

МЕТОДИКА ДОКТОРА КОВАЛЬКОВА

*Победа
над
весом*



Научно обоснованная методика похудения от популярного врача-диетолога, доктора медицинских наук, профессора, входящего в первую тройку самых востребованных диетологов страны по версии журнала Forbes.

С помощью этой методики вы сможете легко сбросить лишние килограммы и сохранить достигнутый результат на многие годы.

Алексей Ковальков

**Методика доктора Ковалькова.
Победа над весом**

«Автор»

2011

Ковальков А. В.

Методика доктора Ковалькова. Победа над весом /
А. В. Ковальков — «Автор», 2011

ISBN 978-5-457-02156-3

Практически все полные люди хоть в раз жизни садились на диеты, начинали заниматься спортом, но мало кто из них доводил дело до победного конца. Отказаться себе в повседневных удовольствиях может далеко не каждый, а на занятия спортом необходимо регулярно уделять время. Если вы серьезно нацелены на решение проблемы лишнего веса, то вы должны набраться терпения и упорно следовать методике известного диетолога, эксперта многих телевизионных передач А.В. Ковалькова. Данная система не только эффективна, но и безопасна для здоровья, это проверено многими людьми в разных странах и доктором на самом себе: он похудел на 70 кг всего за 7 месяцев. Книга рассчитана на думающего читателя, который не ищет очередную «бестолковую диету», а хочет раз и навсегда разобраться в причинах своей полноты. В ней он расскажет об основных закономерностях правильного питания и здорового образа жизни, научно обосновывая их влияние на вес и приводя советы по использованию этих знаний в повседневной жизни. В издании приводятся истории некоторых пациентов доктора, они делятся своими впечатлениями и успехами, но у них не все шло гладко. Однако они добились своей цели. Раз смогли они, значит, сможете и вы!

ISBN 978-5-457-02156-3

© Ковальков А. В., 2011

© Автор, 2011

Содержание

Известный диетолог Алексей Ковальков представляет	7
Введение	9
Чем эта книга отличается от других «похудательных» изданий	10
Призрак ожирения бродит теперь не только по Европе	17
Посочувствуйте толстякам!	22
И появилась диетология!	25
Сколько стоит похудеть, и стоит ли?	28
К чему приводит ожирение	31
Так сколько же стоит похудеть?	43
Глава 1	47
БАДы и иже с ними	48
Лекарственные препараты (официально разрешенные к продаже и традиционно используемые при лечении ожирения)	56
Тайское слабительное, тайское губительное	58
Не все спортсмены делают... это! (Спортивные стимуляторы обмена веществ – «жиросжигатели»)	60
Втирание денег или жужжащие машинки	72
Давайте этоотрежем!	75
«Сегодня я наемся вволю, а завтра сожгу все в спортзале»? (О роли физических нагрузок)	79
Пройдемся?	86
Тренажеры? Тоже вариант	92
Главное – регулярно!	92
Как похудеть в проблемных местах?	95
Поговорим об L-карнитине	97
Не в цифрах счастье!	102
Про тех, кто не ест после шести	109
Почему я не люблю слово «диета»	114
Для чего нужны диетологи?	125
Глава 2	138
Сколько и как есть?	142
Микронутриенты – наше все!	143
Витамины – химические пилюли или маленькие незаменимые помощники?	143
Конец ознакомительного фрагмента.	144

Алексей Владимирович Ковальков

Методика доктора Ковалькова.

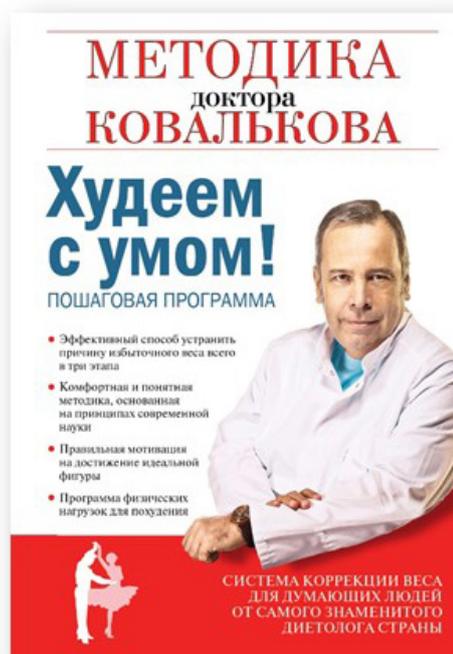
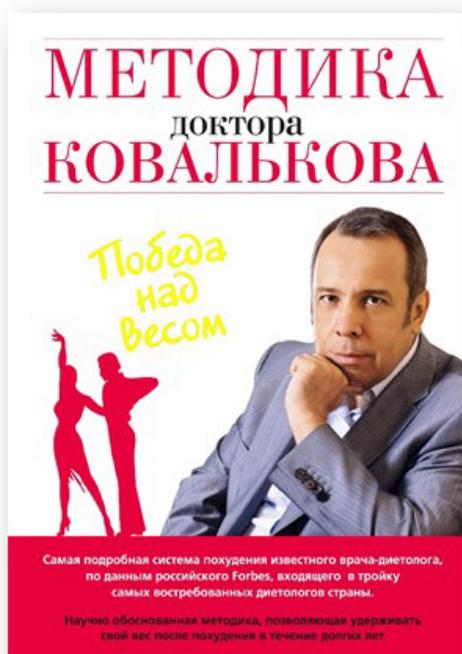
Победа над весом

*Наши пищевые вещества
должны быть лечебным средством,
а наши лечебные средства
должны быть пищевыми веществами.*

Гиппократ

Известный диетолог Алексей Ковальков представляет

ИЗВЕСТНЫЙ ДИЕТОЛОГ АЛЕКСЕЙ КОВАЛЬКОВ ПРЕДСТАВЛЯЕТ



В книге **«Методика доктора Ковалькова. Победа над весом»** представлена самая подробная система похудения известного врача-диетолога! Программа снижения веса, основанная исключительно на глубоких медицинских знаниях и наработках, но при этом проверенная на личном опыте.

«Худеем с умом! Методика доктора Ковалькова» – издание для тех, кто хочет разобраться в основах похудения и понять, как избежать типичных ошибок.

В книге **«Худеем интересно. Рецепты вкусной и здоровой жизни»** уникальная система питания, которая эффективна в борьбе с лишним весом, но при этом безопасна для здоровья.

Введение

- Как и с кем худеть • Зачем худеть • Гиппократова диета и учения наших предков • Еда продлевает или укорачивает нашу жизнь • Выходим за рамки • Классические отговорки толстяков • Мы худеем не ради красоты и мнения окружающих • Избавляемся от сопутствующих болячек • Похудение и деньги: сколько финансов можно сэкономить, просто похудев • Как дорого обходится нам наш лишний вес?

Первое, что мне хотелось бы сделать, – поблагодарить вас за то, что вы уделили внимание изучению моей методики и сейчас держите в руках мою новую книгу. Она помогает не только правильно похудеть, но и избежать «подводных камней», которые частенько встречаются на этом пути.

Чем эта книга отличается от других «похудательных» изданий

Я врач-диетолог и работаю в области медицины снижения веса уже более 15 лет. Что только за это время мне не пришлось повидать! Среди моих пациентов – как новички, так и те, кто «уже все знает» про похудение. Это звезды эстрады, бизнесмены, руководящие работники и простые труженики. Однако всех их объединяет одна общая беда. Они много раз пытались похудеть, но у них почему-то ничего не получилось. И хотя большинство из них – люди, достаточно сильные духом, но даже им оказалось не под силу похудеть в одиночку. Поняв, что диеты не помогают, рано или поздно они обращались ко мне.

Я думаю, вы знаете немало людей, которые сочиняют журнальные статьи и даже книги под условным названием «Как худеть правильно», хотя сами за всю свою жизнь не избавились ни от одного лишнего килограмма! Совсем как тренер из анекдота, который учил плавать, а сам боялся воды. Таких целителей и даже врачей сейчас можно увидеть и на экранах телевизоров, и в новомодных клиниках, частенько рекламируемых по радио.

Мои пациенты иногда рассказывают мне забавные истории. Мол, приходят они в районную поликлинику к врачу-эндокринологу, который весит не меньше их самих. И начинает этот эскулап давать им до боли знакомые рекомендации: «Больше двигаться и меньше жрать». Иногда советует «бежать от инфаркта». И это при том, что некоторым пациентам из-за избыточного веса трудно даже завязать шнурки на ботинках...

О различных целителях, массажистах, фитнес-тренерах и «кодировщиках», считающих себя передовыми специалистами в области похудения, и говорить не хочется. Они **пытаются давать советы, не имея порой даже элементарного медицинского образования**. Я, например, не раз наблюдал, как фитнес-тренер рекомендует «вертеть головой» для «разработки» шейных позвонков, особенно при остеохондрозе (которым страдают очень многие). Но без консультации врача делать это весьма опасно! В медицинской литературе даже описан так называемый «синдром парикмахерского кресла», когда клиента усаживают в это самое кресло и долго держат с далеко запрокинутой головой, а по окончании процедур обнаруживается, что он «почил в бозе». Все подобные ляпы и не перечислить... Этому учат врачей, но не спортсменов. Как сказал однажды Михаил Жванецкий: «Я, ребята, тренер от бога, хотя временно работаю в овощехранилище. Сидишь в погребе, перебираешь капусту, и все варианты, варианты в голове».

Часто самолечение поддерживают самодеятельные, не в меру активные медицинские работники и даже врачи (если только это действительно врачи), дающие в Интернете бескорыстные, но совершенно безграмотные советы.

Такие типы появляются откуда-то буквально пачками и каждый божий день пытаются учить нас жизни с экрана телевизора или со страниц новомодного журнала. Если честно, мне, как врачу, смотреть на это не только смешно, но и противно.

Учитывая, что вокруг нас – море псевдонаучной информации и тысячи клонированных бесполезных диет, я решил предложить вам собственную методику, которая опирается на научную медицину и психологию. Без лишней скромности скажу, что этой методике удалось быстро завоевать внимание думающей аудитории нашей страны. Она помогает понять сам механизм избавления от лишнего веса. Ведь любая деятельность будет более эффективна, если четко представлять себе, для чего мы совершаем те или иные действия, каков их результат и механизм. Одним словом – если вы твердо решили похудеть, то вам не обойтись без четкого представления, что вы делаете и зачем.

