметрах и цифрой 100 (в нашем случае 180–100=80, т. е. 80 кг – идеальный вес мужчины с ростом 180 см).

Ни один человек не может жить без еды и питья, но только чистая вода не имеет калорий. Все остальные продукты и напитки идут на обеспечение основного обмена (80 %) и физической активности (20 %). Если физической активности нет, или её мало, лишние калории перерабатываются в жир. Поэтому важно знать, сколько килокалорий в день необходимо конкретному человеку с учетом его основного обмена и физической нагрузки.

Сегодня в Украине, как в немногих странах мира (в США и в Германии) можно определить основной обмен с помощью 13С бикарбонатного дыхательного теста, но только в Украинско-немецком гастроэнтерологическом центре, название которого рекламировать не буду.

Борьба с ожирением должна осуществляться на уровне государства. Должна вестись пропаганда здорового питания и физической культуры, мероприятия и законодательные инициативы, нацеленные на ограничение употребления высококалорийной пищи (маркировка пищи с указанием калорийности, повышение цен на высококалорийные продукты и дотация стоимости овощей и фруктов и т. п.)

Лечение ожирения проводится несколькими способами.

1. Модификация образа жизни – уменьшение калорийности пищи и увеличение физической активности. Средиземноморская и азиатская диеты – снижение содержания жиров в рационе, обилие рыбы, твёрдых сортов злаков, свежих овощей, фруктов и орехов. Калорийность пищи для мужчин с ожирением – 1200–1600 ккал, для женщин 1000–1200 ккал. Что касается физической нагрузки, то следует помнить, что если человек долгие годы её не имел, то расширять физическую нагрузку нужно постепенно.

2. Медикаментозное лечение. Для длительного медикаментозного применения существует несколько медицинских препаратов, которые помогают избавиться от лишнего веса, названия Вам подскажет гастроэнтеролог или диетолог. Пищевые добавки для похудания мало или неэффективны.

3. Хирургическое лечение для особо тяжелых случаев. Липосакция, внедрение баллонов, ушивание желудка и др.

Человек, решивший бороться с ожирением должен, прежде всего, понять, что ожирение – это болезнь, приводящая ко многим другим заболеваниям и преждевременной смерти. А кто это понял и захотел похудеть, обращайтесь к врачам диетологам и вперед к победе! Человек может и должен управлять своими желаниями, нужно только побороть лень и безразличие.

Какими недугами грозит ожирение?

Ожирение, как уже неоднократно об этом говорилось, является бичом современного общества, в результате чего диетологи в любой точке земного шара озабочены этой проблемой всерьез, так как число, страдающих им людей, растет с каждым годом.

Но самое страшное заключается в том, что ожирение является не только проблемой, носящей чисто эстетический характер, оно еще угрожает серьезными проблемами всем органам человеческого организма, которые просто не имеют возможности работать в нормальном режиме.

Толстым не суждены любовные удовольствия?

Известен ли вам такой факт, что женщины, страдающие избыточной массой тела, а проще говоря – ожирением, практически в четыре раза рискуют столкнуться с наступлением нежеланной беременности?

А вот, что касается представителей сильной половины человечества с такими же проблемами с весом, то они в большей степени подвержены венерическим недугам.

Как бороться с детским ожирением?

Каждый из нас, наверняка, заметил, что в последнее время все больше детей страдает ожирением, неужели во всем виноваты родители, которые стремятся накормить свое чадо самым вкусненьким и калорийным?

Действительно, проблема, связанная с детским ожирением, является актуальной темой практически для всех развитых стран мирового сообщества.

Алкогольное ожирение печени

К большому сожалению, горячительные напитки стали неотъемлемой частью жизни большого числа людей и результатом подобного образа жизни, как правило, является алкогольное ожирение печени. Чрезмерное употребление спиртного вредит, и разрушает многие органы, но в первую очередь от его пагубного влияния страдает наша печень.

Время обратиться за медицинской помощью? О послеродовом ожирении

Безусловно, ни одна женщина не хочет поправиться и после родов, хотя подобное происходит со многими их них.

Как правило, большинство новоиспеченных мамочек пытаются справиться с прибавкой в весе самостоятельно, а ведь подобное развитие событий в послеродовом периоде может быть вызвано присутствием серьезного заболевания, а не являться просто досадным дефектом, сопровождающим материнство.