Всю теорию, изложенную в этой книге, можно было бы уместить в одну короткую фразу: «Не ешьте плохую пищу и будете здоровы». Однако человек – не собака, ему недостаточно сказать «фу». Нужно еще подробно объяснить – почему, собственно, «фу» и как оно повлияет на весь метаболизм его любимого организма.

Я уверен, что многие из вас уже не раз и не два пытались решить проблему избыточного веса с помощью различных способов самоистязания. Как говорится, «на собственной шкуре» испытали действие всевозможных диет и даже голодовок. И я даже допускаю, что кто-то из вас добивался значительных успехов. Но затем вес почему-то неизменно возвращался.

Причина в том, что **ни одна диета не учит нас пищевому поведению**. Она используется кратковременно и не прививает навыки рационального повседневного питания. Любой человек из огромного множества диет может выбрать ту, которая ему нравится, и попытаться временно ее соблюдать. Но именно временно! Потому что мало кому удавалось самостоятельно избавиться от выработанных годами стереотипов питания, особенно если человек уже не молод.

Привычка к знакомым и любимым с детства блюдам и продуктам вырабатывалась в течение десятков лет, а представителям некоторых народов она свойственна на протяжении поколений, чуть ли не на генетическом уровне.

И тут «вдруг» появляется такой «умный» (иногда шибко умный и настырный) специалист (вроде меня), который заявляет: «До сих пор вы питались неправильно, а надо есть по 6 раз в день и совсем не то, к чему вы привыкли, пережевывая каждый кусок по пятьдесят раз!» Попробовал бы он сам пережевывать так каждый кусок! Хотел бы я посмотреть, что станет с его зубами через несколько лет. Понятно, что ни один организм не примет такую диктаторскую установку.

А наш организм нежен и хрупок. Его нельзя «ломать», с ним нужно уметь договариваться! Сотни или даже тысячи людей начинают питаться вроде бы «как надо», а потом многие из них убеждаются, что эффект получается обратный. Килограммы быстро возвращаются, да еще и приводят с собой новые болезни.

«Хотели, как лучше, а получилось – как всегда!» И это вполне логично. Ведь никто не потерпит насилия над собой! Ваш мозг, ваше подсознание постоянно стремятся к привычной для вас еде. И организм, как рачительный хозяин, «ошарашенный» изменениями, «напуганный» ограничениями, наверняка постарается потом набрать 5–6 лишних килограммов «про запас». **И чем «строже» будет ваша диета, тем больше килограммов вернутся к вам** после ее прекращения.

Таким образом, желая похудеть, люди в итоге только набирают лишние килограммы! Зайдите ради любопытства на любой дамский форум в Интернете – там вы встретите чуть ли не толпы женщин, постоянно «сидящих» на разных диетах. Избавившись ценой мучительных ограничений от нескольких килограммов, они в мгновение ока вновь набирают сброшенное, да еще и с «довеском». Затем садятся на новую диету, а потом еще на одну. И этой гонке за стройностью нет конца.

Некоторые ходят по этому замкнутому кругу десятки лет, причем с каждым годом их состояние и внешний вид только ухудшаются. Про нарушение психики я даже не говорю. От хронического издевательства организм как бы немного сходит с ума и вообще отказывается реагировать на подобные диетические изуверства.

Любой запрет (а диета – это прежде всего запрет), любые ограничения бессознательно включают нашу психофизиологическую защиту. Она может проявляться как раздражительностью и даже агрессией, так и, напротив, неуверенностью в себе и депрессией.

На эту тему, кстати, есть отличный анекдот:

Врач говорит пациентке:

– Вы должны немедленно похудеть, сесть на строжайшую диету. То есть питаться только постным мясом, отказаться от сладкого, хлебобулочных изделий, никакого алкоголя, сигарет, кофе, сократить до минимума сексуальные контакты... Да, и самое главное – больше радуйтесь жизни, дорогая моя!

Думаю, любая опытная замужняя женщина знает, что, если супруг пришел с работы злой, его нужно срочно накормить! И скоро вы увидите своего любимого в прежнем виде – нежного и доброго, готового ради вас на все. Моя супруга давно выучила этот урок.

Кстати, человеческий организм очень многогранен, и он по-разному может реагировать на «борьбу» с избыточным весом.

Одни люди, если им случится располнеть, например, после родов, болезни или, как сейчас модно говорить, «из-за нервов», быстренько и легко стгоняют лишнее и живут себе дальше припеваючи, как ни в чем не бывало. Другие же могут безнадежно сражаться с ненавистными килограммами годами. И лишь немногим из них ценой жестких ограничений и непрерывных физических нагрузок удается поддерживать приемлемую форму. Помните картинки из школьного учебника физики, иллюстрирующие устойчивое и неустойчивое равновесие? На одной иллюстрации шарик устойчиво покоится в лунке, а на другой едва балансирует на горке: подуй – скатится. То же самое происходит с нашим организмом. **Для одного «стройное» состояние является устойчивым, а для другого – нет** (для него устойчиво «полное» состояние). Ну что тут поделаешь? А тут еще, как назло, каждую неделю появляются все новые и новые экспресс-диеты. Многие женщины вешают эти инструкции на стену и чуть ли не молятся на них, убеждая окружающих в исключительной эффективности именно этой диеты или методики. Наверное, чтобы «оно» сработало, «в него» надо свято верить!

Я-то знаю, что, к сожалению, почти все эти «помогающие!!! модные диеты» придумывают люди, не имеющие никакого отношения к медицинской науке. Любому врачу-диетологу это очевидно! Все они составляются без учета работы системы пищеварения и индивидуальных особенностей конкретного человека: пола, возраста, типа телосложения, характера работы и, наконец, места жительства. К примеру, вегетарианство хорошо переносится только теми народами, которые традиционно проживают в центральной части России. Сибиряки от дефицита белка животного происхождения начинают болеть, ведь это источник незаменимых аминокислот, без которых нам не выжить.

Очень показательна в этом отношении одна история, которую я прочитал в интернет-издании «Times Online»: 12-летняя шотландка, посаженная родителями на строгую вегетарианскую диету, попала в госпиталь с тяжелым нарушением развития костной ткани. Ее позвоночник был похож на позвоночник 80-летней старушки. Родители бедной девочки с самого рождения исключали из ее рациона мясные и молочные продукты. Из-за недостатка витамина D, содержащегося в печени, рыбе и молокопродуктах, у ребенка развилась тяжелая форма рахита с дегенерацией костей, и как следствие – склонность к их переломам и искривлению позвоночника. Лечащий врач девочки Файзал Ахмед (Faisal Ahmed) из Королевского госпиталя для больных детей в Глазго отказался даже

комментировать этот случай, отметив только смертельную опасность строгой вегетарианской диеты для детского здоровья. Сейчас социальные работники решают, имело ли здесь место жестокое обращение с ребенком, а я бы посоветовал другим родителям не проводить подобные эксперименты над своими детьми. Даже если вы свято верите в правильность той или иной идеи.

Но давайте вернемся в наши пенаты. Мы-то порой и над собой издеваемся похлеще этих родителей-шотландцев. Вся наша жизнь и так наполнена ограничениями, а мы, как заядлые мазохисты, продолжаем выискивать себе все новые и новые трудности.

Чего только не придумывают люди, желая похудеть! Таинственные способы, которые используются для похудения, порой выглядят устрашающе. Одна из участниц популярного телевизионного ток-шоу сообщила, что ее ежедневное питание состоит из кусочка хлеба с намазанным на него кетчупом, поскольку только это помогает ей не набирать вес. На следующий день половина зрителей, смотревших передачу, рванули за хлебом и кетчупом. При этом никого не смутил тот факт, что из-за такого безумного питания у героини программы повыпали все зубы, волосы, и вообще-то она медленно погибает на глазах своих близких.

«Как похудеть быстро» – самый популярный запрос во всех интернет-поисковиках. Стремясь найти наиболее эффективные пути избавления от жира, женщины подвергают себя настоящим физическим пыткам сродни средневековой инквизиции. Они, как узники замка Иф, могут на протяжении многих дней хлебать жидкие капустные щи или, как пленники необитаемого острова, питаться одними грейпфрутами. Или надевают на себя резиновую одежду и бегают в ней по жаре до тех пор, пока у них не потрескаются губы от обезвоживания. А иногда эти мученики «во славу живота своего» доходят до крайности и... начинают голодать!

Резкое ограничение питания всегда дает «эффект бумеранга»! Причем чем меньше вы едите, тем больше организм экономит, а когда перестаете соблюдать диету, вас разносит как на дрожжах. Процесс усиленного набора веса по завершении любой диеты врачи называют «синдромом рикошета» или «эффектом игрушки Йо-йо». Если ценой невероятных голодовок вы сбросили 40 кг, а потом стремительно набрали 45, то не просто вернули исходный вес, а снизили свои потенциальные возможности для дальнейшего похудения. Подобное неправильное, неконтролируемое, а порой даже эпизодическое питание отрицательно сказывается на памяти, мышлении и эмоциональной сфере худеющего человека. Но самая главная опасность подобных экспериментов в том, что происходят нарушения в иммунной системе.

Я считаю, что только здравый смысл – вот лучшая защита от всяческих домыслов, мифов и легенд о полезном и здоровом питании. «Диета – это всего лишь краткосрочный период голодовки, предшествующий стабильному росту веса», – как однажды мудро подметил Михаил Жванецкий.

В нашу клинику часто обращаются женщины, у которых возникло серьезное заболевание, а то и целый «букет» болезней после того, как они «сели» на очередную диету и начали голодать. Их иммунитет при дефиците питательных веществ и микроэлементов потерял способность защищать организм.

Поэтому я не устаю повторять: худеть надо с умом, и конечно, желательно проконсультироваться с опытным врачом-диетологом. Возможно, вам даже понадобится помощь других специалистов: гинеколога, психолога, эндокринолога. Только совместными усилиями и именно для вас эти специалисты разработают грамотную... не диету, а стратегию снижения

веса. Если вы хотите избавиться от жировых отложений и в дальнейшем удерживать свой вес в норме, давайте будем делать это правильно!

Я немало удивился, узнав, что каждая среднестатистическая женщина «примеряет» на себя различные диеты более тридцати раз за свою жизнь. Вдумайтесь только! Тридцать раз «наступать на одни и те же грабли»!

Где же женская интуиция? Где опыт, приходящий с годами? Результат почти всегда, мягко говоря, неутешительный. Так давайте оставим наконец эти бесплодные попытки и попробуем разобраться в самой сути проблемы с тем, чтобы найти единственно правильный именно для вас путь. Ведь все люди разные, а значит, и причины полноты у всех разные. Поэтому универсального решения этой проблемы нет и не может быть в принципе. Неблагодарное дело бороться с последствиями и проявлениями. Надо искать и устранять причину! Вы согласны?

Вот эта книга и предназначена для тех, кто не ищет простых решений. Кто хочет вначале изучить проблему и только потом приступить к подбору эффективных методов ее устранения. Здесь я хочу поделиться с вами своими знаниями и опытом – опытом практикующего врача, который много лет работает в области коррекции избыточного веса.

Я раскрою вам все секреты диетологов и предложу стройную и логичную систему здорового питания без насилия над собственным организмом.

Читая и делая соответствующие выводы, вы быстро научитесь применять полученные знания на практике, поймете, что нужно именно вам для правильного похудения, увидите, как работает моя методика, и сможете оценить результат.

Начиная эту книгу, я рассчитывал на то, что есть люди, которые всегда жаждут знаний, особенно если дело касается вопросов собственного здоровья. Поэтому, излагая материал, я не стремился к краткости. Я построил книгу таким образом, что если некоторые разделы покажутся вам чересчур «заумными» и тяжелыми для понимания – их можно смело пропустить и вернуться к ним позже.

Пусть вас не пугает наличие специальных терминов. Я постараюсь по возможности не использовать медицинскую терминологию или сразу же объяснять значение непонятных слов. И я уверен, что **вскоре вы начнете разбираться во всем не хуже любого врача**. Но без четкого представления о сути происходящих внутри нас процессов любое лечебное мероприятие больше похоже на философские рассуждения о смысле жизни: «А хорошо было бы...» Ведь совсем упростив содержание, мы получим детскую книжку из серии «Хочу все знать» или «Диетология для чайников». Мне не хотелось бы считать вас «чайником»! Хотя иногда я позволю себе намеренно повторять отдельные мысли, чтобы вам было проще запомнить наиболее важные понятия и принципы. Дело в том, что все темы, которые с вами будем разбирать в дальнейшем, тесно переплетаются между собой, и, стараясь вытянуть одну нить, мне невольно придется тянуть за ней и другие.

Если у вас все же появятся вопросы, а некоторые темы окажутся сложными для понимания, вы всегда можете обсудить их на форуме моего сайта: www.diet-clinic.ru. Тысячи людей уже используют этот ресурс для поиска ответов на свои наболевшие вопросы и в надежде грамотно обсудить проблему. Присоединяйтесь!

Многие, впервые узнав о методике или случайно попав на мой сайт, при первом беглом знакомстве часто спрашивают меня: «Ваша методика, это что, такая диета?» или: «Это надо какие-нибудь таблетки пить?» Нет, не диета, по крайней мере, не то, что вы привыкли называть этим словом. И таблетки пить не надо, уж тем более – «тайские таблетки»! Если говорить начистоту,

конечно, желательно принимать некоторые препараты. Но только такие, как, например, витамины, микроэлементы. Это полезно всем, даже абсолютно здоровым людям, и ничего особенного в этом нет!

По поводу «диеты» скажу так – я не люблю это слово.

Во-первых, потому, что у большинства оно ассоциируется с голодом и строгими ограничениями. А лично у меня это слово ассоциируется с тонкой книжечкой в дешевом переплете и с мучительным разочарованием в итоге.

Во-вторых, я не люблю это слово за то, что большинство так называемых «диет» придумано людьми, не имеющими никакого отношения к диетологии, а зачастую и к медицине.

И в-третьих, я за свою практику еще не встречал человека, который бы полностью излечился от ожирения, следуя только «книжной диете».

То, что я хочу предложить вашему вниманию, – не диета в привычном понимании. Это **цельная комплексная методика**. Она включает не только определенные правила употребления продуктов питания, но и специальные (необременительные!) физические упражнения. И, конечно же, необходимую медикаментозную поддержку. Куда же мы, врачи, без этого! Применяя все эти нехитрые средства и действуя по определенной схеме, можно добиться таких же результатов, каких добился я, а затем и тысячи моих пациентов.

Разработав в свое время основы этой методики, я, следуя им, всего за полгода без труда похудел на 50 кг и до сих пор, уже много лет спокойно удерживаю этот вес.

Мне бы очень хотелось, чтобы на моем примере и на примере моих пациентов вы осознали главное: похудеть возможно! Это вполне реально! И не просто сбросить несколько килограммов, которые обычно быстро возвращаются, а похудеть существенно, до физиологической нормы здорового человека.

Только, чтобы добиться результата, надо с самого начала все делать правильно. А вот как раз об этом – как худеть правильно (и почему именно так, а не иначе), я и хочу рассказать вам в этой книге. Я постараюсь помочь вам **составить свою, индивидуальную программу похудения**, подходящую именно вам, помогу понять причину набора веса именно в вашем случае.

Но для этого нам придется начать с азов диетологии как науки о правильном питании. Признайтесь, вам ведь всегда было интересно, как все происходит там, у нас внутри? Какие механизмы заставляют одного человека набирать вес, а другого – безнадежно худеть. В этой книге мы в доступной форме рассмотрим процессы и причины развития полноты. Буквально «на пальцах» разберем узкие вопросы. Ведь все старания избавиться от лишнего веса без учета этиологии (причины) его появления приводят лишь к жалким и многократным попыткам похудеть. И не более того! В итоге многие ведут постоянную безнадежную борьбу с симптомами болезни – с самим избыточным весом, но не с ее причинами. Если не устранить корень проблемы, то все попытки избавиться от нее будут тщетными. Это все равно что постоянно глотать таблетки от головной боли, не зная, почему, собственно, она болит: из-за банального повышения давления или из-за растущей внутри головы опухоли. А ведь в каждом случае требуется разное лечение.

Вместо того чтобы в очередной раз садиться на ту или иную голодную диету, стоит потратить совсем немного времени и разобраться в причинах развития полноты именно в вашем случае. Именно у вас!

Поверьте, с моей помощью это будет не так сложно! Только сразу договоримся – я, конечно же, не смогу похудеть за вас!

«За себя» я уже похудел и свою задачу теперь вижу только в том, чтобы показать вам правильный и наиболее короткий путь к этой цели и предостеречь от возможных ошибок. Я уже прошел этот путь сам. Теперь мы можем пройти его вместе.

Иногда даже случайная встреча с незнакомым человеком или книгой вдруг помогает справиться с проблемами, до этого казавшимися просто нерешаемыми. И прямо сейчас и здесь я предлагаю вам такую встречу!

Да, **и не стоит бездумно применять готовые меню, рекомендованные в том или ином журнале**, устало подсчитывая калории и вес потребляемой пищи. Согласитесь – ведь если оценивать рацион исключительно с этой точки зрения, то лучшей едой для пытающихся похудеть будет простая вода. Но ведь это не наш с вами путь, верно? Мы же думающие и цивилизованные люди! Зачем же нам прибегать к подобным насилиям. Мы с вами пойдем другим путем – попытаемся понять, как работает наш организм, как он усваивает различные продукты и где происходит сбой в его программе, приводящий к набору избыточного веса.

Я часто наблюдал, как меняется жизнь моих пациентов, когда они начинают чувствовать свой организм, его работу, понимать его истинные потребности. Это поворотный момент в жизни каждого человека! Вот почему, прежде чем вы получите от меня конкретные рекомендации и начнете применять принципы моей методики, **я бы хотел вместе с вами попробовать разобраться в механизмах**, приводящих к ожирению.

Только так!

От изучения – к осознанию, от осознания – к действию!

В заключение хочу привести мудрые слова, сказанные однажды директором института питания Виктором Тутельяном. Они очень точно и просто отражают базовые законы диетологии: «Мы все хотим и мечтаем о каком-то чуде, мы хотим быть стройными, красивыми, здоровыми. Как достичь этого? Здесь есть гамма различных гипотез. Но питание, как любая наука, базируется на законах, которые не дано нарушать никому: ни богатому, ни бедному, ни женщине, ни мужчине, ни молодому, ни старому. И, в отличие от законов общества, нарушение законов науки о питании, объективных законов природы, карается нещадно. Это либо потеря здоровья, либо болезни, либо даже смерть. И хотим мы этого или не хотим, мы должны знать эти законы и соблюдать их».

Призрак ожирения бродит теперь не только по Европе

*Нет ничего утешительнее,
чем встретить на улице женщину,
которая весит больше, чем ты.*

Жанна Голонозова

Сначала считалось, что этот «призрак» бродит только по территории США, но в последние годы он все чаще стал забредать в демократическую Европу и наконец посетил нашу страну. Причем посетил – это слишком мягко сказано! Мне кажется, что он уже у нас основательно обоснулся. Ведь по числу людей, страдающих ожирением, мы уже догнали Америку!

Вы удивлены?

Вы никогда не задумывались, куда мы все «катимся»? В какую «пропасть» нас несет? Чем это все закончится?

Недавно (на радость антропологам) Пентагон рассекретил ценнейшую информацию по так называемому проекту «Цезарь». Оказывается, еще тридцать лет назад военные решили проследить за микроэволюцией человека и его усредненными антропометрическими показателями. Им это нужно было чисто в практических целях – для разработки новых систем вооружений, удобных самолетных кресел, униформы, касок и других милитаристских приспособлений. А вот полученные данные удивили всех! Выяснилось, что с начала XX века до середины 70-х годов происходило планомерное увеличение среднего роста. В 80-х годах этот процесс остановился.