Проблема мирового масштаба. Об ожирении

Как известно, ожирение стало уже притчей во языцех, так как коснулось это неприятное явления большинство стран мира, так же, как и людей всех возрастов.

А тут еще и целая череда праздников не за горами, которые предполагают обильные застолья, прием алкоголя под бой кремлевских курантов, а все это является серьезным испытанием для нашего желудка.

Есть или не есть? Ожирение

Как известно, с ожирением и его последствиями борьба длится уже не первый год, но пока особых достижений на данном поприще не достигнуто.

Приводятся даже такие факты, что ожирение укорачивает продолжительность нашей жизни даже в большей степени, чем это случается при дорожно-транспортных происшествиях, самоубийствах и убийствах, причем, вместе взятых.

Маленькие толстячки. Детское ожирение

Кому из родителей в современном мире не известна проблема ожирения, даже если эта проблема обошла стороной конкретно их детей.

Но, с каждым днем все больший процент представителей юного поколения страдает этим недугом, иначе ожирение никак не назовешь.

Новое в медицине. Бурый жир

Как известно, наука медленно, но верно продвигается вперед.

Не оставляет она без своего внимания и проблему, связанную с ожирением.

В настоящее время английские ученые озаботились вопросом о том, как активизировать функции бурового жира (бурой жировой ткани), который присутствует в больших количествах у тех представителей животного мира, которые впадают в спячку и у новорожденных детей.

Сон и проблемы ожирения – связь присутствует

Безусловно, на развитие у людей ожирения влияет множество факторов. Как оказалось, и нарушения в режиме сна могут привести к таким плачевным последствиям.

В последнее время выявлено, что происходит снижение времени, отведенного на сон, у детей и подростков.

Особенно выраженной такая тенденция является в развитых странах.

Рак любит толстушек?

Да уж, час от часу не легче.

Шведские ученые, в ходе проведенных экспериментов, сделали вывод о том, что онкологические заболевания находятся в прямой связи с избыточной массой нашего тела.

Каждый лишний килограмм повышает риск развития этих страшных недугов, но и наоборот, любые предпринятые меры по снижению веса, в том числе и оперативные методы, этот риск снижают.

июн.02.09

Не хотите располнеть? Не стоит беременеть в раннем возрасте

В настоящее время все чаще приходится сталкиваться с тем, что совсем юные девушки-школьницы становятся матерями.

К сожалению, данные статистики не утешают, а ведь юные мамы даже не предполагают, какими последствиями чревато материнство в их возрасте.

Эти девушки в большей степени подвержены развитию ожирения, чем их нерожавшие сверстницы

Полнота на генетическом уровне

Многие люди, в семьях которых большинство родственников страдают избыточной массой тела, убеждены, что они генетически предрасположены к полноте. Но так ли это на самом деле?

И что делать, если действительно имеется наследственная склонность к ожирению?

Об этом мы и поговорим ниже.

Почему мы страдаем ожирением?

Ежедневно миллионы людей поглощают массу информации в поисках продуктивных методов борьбы с лишними килограммами или по-иному с ожирением собственного организма. В данной статье речь пойдет о выявлении причин, по которым происходят резкие изменения в организме в сторону увеличения массы тела, а также о нахождении методов борьбы с данным недугом.

Солнце «вытапливает» жиры?

Наверняка вам доводилось наблюдать за тем, как при высокой температуре начинает плавиться, вытапливаться сало на сковороде, жаровне и т. д.

Ученые выдвинули гипотезу о том, что излишняя полнота у людей также находится в тесной связи с погодными условиями и с климатом.

Хатха-йога в борьбе с ожирением

Доводилось ли вам слышать о пашимотанасане?

А является она позой заднего растягивания и способствует избавлению от лишнего веса.

Чтобы проделать такое упражнение, вам следует сесть на пол, вытянув ноги, спина должна быть прямой.

Медленно и ритмично вдыхая, наклонитесь немного вперед и указательными пальцами рук захватите большие пальцы ног.

Ожирение родом из детства

Так как ожирением страдает все большее количество людей во всем мире, то этот вопрос не может не волновать мировое ученое сообщество.

Много исследований проводится для того, чтобы выявить истинные причины такого положения вещей, и многие из них уже названы.

Тем не менее, работы в этом направлении продолжаются.

И вот, новые исследования показали, что проблемы ожирения берут свое начало из детства.