Но зато начался другой – человечество стало расти вширь, то есть необратимо толстеть! Согласно последним данным, представленным Организацией экономического сотрудничества и развития стран (ОЭСР), среди жителей наиболее развитых стран каждый второй человек страдает избыточным весом, а один из шести – ожирением. И по самым скромным прогнозам, к 2025 году только в США эта цифра увеличится до 75 %. Избыточным весом или ожирением сейчас страдают более миллиарда жителей Земли, и цифра эта стремительно растет. По данным ВОЗ, в течение ближайших десяти лет она может увеличиться еще на 40 %.

Ожирение встречается как в развитых, так и в развивающихся странах, хотя, по данным исследователей, люди с более высоким уровнем доходов и образования все же меньше подвержены этому недугу. А если учесть, что во многих странах африканского континента население голодает, то нетрудно догадаться, где сосредоточены миллиарды толстяков. Лишний вес наблюдается у взрослых, подростков, детей и даже младенцев! Так, в прогрессивной Европе от 20 % до 36 % детей и подростков весят больше нормы. Самая большая проблема, приводящая к избыточному весу детей, – употребление ими большого количества подслащенных напитков. Например, в Латвии еще 10 лет назад не было ни одного ребенка с сахарным диабетом второго типа. Сейчас же эта болезнь выявляется у многих. Мне приходит много писем от матерей, в которых они пишут, что на улицах Риги все чаще встречаются 14-летние подростки, преимущественно юноши, весом в 120–130 кг. 100-килограммовые десятилетние мальчики и девочки – это уже не в Америке, эти «дети XXL» – пациенты латвийской Детской университетской клиники. «Они у нас не редкость», – говорит эндокринолог больницы Ивета Дзивите-Кришане (Iveta Dzivite-Krisane). Чаще всего они неправильно

питаются. Врач признается, что не удивится, если через десять лет латвийские дети будут выглядеть так же, как американские. В пятерку лидеров по числу полных людей пока еще входят США, Великобритания, Мексика, Австралия и Новая Зеландия. Так, 67 % взрослых американцев имеют избыточный вес, а 30 % – уже «коренные толстяки» и весят столько, что это представляет для них смертельную угрозу. Вы, наверное, подумали: «Так это у них. Какое нам до них дело?»

У нас, поверьте, дела обстоят не лучше. Недавно я вез своего сына из аэропорта. Он все лето отдыхал у родственников во Франции. Было еще тепло, и наши отечественные «пухляшки» еще не прятали свои телеса под объемными пальто и плащами. Первое, что он мне сказал, садясь в машину: «Да, папа, работы тебе хватит на долгие годы!»

Наверное, он прав, наши люди уже давно вслед за американцами катятся по скользкому жирному пути. Только присмотритесь повнимательнее – толстые дяди и тети, толстые дети.... Редко мелькнут стройные фигурки.

Только в Москве, по данным статистики, избыточный вес имеют уже 70 % взрослого населения, а ожирением страдает не менее 30 %.

А как мы ходим? Вразвалочку, как пингвины, с трудом таская на травмированных непомерной ношей собственного веса суставах свои мощные торсы. Только задумайтесь: 50 % российских женщин страдают ожирением и по этому показателю даже опережают жительниц других европейских стран! После Европы это сразу бросается в глаза. Там женщины почему-то стремятся прятать свои килограммы в просторной одежде. У нас наоборот: облегающие джинсы на бедрах, над джинсами – блузка в обтяжку, а между ними – «спасательный круг», мягко качающийся при ходьбе. Таких женщин можно встретить в ДЭЗе и бухгалтерии, в кассе и за прилавком, в институте и на работе. Повсюду! Большинство из них просто живут, не пытаясь ничего предпринять. Им тяжело даже подумать о том, что надо бы изменить стиль жизни и поискать выход из этой ситуации. Поэтому они предпочитают всячески оправдывать свое бездействие, а по возможности вообще не думать об этом. Хотя все уже, наверное, не раз слышали, что **ожирение значительно уменьшает продолжительность жизни** и кардинально влияет на ее качество. Правда, я не представляю, как это можно измерить. Откормить того, кто готовится умереть?!

Статистика гласит – те, кто имеет излишний вес, могут прожить на 3–5 лет меньше, а страдающие выраженным ожирением умрут на 15 лет раньше. И практически никому из толстяков не дожить даже до 70 лет. По данным Министерства здравоохранения США, ежегодно от ожирения и связанных с ним заболеваний во всем мире умирают свыше 400 тысяч человек.

Почему же так происходит? Ведь эта проблема обрушилась на нас не вчера! Она много лет буквально калечит наших людей, лишая их многих прелестей жизни и толкая в лапы разнообразных коварных заболеваний. И никому как будто ничего не надо! Проблема как-то сама собой замалчивается по типу: «Ну и что же здесь такого? Все так живут!» Сами россияне в большинстве своем мало волнуются о своем весе и объясняют его чем угодно, но только не неправильным питанием.

«Мы проводили исследования на тему: беспокоит ли россиян проблема своего веса. У каждого десятого эта проблема стоит очень остро. Каждый четвертый немного беспокоится. Две трети респондентов сказали, что это их совсем не волнует. Среди основных причин, приводящих к ожирению, называют возраст, малоподвижный образ жизни и болезни. И только 14 % считают, что все дело в питании», – рассказывает руководитель направления социально-политических исследований ВЦИОМ Степан Львов.

Государство, по-моему, давно руководствуется в этом вопросе двумя правилами: «Сами во всем виноваты!» и «Спасение утопающего – дело рук самого утопающего!» Несмотря на присутствие России в рейтинге самых «толстых» стран, обязательной профилактики ожирения, в отличие, например, от той же Америки, у нас не существует. А раз у нас с вами нет надежды на то, что кто-то придет и исправит ситуацию, давайте «выплывать» из нее сами?

Для начала попробуем сформулировать для себя то, что же, собственно, такое полнота и ожирение, а потом я объясню, почему сравнил этот недуг с призраком. Существует много научных определений, но я бы сказал так: **ожирение – это хроническое заболевание обмена веществ, проявляющееся избыточным отложением жировой ткани**, прогрессирующее при естественном течении, имеющее множество осложнений и обладающее высокой вероятностью рецидивов. И самое главное – имеющее явную генетическую предрасположенность.

Само понятие полноты всегда рассматривалось врачами-диетологами двояко. С одной стороны, это явный косметический дефект, с другой – серьезное системное заболевание. Те, для кого проблему представляет только внешний вид, на самом деле осознают лишь «вершину айсберга». Его подводная часть – нарушения здоровья, остается до поры до времени под «темной водой». Здоровый молодой организм – прекрасная саморегулирующаяся и самонастраивающаяся система, даже умышленные попытки насильно изменить его настройку долгое время остаются компенсированными, но возможности его не беспредельны. Пока организм молод, он справляется с любыми нагрузками.

...Пока справляется!

Несмотря на то что во всевозможных средствах массовой информации постоянно подчеркивается влияние полноты на здоровье, многие, к сожалению, считают свой избыточный вес просто косметическим дефектом.

Поэтому давайте сразу решим для себя, что любой избыточный вес, даже если он не очень большой, – это не особенность конституции организма, а развивающееся серьезное заболевание. И поэтому полнота не должна восприниматься ни как результат дурных привычек, ни тем более – как признак здоровья и благополучия.

Жировая ткань, составляющая в норме ни много ни мало 18–20 % массы тела у мужчин и 20–29 % у женщин, является метаболически активным образованием, постоянно взаимодействующим со всеми системами организма. То есть жир способен влиять на весь организм, как бы подстраивая его под себя. Для поддержания нормальной массы тела жировая ткань и мозг обмениваются сложными гормональными сигналами, влияющими на аппетит, усвоение пищи, расход энергии и вес.

Как говорится: почувствуйте разницу! Не просто лишний жирок, а серьезное нарушение обмена веществ. А складочки, пусть порой и весьма внушительные, – это только видимое проявление развивающейся внутри патологии! Я не запугиваю вас, но специально делаю на этом акцент, для того чтобы вы поняли, что эта тема как минимум заслуживает вашего внимания. Будучи системным заболеванием всего организма, ожирение поражает все его главные функции. Нельзя не учитывать и нарастающие проблемы психического плана. Глубинные причины нездорового отношения к еде порой те же, что при алкоголизме, трудовом и прочих зависимостях. Когда внутренний комфорт человека начинает подчиняться любому внешнему фактору, это и называется зависимостью. И пока человек не поймет психологические причины своего поведения, он не сможет избавиться от пристрастия к еде. А причин этих на самом деле не так и много:

1. **Давление культурных модных традиций.** Никогда еще на протяжении всей истории человечества люди не тратили столько сил, денег и времени, чтобы побудить других

людей есть больше. И что особенно удивительно – одновременно всячески призывая их при этом оставаться стройными. Нас окружает, с одной стороны, море рекламы всяких «вкусностей», а с другой – не меньшее количество информации о вреде лишнего веса. Однако удержаться от еды гораздо сложнее, чем перейти к здоровому образу жизни. Поэтому большинство, махнув рукой на собственную жизнь, с головой ныряет в омут чревоугодия. Хотя в последнее время руководства «цивилизованных» стран все же стали предпринимать скромные попытки исправить положение вещей и побудить людей вести здоровый образ жизни и следить за своим весом. В Европе пока еще очень медленно, но планомерно «выдавливают» с рынка забегаловки с гамбургерами и вообще ограничивают рекламу фастфуда. Это уже хороший показатель заботы о здоровье нации!

Обычно «фастфудом» называют пищу, которую можно быстро приготовить и предоставить клиенту, а сам термин был впервые введен в словаре Merriam-Webster еще в 1951 году. Быстрое питание было известно еще в Древнем Риме. В каждом городе существовала масса закусовых и базаров, где торговали всевозможными кушаньями. Одним из популярных блюд тогда были лепешки из дрожжевого теста, смазанные оливковым маслом (прототип итальянской пиццы), которые также использовались как съедобные тарелки.

Буквально на днях Евросоюз обратился к производителям шоколадных батончиков и газировки с просьбой уменьшить размеры «одноразовых» упаковок и бутылок. Государство наконец-то взялось за пропаганду здоровых, экологически чистых продуктов питания. И хотя они, конечно, пока еще значительно дороже напичканных сахаром, жирами, консервантами и прочей «химией» «индустриальных» полуфабрикатов, но они, по крайней мере, хоть стали появляться в продаже. А главное – на них есть спрос, который, как известно, рождает предложение. И я думаю, производители «синтетических продуктов» рано или поздно потеряют свой рынок.

Нам пока, к сожалению, остается об этом только мечтать. Огромные супермаркеты, заваленные несъедобной едой, растут у нас как грибы, просто на каждом шагу. Такое ощущение, что наш народ испытывает острейшую нужду в огромных магазинах и восточных базарах. Спасибо, что хотя и с запозданием на пару лет, но все же запретили продавать чипсы и колу в школьных буфетах.

2. Еда как способ быстро получить удовольствие. «Какой же русский не любит быстрой езды?» Мы все любим – быстро!

Распространенная во Франции легенда связывает название сети ресторанов «bistro» с русским словом быстро. Она гласит, что в 1814–1815 гг., во время оккупации русскими войсками Парижа, русские офицеры (или казаки) требовали от французских официантов, чтобы те их обслуживали побыстрее. Так и возникло название для заведения, где блюда готовятся и подаются спустя считанные минуты после заказа. Эта легенда даже увековечена в мемориальной доске на одном из ресторанов Монмартра.

Конечно, вечная нервотрепка на работе, а часто и с близкими людьми требует определенной психологической компенсации. Самое быстрое и доступное решение – вкусная еда. Вкусная пища вызывает удовольствие, стимулируя образование гормонов эндорфинов. Повышается уровень сахара в крови – человек успокаивается. Поэтому еда стала для многих реально наиболее доступным и эффективным успокоительным средством. Мы едим не только, когда нуждаемся в пище, но и когда испытываем беспокойство, психологический дискомфорт. А его большинство из нас испытывают ежедневно!

3. Есть у нас такая железа – гипофиз. Врачи часто называют его главной железой, поскольку он регулирует работу всех наших органов и многих эндокринных желез. Но сам гипофиз управляется другой железой – гипоталамусом. Именно в гипоталамусе расположен центр насыщения. Он руководит и подчиняет себе все органы и системы человека, постоянно контролируя уровень сахара в крови. Когда мы едим, он стимулирует выработку эндорфинов, которые создают ощущение покоя и удовольствия. Поскольку центр насыщения постоянно получает обратную информацию из всех частей мозга, в момент, когда человек нервничает, он возбуждается и посылает ошибочный, ложный сигнал голода.

4. Еда как средство облегчить депрессию и снять напряжение. От депрессии страдают миллионы людей, и особенно это почему-то проявляется в пасмурную погоду (осенняя хандра). Оказывается, при недостатке солнечного света в клетках мозга падает содержание серотонина, и люди начинают грустить и полнеть. Активность человека значительно снижается, а потребление пищи возрастает.

5. Переедание как способ выражения протеста против себя или других. Когда человек пытается взять высокую планку – добиться голливудской фигуры, соответствовать идеальным требованиям или выдержать очередную невыносимую диету, то дело чаще всего заканчивается горьким разочарованием и усталостью. Тогда переедание становится способом выразить свой протест против невыносимого давления очевидности. Уйти в обжорство, как в запои!

6. Искаженное восприятие собственного тела. Такой «кривой» взгляд на себя часто приводит к навязчивому перееданию или, наоборот, к голоданию. Эта особенность наиболее характерна для страдающих анорексией. Некоторые люди видят в зеркале полностью искаженную картину действительности. Чем серьезнее пищевое расстройство, тем дальше от реальности взгляд человека на себя.

7. Установки и предубеждения, идущие из семьи – семейные традиции. Некоторые родители почему-то заставляют своих детей доедать все до конца. «Не выйдешь из-за стола, пока все не съешь!», «За шиворот вывалю!» и т. д. Со временем в голове возникает четкая установка – «Ты должен съесть все!», и она начинает моделировать поведение уже взрослого человека, а затем передается и его детям. В результате формируется нездоровое отношение к самой процедуре потребления пищи. Часто ребенок, запуганный своими родителями и стараясь угодить маме, «добровольно давясь», съедает недопустимо большое количество еды.

8. Еда как способ утолить голод по любви, нежности, участию. Часто люди начинают безудержно есть, находясь уже в среднем возрасте. Они едят, пытаясь утолить тоску по неосуществленным мечтам. Психологи называют это состояние кризисом среднего возраста. Один мой пациент рассказывал мне на приеме: «Моя жизнь почти прошла. Удовольствий почти не осталось. Единственное, что меня еще радует, – возможность вкусно и досыта поесть».

В последние годы я замечаю существенные изменения в социальном статусе людей с избыточным весом. Так, если раньше толстели в основном люди с небольшим достатком и невысоким уровнем образования, то сейчас все больше толстеют люди, стоящие на верхних ступеньках социальной лестницы. Возможно, толчком к этому послужил недавний финансовый кризис, так как одной из основных причин развития ожирения является «заедание» стрессовых ситуаций. Безработные находятся в постоянном стрессовом состоянии из-за неуверенности в завтрашнем дне и «все время что-нибудь жуют, чтобы успокоить нервы». Но в состоянии стресса живут и крупные бизнесмены, и многие популярные артисты, которые ради того, чтобы «остаться на плаву», забывают обо всем нормальном питании, отдыхе, спорте. Признаться, с ними очень трудно работать. Когда я даю им те или иные рекомендации, они воспринимают их как нечто второстепенное, не столь важное. Они слишком увле-

чены своей работой, будь то добывание денег или концертная/гастрольная деятельность. Обратите внимание, сколько служащих высшего звена, обедая в кафе или ресторанах, продолжают работать с ноутбуками, просматривать документы или почту, даже не обращая внимания на то, что они при этом едят.

В результате всепоглощающего увлечения работой нарушается структура и режим питания. При сидячем образе жизни это неизбежно ведет к появлению лишних килограммов.

Кстати, умственная работа приводит к развитию ожирения не только по причине низкой физической активности, но и потому, что работающий мозг нуждается в большом количестве глюкозы, что обостряет аппетит.

Сегодня среди моих пациентов, страдающих от ожирения, есть как те, у кого слишком много работы, так и те, у кого ее нет вовсе. И все они рано или поздно начинают осознавать опасность своего душевного и физического состояния.

Единственный человек, кто меня порадовал своим отношением и упорством, была молодая певица Елена Кукарская. Эта девушка безукоризненно точно выполняла все мои рекомендации, несмотря на напряженнейший гастрольный график. Ну и результат все смогли увидеть уже очень быстро – минус четырнадцать кило! Но такое отношение – скорее исключение, чем правило. Поэтому я не очень люблю работать с артистами и крупными политиками.

К слову сказать, сейчас некоторые диетологи любят позиционировать себя как «звездных врачей». Я не хочу называть имен, тем более что вы наверняка уже поняли, о ком идет речь. Особенно больно видеть, когда еще совсем молодые, но уже достаточно амбициозные врачи стремятся всеми правдами и неправдами заполучить пресловутый «звездный» статус, гонятся за дешевой популярностью. А добившись определенной известности, сразу забывают о призвании и делают своим основным занятием «выколачивание» из людей денег.

Но давайте вернемся к пациентам.

Посочувствуйте толстякам!

Для обычного (нетолстого) человека «жизнь толстяка» в современном обществе показала бы просто кошмаром. Люди средней комплекции даже представить себе не могут, каких усилий для полного человека стоит втиснуться в узкий проем двери автобуса, застегнуть на пузе ремень безопасности, сесть в узкое кресло маршрутки, пройти по магазинам или просто постоять в очереди. Для полных людей это сложно не только в физическом, но и в психологическом плане. Над ними постоянно посмеиваются, к ним относятся с предубеждением, с презрением, а порой даже с откровенной брезгливостью.

В мае 1993 года журналист Ladies' Home Journal Лесли Ламперт – женщина, имевшая абсолютно нормальный вес, решила провести такой эксперимент. Она в течение недели носила «жировой костюм», имитирующий толстое тело. Ее крайне удивило и поразило резкое изменение отношения к ней окружающих людей.

«За одно утро я прибавила в весе 70 кг, и моя жизнь радикально изменилась. Мой муж стал смотреть на меня по-другому, мои дети были обескуражены, друзья меня жалели, посторонние выражали свое презрение. Маленькие радости, например пройти по магазинам, выйти куда-нибудь с семьей, сходить на вечеринку – превратились в большие мучения. Сама мысль о том, что нужно будет что-то сделать, например зайти за продуктами или в магазин видеокассет, приводила меня в ужасное настроение. Но

самое главное, у меня появилось чувство раздражения и гнева. Это чувство появилось у меня потому, что за эту неделю (когда я носила «жировой костюм», который делал меня похожей на женщину весом примерно 130 кг) я осознала, что наше общество ненавидит тучных людей, у нас существует предубеждение против них, которое во многом соответствует расизму и религиозной нетерпимости. В стране, которая гордится своим бережным отношением к инвалидам и бездомным, толстые люди остаются мишенью для культурного злоупотребления».

Осмелюсь предположить, что раз уж вас заинтересовала эта книга, у вас тоже не все в порядке с весом. Но представьте себе на миг, что вы вдруг встречаете на улице человека, который во много раз полнее вас. Допустим, что это будет женщина с явными признаками ожирения, которая вальяжно проплывает мимо по улице, или, например, мужчина у пивного ларька. Возможно, она ест пончик, а он пьет пиво. Возможно, вы даже представляете, как они едят, как дуют на пивную пену. А может быть, ваше воображение пойдет дальше, и вы представите, как дурно от них может пахнуть.

Вам их жалко? Нет!

Если вы сами не знаете, что такое выраженная полнота, вы никогда не поймете их и не примете. Вы над ними надменно посмеиваетесь, презираете, брезгуете: «Вот обжора! Как же можно себя так распускать! Они что, не могут следить за собой, контролировать, сколько они едят?» А дальше – больше. Вы уже представляете себе, какая она ленивая, – дома у нее не убрано, что ей давно надо было заняться собой, сесть на диету и т. д. Что он сам виноват, что столько весит, и поэтому не за что его жалеть и сочувствовать.

Правда, хорошее слово – сочувствие?