Бесплодие и ожирение

Многие современные женщины озабочены проблемой похудания. И в этом есть свои плюсы, конечно если диеты не приводят к развитию анорексии.

Оказывается, что помимо того, что лишний вес сказывается на работе многих органов женского организма, так он еще приводит и к развитию бесплодия.

Ожирение – проблема на генетическом уровне

За последние несколько десятков лет население Земли оказалось подверженным тенденции повышения массы тела за счет чрезмерного отложения жировой ткани. По данным ВОЗ, в 2008 г. от ожирения страдало около 1,5 млрд. людей старше 20 лет. Ещё более устрашающими выглядят статистические данные, согласно которым в 2010 г. более 40 млн. детей до 5 лет имели избыточный вес, что свидетельствует о стремительном омоложении заболевания. Беда не обошла и Россию: несмотря на то, что официальные статистические данные по ожирению сегодня отсутствуют, приблизительные подсчеты отечественных ученых неутешительны – примерно 75 % населения в возрасте 35–55 лет имеет избыточный вес, причем 50 % из них страдают ожирением.

Несмотря на большую роль эпидемиологических факторов в развитии заболевания, в большинстве случаев наличие избыточной массы тела говорит об особенностях состав – ляющих генома индивида (к примеру, избавление мира от детского ожирения считают прерогативой только лишь генетики).

Учитывая злокачественное течение, на сегодняшний день генетика глубоко заинтересована проблемой избыточного веса человечества. Однако изучение данной области сопряжено с трудностями, которые по большей части связаны с внушительной вариацией генов, отвечающих за массу тела.

Большим прорывом генетики можно считать обнаружение трех генных мутаций исследователями ведущих научно-исследовательских институтов Европы и Канады. Первая мутация локализуется в гене NPC1, который, согласно предположениям, участвует в стабилизации аппетита (мутация ответственна за 14 % взрослого и 10 % детского ожирения). Вторая располагается недалеко от гена PTER, функция которого доподлинно неизвестно (33 % взрослого и 20 % детского). Последняя мутация связана с изменениями в гене MAF, ответственным за выработку инсулина и глюкагона в организме (16 % взрослого и 6 % детского ожирения).

Однако изучение генов – задача многогранная, и генетика вынуждена постоянно двигаться вперед. Следом за описанным открытием, группа ученых под руководством Iness Barroso обнаружила шесть вариаций генов-виновников чрезмерного отложения жира. Причем пять из них регулируют аппетит, и лишь один непосредственно участвует в обмене веществ.

Ученые Американского континента (Юго-западный мед. центр, Техас) также внесли свою лепту в развитие генетики. Ими был выявлен «ген стройности», снижение активности которого приводит к избыточному весу.

Графф, руководящий исследованием, прокомментировал результаты работы следующим образом. При одинаковом потреблении пищи грызуны с активным геном стройности оставались худыми. Соответственно, грызуны с пассивным геном были склонны к отложению лишнего жира (и, кстати, к диабету). Ценность исследования заключается в возможности активизации названного гена, что в перспективе снизит популяцию людей, страдающих ожирением.

К несколько неожиданному выводу пришла группа американских ученых под руководством Анны Ди Риензо (Чикаго): оказывается, между генетической предрасположенностью к ожирению (и параллельно к диабету) и вынужденной адаптацией первобытного человека к холоду прослеживается четкая связь. Даже сегодня большинство «жиропредрасполагающих» генов являются прерогативой жителей северных широт, в то время как в геноме южан они, как правило, отсутствуют. Наличие таких генов является частью адаптационных механизмов организма, и, соотвеетственно, играет защитную роль. То есть, по сути, данные гены не могут указывать на появление избыточного веса (тем более – чрезмерного) априори.

К сожалению, список не может быть пополнен открытиями российских ученых в данной области: этих открытий попросту нет. Более того: отечественная генетика не выражает особой заинтересованности в проблеме ожирения. А между тем, учитывая указанные в начале статьи статистические данные по России, государство должно забить тревогу и направить исследования в нужное русло. Что же, выражаем надежду, что молодые ученые грамотно оценят ситуацию и поспособствуют развитию науки в России.