Так происходит потому, что эти люди – воплощение ваших скрытых страхов стать такими же, как они. Если вы уже склонны к полноте – страха растолстеть или окончательно утратить самоконтроль еще больше. Так на Руси простой люд смеялся и издевался над всеми, кто выделялся из толпы. Поэтому так жестоки дети к своим товарищам-инвалидам. А может быть, вы тоже будете хихикать им в спину или даже громко смеяться, отпуская шуточки, чтобы самоутвердиться и подчеркнуть, что вы – совсем не то, что «они». А когда «они» уйдут, вы ощутите приятное чувство собственного превосходства. Нет?

А может быть, хоть на одну секунду вы проявите гуманизм, сочувствие и даже пожалеете о своих грешных мыслях?

Хотя нет! Конечно, нет! Я же забыл – «они» ведь сами во всем виноваты!

Толстые люди не более ленивы, тупы или безвольны, чем люди «нормального» веса. У них достаточно силы воли, иногда даже больше, чем у других. Большинство полных людей – это самые добрые и понимающие люди, которых я когда-либо встречал в жизни. Я знаю это, потому что каждый день общаюсь с ними. Я знаю это, потому что многие годы сам был одним из них.

Все толстяки на собственной шкуре испытали, что такое унижение, боль, одиночество и жестокость представителей рода человеческого. Они живут этой тяжелой жизнью в этом жестоком мире, который их отторгает. Так уж сложилось в нашем обществе, где с каждого журнала улыбаются модели-тростинки, а худоба возведена в культ: полным людям приходится очень несладко. С самого детства они вынуждены терпеть издевательства сверстников, а в более зрелом возрасте не могут наладить личные отношения, сталкиваются с дискриминацией при приеме на работу и с дискомфортом в быту.

Долгое время никто не брался за изучение этого вопроса, так как пренебрежительное, брезгливое отношение «нормальных» людей к обладателям пышных форм всегда считалось чем-то вполне естественным и не требующим объяснений. Как аксиома не требует доказательств. Но в последние годы ученые-психологи все-таки решили докопаться до сути про-

блемы. Были выделены немалые деньги, и начался период активных исследований в этой области.

Причина, по которой полных людей «не жалуют», оказалась удивительно проста. Стройные девушки при взгляде на тех, кто превосходит их по объемам в несколько раз, подсознательно боятся ассоциировать себя с ними. Этот страх сродни детской боязни чудищ, живущих под кроватью. Однако если ребенок зажмуривается и прячется под одеяло в буквальном смысле, то взрослый человек прячется под одеяло неприятия – «если я этого не замечу, оттолкну, отвечу агрессией – значит, оно исчезнет». Эти страхи не новы. Свое начало они берут из древности.

На протяжении многих столетий люди старались избегать своих собратьев, если те имели какие-либо раны или иные нарушения физического плана: выгоняли «уродов» из деревень и общин. Так и лишний вес попал в категорию «пугающих» недостатков. У некоторых людей толстяки вызывают необъяснимое чувство брезгливости – как будто в гостях, за столом им предложили отведать кусок вареного свиного жира, плавно покачивающегося на тарелке.

Осталось принять как факт, что антипатия к тучным людям является одним из наиболее распространенных на сегодняшний день предубеждений. А самые негативные чувства к полным питают люди, имеющие собственные проблемы со здоровьем. Как уже упоминалось выше, они панически боятся, что их болезнь приведет к резкому набору веса. Большинство опрошенных людей признались исследователям, что они никогда не взяли бы на работу полного человека. Многие из них искренне полагали, что быть полным настолько же неприлично, как и зевать, не прикрыв рот ладонью.

Однако, несмотря на общее негативное отношение к тучным людям, еще сохраняющееся в нашем обществе, с каждым годом их воспринимают все более адекватно. По-видимому, это связано с тем, что ожирение во многих странах стало национальной проблемой, и вид полного человека на улице уже никого не удивляет.

Мне часто приходится ездить по Москве. Взгляд профессионально выхватывает из толпы полные фигуры. И я заметил, что с каждым годом таких людей на улицах становится все больше. **Людам, имеющим лишний вес, очень трудно осознать свою патологию, глядя на тех, кто их окружает.** Кажется, что если все вокруг такие, то это нормально. Человеку, постоянно находящемуся в обществе толстяков, очень трудно объективно оценить себя со стороны, и эта проблема автоматически нивелируется, уходит на второй план. Становится призрачной. Вроде бы лишний вес есть, но вроде бы его и нет. Помните рекламный ролик, шедший по телевидению, где вначале перед зеркалом стоит стройная «красотка» и с восторгом расхваливает свою фигуру, которую, как мы узнаем в финале ролика, скрывает «ненавистный жир»?

А ведь людям, страдающим лишним весом, действительно мешает неверное представление о себе. Посудите сами: как у вас может возникнуть ощущение собственной неполноценности и желание все исправить, если вокруг одни толстяки и толстушки? Свой привычный образ вы видите и в зеркале, и в жизни, на улицах города. В конечном итоге это приводит к полному принятию этого образа. Человек начинает понимать, что с лишним весом пора что-то делать, только когда появляется реальная угроза здоровью или «достаю» связанные с этим трудности бытового плана. А проблема назревает и требует решения!

Многие могут мне возразить: «Чем же так опасно ожирение, ведь живут же люди, годами таская свои животики и не испытывая особых забот?».

На самом деле опасность здесь есть, и кроется она не в бытовом дискомфорте и даже не в психологической уязвимости. Главное –

многочисленные заболевания, которые люди даже не всегда связывают с ожирением.

Говорят, что все болезни даются нам за грехи. Вспомните о последнем, седьмом смертном грехе – чревоугодии. Мало кто знает, что он не упомянут в исторических библейских текстах. Этот список грехов стали считать общепринятым только с XIII века, когда крупнейший христианский теолог Фома Аквинский слегка его переписал. Причем конкретные пороки были выделены из всех прочих не потому, что они самые тяжкие, а потому, что они неизбежно влекут за собой и другие грехи, которые уже исчисляются десятками!

И появилась диетология!

Я думаю, что люди стали задумываться над своим питанием, наверное, с того времени, как появился сам человек. Не зря соблазн запретного плода описан еще в Ветхом Завете. Зачатки использования пищевых продуктов в лечебных целях также относятся к глубокой древности. Сохранившиеся до наших дней древнеегипетские и древнеримские рукописи донесли до нашего сведения ряд практически обоснованных правил по питанию как здорового, так и больного человека.

Большое значение диетотерапии придавал Гиппократ (460–377 до н. э.). В его трудах имеется немало высказываний о принципах использования пищи в лечебных целях. На важность использования диеты наряду с лекарственными средствами указывал один из классиков античной медицины – древнеримский врач Клавдий Гален (131–210) в составленной им энциклопедии по всем отраслям медицины. Дальнейшее развитие представления о диетотерапии получили в трудах великого арабского ученого и врача Ибн Сины (Авиценны, 980—1037 гг.): в «Каноне врачебной науки» он во главу угла ставил соблюдение режима питания, призывал обращать внимание на качество, количество пищи и время ее приема, указывал, что подавленное душевное состояние и усталость мешают пищеварению. Даже с точки зрения современных представлений о правильном питании Ибн Сина приводит ценные практические рекомендации, в том числе указания на полезность вкусной и съеденной с аппетитом пищи.

В эпоху Возрождения интерес к диетотерапии значительно возрос. Выступая против применения лекарственных препаратов, английский врач Томас Сиденгам (1624–1689) пропагандировал лечение правильным питанием и сочетанием продуктов. В частности, им были впервые предложены специальные пищевые рационы для избавления от ожирения и подагры. Потомок Вильяма Гарвея, открывшего процесс кровообращения, Гидеон Гарвей рекомендовал использовать при лечении некоторых заболеваний диету с резким ограничением жиров. В XVIII веке в Англии и Франции получила широкое распространение терапия голодом. Самобытным путем развивалась наука о питании в древней Руси. Наш народ издревле понимал значение и важность правильного использования многих продуктов питания, что нашло свое отражение не только в традициях русской кухни, но и в многочисленных сказаниях и легендах.

Развитие диетотерапии во второй половине XVIII – начале XIX в. связано с известными всем именами М. В. Ломоносова, С. Г. Зыбелина, Е. О. Мухина, М. Я. Мудрова, Д. Г. Самойловича. Этот период

характеризовался попытками увязать вопросы питания с характером заболевания и индивидуальными особенностями организма человека.

Сведения о лечебных свойствах пищи, роли ее химического состава находят отражение в трудах М. В. Ломоносова (1711–1765). При подготовке исследований полярных областей и северного морского пути им даже была составлена подробная инструкция по питанию для экипажей кораблей.

С тех пор прошло немало лет, но диетология, хотя и является, по сути, древнейшей наукой, продолжает развиваться и дополняться новыми знаниями. Я ежедневно получаю на свой электронный адрес десятки сообщений о новейших исследованиях в этой области из медицинских лабораторий самых передовых университетов мира. Когда много лет назад я впервые начал заниматься поиском причин и методов лечения ожирения, то ознакомление с новыми научными данными не представляло особых трудностей. Их было очень мало, и, главное, – они не имели откровенно заказного характера. Однако с годами задача осложнилась. Сейчас результаты новых исследований ежедневно публикуются чуть ли не сотнями, и иногда приходится перевернуть «гору мусора», прежде чем найти «золотую крупинку» действительно полезной информации. Часто результаты этих исследований противоречат друг другу, и, не обладая определенным клиническим опытом, бывает трудно понять, что соответствует истине, а что явно абсурдно.

Проблемой избыточного веса я занимаюсь более пятнадцати лет. В начале своей медицинской деятельности я наивно полагал, что знаю об этом практически все. Но только сейчас я начал осознавать, какая бездна непознанного открывается передо мной. **С годами у меня сложилось свое представление**, позволяющее по-новому взглянуть на эту проблему. До этого я был зажат рамками классической диетологии, назовем их «традиционным взглядом» – лекарства, диеты, «пищевая пирамида», подсчеты калорий, пищевые дневники, психокоррекция пищевого поведения. Если эту книгу сейчас читает врач-диетолог, он наверняка понял, о чем идет речь. Другие мои читатели в силу определенной эрудиции и опыта практического похудения, возможно, тоже имеют некоторые представления об этом. Но я всегда стремился найти другое решение, потому что понимал, что традиционный путь не решает проблему и ведет в тупик.