Ведь ожирение – не просто болезнь. Лишний вес ведет за собой большое разнообразие заболеваний, многие из которых являются угрозой для жизни больного (атеросклероз, диабет, ишемия миокарда, ТЭЛА и т. д.) По этой причине задачей генетики на сегодняшний день является выявление всех «генов ожирения», поиск методов воздействия, профилактика и лечение избыточного веса. И лишь ключ от последней дверцы на пути к разгадке человеческого генома способен положить конец многолетним изыскам ученых-генетиков.

Глобальная проблема неправильного питания

Последние данные о распространенности избыточного веса и ожирения просто невероятны.

Впервые в истории в мире стало больше людей с избыточным весом, чем людей с недостатком веса.

Ожирение сегодня – глобальная беда, не имеющая точного адреса.

В мире от излишнего веса страдает уже около двух миллиардов человек – это факт, приведенный совсем недавно Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ).

Именно Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) признала ожирение новой неинфекционной «эпидемией XXI века».

Мы познакомим Вас с информацией, как обстоят дела в разных странах мира, которые опубликовал ВОЗ на своем сайте.

Факты эти призывают задуматься – а хотим ли мы быть здоровыми и вообще жить?

По последним оценкам ВОЗ, в 2005 г. во всем мире

· приблизительно 1,6 миллиарда взрослых людей (в возрасте старше 15 лет) имели избыточный вес;

· как минимум, 400 миллионов взрослых людей страдали ожирением

По прогнозам ВОЗ, к 2015 г. примерно 2,3 миллиарда взрослых людей будет иметь избыточный вес и более 700 миллионов будет страдать ожирением.

В 2005 г. во всем мире, по меньшей мере, 20 миллионов детей в возрасте до 5 лет имели избыточный вес. В связи с эпидемией ожирения Европейское региональное бюро ВОЗ организовало в ноябре 2006 года специальную конференцию, на которой все государства – члены Региона приняли Европейскую хартию по борьбе с ожирением, содержащую четкое описание руководящих принципов и направлений работы в этой области на местном, региональном, национальном и международном уровнях.

В ней приведены основные концепции и выводы многих технических документов, подготовленных для конференции большой группой экспертов в области общественного здравоохранения, питания и медицины.

Как известно, **ожирение стало уже притчей во языцех,** так как коснулось это неприятное явления большинство стран мира, так же, как и людей всех возрастов.

А тут еще и целая череда праздников не за горами, которые предполагают обильные застолья, прием алкоголя под бой кремлевских курантов, а все это является серьезным испытанием для нашего желудка.

Но, можно предпринять некоторые меры, чтобы не допустить излишеств и не прибавить в весе.

Ученый мир действительно **озабочен проблемой ожирения,** а для оказания помощи стремительно полнеющему населению они ищут причины того, что способствует возбуждению чувства голода, а также и причины того, по которым он остается неутоленным.

Организму свойственно подавать два сигнала о наступлении голода, первый из которых поступает из освободившегося желудка, после последней переваренной порции еды, переместившейся в двенадцатиперстную кишку.

И хотя кровь еще насыщена питательными веществами, но аппетит уже заявляет о себе, то есть желудок заблаговременно проявляет заботу о хлебе насущном, пока в организме сохраняется еще запас глюкозы, жиров и аминокислот, снабжающих нас энергией, необходимой нам для того, чтобы переваривать пищу.

Если откликнуться на первый же призыв желудка, сообщающеего нам о наступлении чувства голода, а подобные сигналы наш организм подает с периодичностью в три-три с

половиной часа, то наедаться удается небольшими порциями, так как срабатывает рефлекс, а значит, мы не полнеем, ведь подобный режим питания исключает переедания.

А вот в том случае, если мы проигнорируем первый призыв аппетита, то немного погодя он перестает нас тревожить, так как попросту больше не возникает.

При этом организм все же посылает нам второй сигнал, свидетельствующий нам о том, что следует перекусить в обязательном порядке.

Посылаемый им импульс поступает в центральную нервную систему из «изголодавшейся» крови, ведь наступает время, когда питательные вещества из нее переходят в клетки нашего тела.

А вот отмахнуться от второго сигнала не так-то просто, как это бывает в первом случае, так как он отличается своей стойкостью.

И вот здесь будет уместным выражение о том, что аппетит приходит во время еды, то есть приходящий по второму чувству голода, а вот исчезает чувство голода через два-три часа после очередной трапезы, когда кровь получает необходимое ей количество питательных веществ.

А так как «голодная» кровь взывает громче о возникшей потребности в питании, чем переполненный желудок, то в этом случае утрачивается чувство меры в еде.

Ну, а в заключении хотелось бы рассказать о том, что американскими учеными сконструированы столовые приборы от обжорства, способствующие **успешной борьбе с ожирением,** которые представляют собой датчик, прикрепленный на ложке или другом столовом приборе, строго регламентирующий промежуток времени между тем моментом, когда поднесена еда ко рту в очередной раз и тем, когда вы сможете повторить это снова.

Этакий своеобразный светофор, который позволяет на зеленый цвет поднести ко рту очередную порцию пищи, а на красныйделать необходимое количество жевательных движений, ведь именно от них напрямую зависит чувство насыщения.

И, как сообщается, подобное изобретение позволило похудеть уже достаточному числу американцев.

Толстые подростки: почему их так много?

Детская и подростковая полнота становится мировой эпидемией. Кто в этом виноват? Как не вырастить ребенка толстым – и что делать, если лишний вес уже есть?

Всемирная организация здравоохранения констатирует: сегодня избыточная масса тела и ожирение вызывают больше проблем со здоровьем, чем голод и инфекционные болезни. Причем если раньше ожирение чаще всего встречалось у взрослых старше 30–40 лет, то сейчас практически во всех странах мира все больше страдающих этим недугом детей и подростков. И каждые 30 лет их количество удваивается.

Наши эксперты: Александр Сурков – кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник Отделения педиатрической гастроэнтерологии, гепатологии и диетологии НИИ питания РАМН. Ольга Васюкова – кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник Института детской эндокринологии Эндокринологического научного центра. Ирина Бирюкова – клинический психолог, зав. кафедрой танцевально-двигательной терапии Института практической психологии и психоанализа, президент Ассоциации танцевально-двигательной терапии.

В США ожирением страдает 20 % детей от 5 до 12 лет. Россия пока «отстает» – у нас этот процент ощутимо меньше. Но радоваться рано: специалисты предупреждают, что в последние десятилетия количество толстых детей неуклонно растет и у нас.

МИР ТОЛСТЫХ

Дело даже не в том, что быть толстым немодно или некрасиво, что толстого подростка будут дразнить и он не будет пользоваться популярностью у противоположного пола. Избыточная масса тела несет реальные угрозы для здоровья. Причем у сегодняшних толстых подростков развиваются осложнения, которые раньше были характерны для взрослого, а то и предпенсионного возраста.

«Это вдвойне страшно, – рассказывает эндокринолог Ольга Васюкова, – потому что у подростка, в отличие от взрослого, диабет типа 2 развивается стремительно и часто дает осложнения»

Со стороны сердечно-сосудистой системы толстому подростку грозит артериальная гипертензия и ранний атеросклероз; другая группа осложнений – бронхолегочные симптомы (апноэ, обструктивный синдром). Все чаще регистрируются серьезные осложнения со стороны почек, опорно-двигателной системы. «По разным данным, до 80 % детей и подростков с избыточной массой тела имеют повшенное артериальное давление, 25%нарушение толерантности к углеводам (преддиабетическое состояние), 20 % – жировой гепатоз (болезнь печени), – констатирует диетолог Александр Сурков.

Ожирение далеко не безобидно и для репродуктивных функций. «Жировая ткань – это источник эстрогенов, женских половых гормонов, – объясняет Ольга Васюкова. – У девочек она стимулирует раннее половое созревание, а около трети мальчиков с избыточным весом, наоборот, сталкиваются с задержкой полового развития. Во взрослом состоянии у девочек часто развивается поликистоз яичников и как результат – бесплодие, а у мужчин дефицит андрогенов может приводить к ранней импотенции и бесплодию.

Многие долгосрочные последствия детского и подросткового ожирения пока неизвестны. Но уже сегодня американские ученые предрекают «толстому поколению» продолжительность жизни не больше 50–55 лет. Помочь ребенку похудеть значит буквально подарить ему годы жизни.

НЕ ВИНИТЕ ГОРМОНЫ

«Если ребенок толстый – это наверняка гормональное», – уверены многие. Да, гормональные и генетические нарушения бывают причиной полноты. Но не им принадлежит пальма первенства.