К сожалению, в наше тяжелое время не все врачи в силу своей занятости, возраста, а возможно, и желаний способны отслеживать новые данные. Сегодня средним заведением тратит на заполнение бумаг до 15 % своего рабочего времени, а обычный врач – примерно 10 %. Скорость занесения информации на электронные носители намного выше, правда, при условии, что пользователь хорошо владеет компьютером. Большинство молодых специалистов, столкнувшись с рутинной бюрократической формальностью и непосильной нагрузкой, быстро теряют студенческий энтузиазм и тягу к самосовершенствованию. В связи с этим их рекомендации часто оказываются устаревшими и даже диаметрально противоположными.

Сотни статей и книг, написанные в том числе и уважаемыми опытными врачами, пропагандируют (каждая на свой лад) то сыроедение, то вегетарианство, а то и просто голодание. Про многочисленные диеты вроде питания по группе крови я уж и не говорю. Я понимаю. Свобода слова. Каждый имеет право высказать свое мнение. Но ведь от этой чехарды правил и рекомендаций у человека, не имеющего медицинского образования, голова идет кругом!

Но, несмотря на разногласия, все специалисты сходятся в одном – еда и здоровье взаимосвязаны настолько, что изменения в ежедневном рационе могут кардинально повлиять на продолжительность нашей жизни.

Давайте это мнение и примем за основу для нашего дальнейшего повествования. Попробуем вместе объективно взглянуть на проблему избыточного веса с точки зрения последних открытий современной науки и опыта медицинской практики.

Сколько стоит похудеть, и стоит ли?

Несколько лет назад ко мне за помощью обратился сравнительно молодой мужчина, вес которого превышал двести килограммов. Наверное, вам трудно это даже представить, но таких людей немало! Просто они вынужденно почти не показываются на улице и, что вполне естественно, не ездят в общественном транспорте. Обычно это отчаявшиеся люди, смирившиеся со своим положением и потерявшие всякую надежду на выздоровление. Этот пациент вынужден был сидеть на двух стульях и проходил в обычную дверь только боком.

И, как ни странно, обратиться ко мне за помощью его заставило только одно обстоятельство: он уже не умещался за рулем даже самого просторного автомобиля.

Я поинтересовался, почему он ждал столько лет, терпя массу неудобств. Он ответил, что когда-то пробовал худеть самостоятельно, но в результате только набирал дополнительный вес, а воспользоваться услугами врача не мог ввиду полного отсутствия свободного времени. Ведь каждый его день был полностью занят работой. И только когда он уже не смог самостоятельно передвигаться ни на машине, ни в общественном транспорте, это вынудило его обратиться к врачу.

«У меня совершенно нет времени. Надо успевать зарабатывать деньги, – говорил он. – Если я хоть на время отключусь от работы, меня просто выкинут из этого бизнеса».

В результате, кроме выраженного ожирения, у этого пациента присутствовал целый букет серьезных заболеваний – от сахарного диабета до гипертонии с постоянными кризами. Не выдержав нагрузки, у него начали разрушаться суставы ног и межпозвонковые диски. Его постоянно мучили страшнейшие боли в спине. Он принимал кучу таблеток, просто огромное количество сильнейших обезболивающих, которые с годами разрушили его печень.

Я старался помочь ему, но как только он смог влезть в свою машину, он все бросил и кинулся снова зарабатывать деньги.

В итоге он умер четыре года спустя за рулем своего любимого авто от обширного инфаркта миокарда.

К сожалению, этот случай не единичный. Многие люди в погоне за финансовым благополучием забывают о собственном здоровье и даже жизни. Им кажется, что смерть бывает только в кино или у соседей. Они живут по принципу: «Сколько проживу – столько и проживу. Будь что будет!» – и не задумываются о том, что, заботясь о собственном здоровье, они получают не только новые силы для плодотворной работы, но и существенно продлевают свою активную жизнь. Активную во всех смыслах этого слова.

Ну скажите мне – какой смысл зарабатывать деньги, если тратить их будет уже никому? В гробу карманов нет! Какой смысл угробить полжизни на работу, а оставшуюся часть потратить на лечение дряхлого организма? Ведь все заработанные деньги не заменят матери – сына, жене – мужа, детям – отца. Хочется сказать этим людям:

Задумайтесь! Остановитесь! Посмотрите, как вы проживаете свою жизнь! Работа – дом – еда – сон – работа. Даже в выходные дни мы стремимся сделать какие-то неотложные дела, будь это пропалывание грядок на даче или походы по магазинам.

Именно такой напряженный темп нашей жизни является одной из главных причин лишнего веса. Из-за этого мы питаемся «быстрыми продуктами», богатыми консервантами и красителями, обработанными и генетически модифицированными, – их быстро или вообще не надо готовить. У нас не хватает времени не только на посещение врачей, но и на то, чтобы прислушаться к себе, спросить себя: «Чем я живу? Для чего я живу? Что нужно моему организму на самом деле?» Вполне вероятно, организм подсказал бы, что ему мешает нормально

функционировать. Ах! Если бы вы только смогли к нему прислушаться – он бы вам многое порассказал! Нам некогда обратить внимание на окружающий нас мир, пение птиц, необыкновенную красоту цветов, полюбоваться на закат.

У вас нет на это времени? Вас ждет работа, компьютер, кухня?

Поменяв образ жизни, образ мысли, относясь к своему здоровью с умом и большей ответственностью, используя рекомендации специалистов, вы получите совершенно другое качество жизни!

Главное надо помнить – апгрейд компьютера можно произвести всегда, чего не скажешь об организме человека. На здоровье и на старость вы программируете себя сами. Уже не сейчас, а еще вчера!

Как часто, сидя на приеме, я слышу одни и те же слова: «Если бы у меня было свободное время, я бы, конечно, смогла, но...»

Людям удобно списывать все на время, хотя на самом деле они просто ленятся. Ленятся заниматься спортом, да что спортом – просто двигаться, ходить пешком. Ленятся упорядочить свое питание и в оправдание называют массу причин. Ленятся или считают это чем-то совсем неважным, а следовательно, и не обязательным. Я все время повторяю своим пациентам: «Кто хочет – ищет способ, кто не хочет – причину».

Если вы на самом деле стремитесь что-то изменить в своей жизни, но при этом не можете выделить даже трех-четырёх часов в неделю, тогда, может быть, имеет смысл задуматься над организацией своего времени? Если вам это удастся, то и свободное время найдется.

Большинство из нас начинают заботиться о своем организме только тогда, когда в его работе уже происходят достаточно серьезные нарушения – достаточно серьезные, чтобы помешать нам жить той жизнью, к которой мы привыкли. Но благодаря данному нам от природы дару – необычайной сопротивляемости организма, **для развития большинства серьезных болезней требуется не один год**. Я порой даже поражаюсь этой способности человеческого тела к самовосстановлению и поддержанию всех жизненных функций. Мучаешь его, кормишь черт-те чем, а он все не сдаётся, все живет. Прежде чем мы заметим первые признаки заболевания, могут уже развиваться необратимые изменения, и от большинства запущенных болячек уже нельзя будет полностью излечиться. Максимум, чего можно будет добиться, – это стойкой ремиссии, и то в лучшем случае.

Ожирение, как любое системное заболевание, затрагивает все жизненно важные органы.

Они поражаются постепенно, коварно и порой совершенно бессимптомно. Организм справляется! Человек просто не в состоянии самостоятельно оценить тяжесть всех сопутствующих недугов и обращается к врачу только когда положение становится совсем критическим. Но что особенно меня удивляет – вы обращаетесь к любым врачам, кроме диетолога, наивно полагая, что они смогут помочь. Стремитесь лечить последствия, а не устранять причину. По принципу: «Где болит, туда и вводим, а если не помогает – ампутуруем». Огромные деньги тратятся на лекарственные препараты, многочисленные консультации и обследования, а уже про потраченное в очередях время и подорванное здоровье я даже не говорю. Лично у меня «добыча» талончика к врачу прочно ассоциируется с потраченным временем.

Вот строки из одного сообщения на форуме моего сайта: «Первая маленькая победа меня очень окрылила (-5 кг). А до этого были только неудачные попытки похудеть (в клинике голодания -10 кг, но потом +15 кг, иглоукалывание, массаж для похудения и т. д.). В итоге я дошла до третьей группы инвалидности по общему заболеванию. Врачи всех направлений после обследований выдавали каждый свой вердикт: кардиолог – операция на сердце, эндокринолог – операция по удалению щитовидной железы, гинеколог – удаление миомы,

ну и так далее. При этом артериальное давление – 200/110 мм рт. ст., почки, легкие... почти полностью выпали волосы. Большую часть времени я проводила на диване, т. к. даже после небольшой нагрузки я очень сильно уставала и все заботы по дому были на муже.

Но эти дни правильного питания перевернули всю мою жизнь. Сейчас я хожу не только от дивана до кровати, но уже 3-й день пешком на работу (где-то 4 км), артериальное давление отступило до 160/90, спали отеки, ушла одышка, а главное – ушло мрачное настроение и нежелание жить».

Такие слова очень помогают мне в работе, вселяют уверенность, придают сил.

Истина проста – надо бороться не с симптомами заболевания, нужно устранять его первопричину. Иначе не будет стойкого результата лечения. И это касается не только ожирения, но и любого другого заболевания.

Если у вас, к примеру, болит голова – можно каждый день пить обезболивающие таблетки, а можно пройти обследование и выявить причину головной боли. Возможно, боли вызывает высокое давление или мигрень. В каждом случае тактика лечения будет разной. Согласны? Бесполезно и неэффективно бороться с симптомами, не устранив первопричину! Врачи уже давно заметили, что многие пациенты, болеющие достаточно продолжительно и тяжело, изменив свой образ жизни, делая гимнастику, нормализуя свой вес, выздоравливали, хотя надежды на это уже практически не оставалось. И большинство грамотных врачей, владеющих современными представлениями о патогенезе заболеваний, это прекрасно понимают и прежде всего направляют своих пациентов к диетологу.