Чем тоньше талия, тем дольше жизнь

«Поломка одного гена действительно может вести к тому, что ребенок страдает неконтролируемым аппетитом, – говорит Ольга Васюкова. – Но эти нарушения, называемые моногенными формами ожирения, крайне редки, и их трудно не заметить: такой ребенок с рождения готов есть безостановочно и, как правило, попадает под наблюдение эндокринолога с первых месяцев жизни. Часть подобных заболеваний сегодня успешно лечится. Так, при врожденном дефиците лептина – гормона, который отвечает за чувство насыщения, – просто подкожно вводят генно-инженерный лептин».

Но чаще всего полнота имеет «бытовые» причины.

МОДЕЛЬ ТАРЕЛКИ

Здоровое питание – вовсе не обязательно скучные подсчеты белков, жиров и углеводов. Достаточно есть по «модели тарелки». Каждая тарелка, которую вы предлагаете ребенку, должна делиться на четыре части. * Половину заполняем свежими или отварными овощами (кроме картошки), причем по-честному: без тертого сыра, майонеза и других жирных соусов и заправок. * На четверть тарелки кладем белковые продукты – нежирное мясо, рыбу, яйца, творог, бобовые. * Оставшаяся четверть – сложные углеводы: крупы, картофель, рис, макароны (тоже без жирных соусов и майонезов).

ТЯЖЕЛОЕ НАСЛЕДСТВО?

Конечно, есть еще и наследственность. Но, вопреки расхожим представлениям, этот фактор не имеет рокового значения. «По данным отечественных исследователей, риск развития ожирения составляет 82,3 % для детей, если оба родителей полные, 51,7 % – если ожирение имеется только у матери, 38,9 % – если только у отца, 7,6 % – если у родителей ожирения нет, но есть у других родственников», – констатирует Александр Сурков.

Но риск развития ожирения – всего лишь риск, а не неизбежность. Это повод не опускать руки, а с самого рождения ребенка заботиться об организации его здорового питания. Именно с рождения: многие исследователи полагают, что мировая эпидемия ожирения не случайно совпала с повальным искусственным вскармливанием. Большинство детей и подростков, страдающих от избыточного веса, были «искусственниками».

Последние исследования показывают, что ребенок попадает в группу риска по ожирению, если родился со слишком большим весом (больше 4 кг) или с недостатком массы тела. Рискуют также дети, чьи матери во время беременности питались недостаточно или, наоборот, имели лишний вес, гестационный диабет (диабет беременных).

В качестве первого прикорма педиатры рекомендуют овощные пюре, а не каши, особенно если ребенок уже не худенький.

Итак, основа заложена, ребенок растет. Сегодня уже доказано, что к набору лишнего веса приводят:

• отказ от завтрака (доказано: дети, которые не завтракают, переедают в обед и в ужин);

• поздний плотный ужин;

• редкие, но обильные приемы пищи;

• недостаточное употребление полноценных белков, а также свежих фруктов, овощей и зелени;

• большое количество продуктов, содержащих скрытые жиры и легкоусвояемые углеводы (сладости, фаст-фуд, чипсы, сладкая газировка);

• и, конечно же, малоподвижный образ жизни.

ДУХОВНАЯ ПИЩА

Для всех нас еда – далеко не только удовлетворение биологической потребности. Прием пищи всегда несет психологическую, эмоциональную нагрузку. Есть семьи, где пищей заменяют любовь: мамы и бабушки просто не знают другого способа выразить свою нежность, кроме как накормить ребенка до отвала. Вот самые распространенные ошибки.

• «За проблемой лишнего веса часто стоят нарушения самых ранних отношений с матерью», – говорит психолог Ирина Бирюкова. Сегодня большинство педиатров рекомендуют кормить грудничка по требованию. Но не по первому писку! «Если мама не старается понять, о чем именно ребенок сигнализирует своим плачем, а сразу предлагает ему грудь или бутылочку, таким образом она приучает его и в будущем «заедать» стресс, использовать пищу для успокоения», – продолжает психолог.

• Растущий организм так стремятся обеспечить всем самым вкусным и полезным, что ребенка часто кормят против его желания. Это недопустимо, как любое насилие. Заставляя ребенка есть, когда он не голоден, его приучают не слышать сигналы собственного тела, отбивают у него естественное чувство «я сыт, мне хватит». Именно из таких детей вырастают взрослые, которые за столом не умеют остановиться и всю жизнь героически борются с лишним весом.

• Вредно и кормить с уговорами, с отвлекающими маневрами, с песнями и плясками. Все это – способы нарушить естественное ощущение голода и сытости. Неумение доверять себе, прислушиваться к сигналам собственного организма – прямой путь к лишнему весу (и к букету психологических проблем впридачу).

МЕНЮ ДЛЯ ХУДЕЮЩЕГО ПОДРОСТКА

• Завтрак плотный, желательно из двух блюд: одно белковое (яйцо, творог), другое – углеводное (мюсли, кусок злакового хлеба). • Второй завтрак. Бутылка питьевого йогурта, сок, свежий фрукт, маленький пакетик смеси сухофруктов. • Обед может состоять из супа со вторым или из одного второго. Обязательно белковое блюдо – мясо, рыба или птица (гриль, отварные, запеченные или на пару). • Ужин – лучше не позже 19.30. Если у подростка допоздна курсы или тренировки, можно поужинать позже творогом или обезжиренным йогуртом, отварными морепродуктами (креветки, кальмары), салатом из свежих овощей (без заправки), фруктами, ягодами (не больше 200 г), выпить стакан кефира. • Хлеб только зерновой, из цельных злаков, с отрубями, причем не больше 100 г в день. Обедаем и ужинаем без хлеба.

• Наконец, еще один способ, которым родители прививают детям нездоровое отношение к еде – это использование лакомств для вознаграждения и наказания. За хорошее поведение мы обещаем конфетку, за непослушание грозимся оставить без сладкого – а потом удивляемся, что именно эти полузапрещенные сладости становятся предметом вожделения.

Нужно относиться к еде именно как к еде, не нагружая ее дополнительными смыслами, не используя ее как повод для насилия и манипуляций.

• Если ребенок не хочет есть приготовленную вами пищу, это не значит, что вы плохая мать или что он вас не любит. Это значит только то, что сейчас он не голоден.

• С самого рождения доверяйте малышу и его естественному чувству сытости (ни один ребенок на свете еще не уморил себя голодом). Тогда и он сам будет доверять своим ощущениям – и не станет впоследствии есть от нечего делать или заедать стресс.

• Не играйте в «общество чистых тарелок». Выработанная в семье привычка доедать все, что лежит на тарелке, на 25 % увеличивает вероятность ожирения. Лучше уменьшите порции и при необходимости давайте добавку.

• Никогда не кормите ребенка перед телевизором. Безусловно, это легкий способ – мерцающий экран гипнотизирует, и ребенок послушно открывает рот… приобретая привычку наедаться без желания и без удовольствия.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Как быть, если проблема лишнего веса у ребенка уже есть? Часто подросток сам хочет похудеть и готов для этого сесть на диету. Вот этого нельзя допустить ни в коем случае. «Большинство общеизвестных диет ориентированы на взрослых, – поясняет Александр Сурков. – Они не учитывают потребностей растущего организма и часто приводят к нарушениям развития желудочно-кишечного тракта, нервной, репродуктивной и сердечно-сосудистой систем». Кроме того, попытки соблюдать жесткую диету дают негативный опыт: испытание силы воли чаще всего заканчивается срывом, что только усугубляет психологические проблемы. Подросток может утратить веру в свою способность что-то исправить.

Поэтому, осознав проблему, ведите ребенка к педиатру – он направит к остальным специалистам. Диетолог или гастроэнтеролог даст рекомендации по коррекции рациона. Даль-

нейшее – вопрос дисциплины всей семьи. Никакие специалисты не помогут, если в холодильнике по-прежнему будут сосиски, колбаса и сладкая газировка.

Но рациональное питание – только половина дела. Вторая половина – физическая нагрузка. Начать можно, например, с ходьбы. «Многие считают, что ходьба – это несерьезно, но у подростка с лишним весом часто вообще нет никакой физической нагрузки, – говорит Ольга Васюкова. – Если прописать ему два часа ходьбы в день (хотя бы в школу и из школы пешком), это уже даст ощутимые результаты». Конечно, и здесь хорошо бы подключиться всей семье: вместе гулять, ходить в бассейн, кататься на роликах…

Более эффективный и, возможно, привлекательный для подростка вариант – записать его в хороший фитнес-клуб, где есть специальные детские программы.

Но ни коррекция рациона, ни физическая активность не помогут, если ребенок не будет ощущать вашего безусловного принятия. Лишний вес – это проблема, которую надо решать, но у ребенка не должно возникать сомнений, что родители любят его любым.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.