«Вам, дорогая моя, худеть надо, и тогда все ваши болячки пройдут. Я вас направлю в хорошую клинику к диетологам, они вам помогут похудеть».

Но некоторые врачи, к сожалению, или пытаются сами лечить ожирение, или ограничиваются общими рекомендациями типа «меньше есть и больше двигаться» и продолжают «грузить» своих больных таблетками. Смею утверждать, что почти все заболевания человека в основе своей имеют нарушенное питание! Не верите? Попробую обосновать это самоуверенное заявление на конкретных примерах. Начнем, пожалуй, с определения нормы.

Довольно простой и достаточно точный критерий оценки распределения жира определяется как отношение длин окружностей талии и бедер. В идеале этот показатель у женщин не должен превышать 0,8, а у мужчин – 1,0. Если же говорить еще проще, то окружность талии у мужчины должна быть меньше 94 см, а у женщин не превышать 80 см.

Да, да, дорогие мои! Только не надо сразу бросаться искать сантиметровую ленту. Думаю, раз уж вы читаете эти строки, замеры вас не порадуют! Возможно, многие даже не помнят, когда их показатели приближались к этим цифрам.

К чему приводит ожирение

Чтобы немножко вас попугать, позволю себе упомянуть лишь некоторые заболевания, основной причиной развития которых является ожирение. Думаю, это будет интересно, тем более что многие об этом даже не догадываются.

Сахарный диабет второго типа

На первом месте среди этих заболеваний стоит **сахарный диабет второго типа**. Вы, конечно, слышали об этом коварном недуге. Да и кто о нем не слышал, учитывая, что только в России сахарным диабетом болеют 15 миллионов человек.

Позволю себе процитировать часть письма одного пациента: «Новость о том, что я причислен к касте «сладеньких», посетила меня в 1998 году... Как будто земля зашаталась под ногами, и мир погас! Я подумал: «Все кончено! Как дальше жить с этим?» Стыдно было сказать друзьям и знакомым о моем недуге, как будто я подцепил что-то из болезней «от удовольствия». Как часто сейчас можно услышать то от одного знакомого, то от другого: «Ты знаешь, а у меня «сахар» нашли, назначили таблетки пить» или «Ты знаешь, а у моего-то мужа сахарный диабет обнаружили». Сейчас эта проблема стоит так остро, что нет, пожалуй, ни одной семьи, в которой хотя бы один из родственников не страдал бы этим недугом.

У 90 % больных диабетом американцев отмечается именно диабет второго типа, который напрямую связан с ожирением, неправильным питанием и слабой физической активностью. Не так давно группа ученых из Университета Цинциннати получила прямое доказательство того, что развитию сахарного диабета второго типа способствуют жировые клетки (а не иммунная система, как предполагалось ранее). Исследование было посвящено изучению функции гена «РКС-дзета», который принимает участие в развитии опухолей. Эксперименты, проводившиеся на животных, показали, что этому гену принадлежит роль регулятора воспалительного процесса, и он используется при передаче сигналов на молекулярном уровне. В здоровых клетках этот ген работает как регулятор клеточного баланса, и благодаря этой функции поддерживается в норме уровень глюкозы. Однако при ожирении функции гена меняются.

Из-за полноты клетки теряют чувствительность к инсулину. Это открытие доказывает, что связанная с лишним весом толерантность к глюкозе имеет совсем другую природу, нежели предполагалось ранее. Оказывается, иммунная система в данном случае вовсе ни при чем! Правильной тактикой лечения следует считать воздействие не на иммунные клетки, а на жировые «адипоциты». Примечательно, что афроамериканцы и испаноязычные жители США страдают диабетом значительно чаще, чем «белые» американцы. Это связано не только с генетическими особенностями их организма, но и с определенными традициями в питании, развитием в некоторых семьях аномального культа еды.

Число больных сахарным диабетом стремительно растет не только у нас. Оно растет во всем мире. В Америке только за последние 10 лет диабетиков стало вдвое больше. Эти тревожные данные обнародовал «Центр по контролю и предотвращению заболеваний США». В настоящее время свыше 23 млн американцев больны диабетом, и только за прошлый год было зафиксировано около 1,6 млн новых случаев болезни среди людей старше 20 лет.

По данным за 2008 год, **диабет занял 7-е место** среди причин гибели американцев от различных заболеваний. Ведь он страшен тем, что вызывает целый ряд сопутствующих

щей патологии, в том числе сердечно-сосудистые заболевания, слепоту, болезни почек, а также нарушение циркуляции крови в мелких сосудах ног. Еще в конце 80-х годов XX века ученые констатировали, что сахарный диабет стал актуальной угрозой для людей любого возраста, приводящей к длительной утрате трудоспособности и ранней гибели больных. Тревогу вызвал тот факт, что **смертность от сердечно-сосудистых** и цереброваскулярных осложнений **у больных сахарным диабетом оказалась в 2–3 раза** выше, чем у пациентов того же возраста, не страдающих этим заболеванием, **а риск ампутации нижних конечностей – в 40 раз!** Половина людей, болеющих сахарным диабетом, заканчивают свою жизнь с ампутированными ногами! Это страшные факты, о которых не принято говорить публично.

Недавно у меня на приеме была молодая женщина, которая сказала, что решение похудеть и обратиться к врачу-диетологу у нее возникло после того, как на ее глазах в страшных мучениях с гангреной обеих ног и инсультом умерла ее родная тетья. «Я не хочу повторить ее путь. Я выбираю другую жизнь, во что бы то ни стало!» – сказала она.

Она постоянно твердила мне о том, что врачи, которые лечили ее тетю от сахарного диабета, прекрасно знали о причине развития этого заболевания, но вовремя не подсказали бедной женщине обратиться к диетологу. «Ах, если бы я знала об этом раньше, – постоянно повторяла она. – Может быть, еще на ранних стадиях я бы успела предотвратить развитие этой страшной болезни и спасла бы свою тетю!»

Связь между избыточной массой тела и сахарным диабетом была выявлена индийскими врачами еще более 1500 лет тому назад! А недавно это нашло и свое научное подтверждение. Британские исследователи обнаружили в ДНК человека ген, влияющий на массу тела. Ученые выяснили, что вес зависит от числа последовательностей геномного кода FTO. Ожирение, как выяснили британцы, тесно связано с диабетом второго типа. Именно у людей, страдающих этим заболеванием, исследователи впервые обнаружили ген FTO. Кроме того, у больных диабетом второго типа этот ген имеет определенную форму, оказывающую, в свою очередь, влияние на увеличение массы тела. Получается замкнутый круг. Группа ученых из Оксфордского университета и Медицинской школы Peninsula сделала эти выводы, основываясь на исследовании анализов крови сорока тысяч человек.

Совсем недавно другая группа ученых пришла к таким же выводам, вновь доказав связь между ожирением и диабетом второго типа. Оказалось, что в основе развития диабета лежит особый белок (пигментирующий фактор эпителия), синтезируемый жировыми клетками. В крови людей, страдающих от ожирения, очевидным образом этого белка намного больше. Кроме того, повышенный уровень содержания этого белка может вызвать сердечные заболевания.

«Мир стоит перед глобальной эпидемией диабета, угрожающей 400 миллионам человек. А нездоровая пища и пассивный образ жизни продолжают «омолаживать» эту болезнь, захватываящую все более молодые возрастные группы». Такое заявление сделал президент Международной Федерации Диабета Пьер Лефевр на конференции в Кейптауне. В официальном заявлении Федерации говорится о том, что эпидемия диабета фактически вышла из-под контроля, и всемирная армия диабетиков достигла сейчас 246 миллионов человек, превысив самые пессимистические прогнозы. Как отмечается в документе, если не предпринять решительных мер, то **больных диабетом через 20 лет станет уже 380 миллионов**. Если учитывать, что все население Земли, включая стариков и грудных детей, составляет около 7 миллиардов человек, – получается, что от сахарного диабета не уйти каждому восемнадцатому человеку. И это при оптимистическом прогнозе развития событий.

Сейчас ежегодно умирают около 4 миллионов больных диабетом, то есть примерно столько же, сколько от СПИДа! «Особенно тревожно то, что диабет сильно «помолодел». Это – следствие растущих показателей ожирения у детей и подростков. Жирная пища быстрого приготовления и резкое сокращение физической активности не лучшим образом сказываются на здоровье наших детей», – отметил Пьер Лефевр. Лично я бы не хотел такой перспективы для своих детей, а для этого приходится соответствовать положительному образу и быть им примером в жизни. Ведь дети часто копируют не только привычки своих родителей, но и семейный уклад.

Особенно ярко сахарный диабет развивается при избыточном накоплении висцерального (внутреннего) жира на фоне выраженной инсулинорезистентности (не чувствительности клеток рецепторов к гормону инсулину). Речь идет о тех самых «пивных животиках» или о жировой ткани, накапливающейся в области живота. Принято почему-то считать, что чаще всего ожирение грозит женщинам. Однако в последнее время мы видим немало полных мужчин.

Помните старый анекдот?

Встретились две беременные женщины. Одна другую спрашивает: «Ты кого ждешь?» – «Мальчика. А ты?» – «А я девочку». Дочка одной из женщин услышала их разговор, потом увидела мужчину на остановке с большим животом и спрашивает: «Дяденька, а вы кого ждете?»

Ах, как поздно спохватываются мужчины. Их упорное нежелание посещать любых врачей, менять привычный уклад жизни приводит к тому, что у нас в стране полным-полно молодых вдов с маленькими детьми на руках.

На мембране клеток брюшного жира располагается огромное количество рецепторов, чувствительных к липолитическим гормонам (способствующим дальнейшему накоплению жиров), и очень мало рецепторов, чувствительных к инсулину. Поэтому инсулин неспособен воздействовать на эти жировые клетки. Они начинают бурно развиваться, выделяя жирные кислоты, которые, поступая в печень, ухудшают окисление глюкозы и тем самым способствуют все большему развитию инсулинорезистентности. Уменьшение числа чувствительных рецепторов к инсулину приводит к так называемому пострецепторному нарушению обмена глюкозы.

Образуется замкнутый круг, приводящий к прогрессированию заболевания, вырваться из которого самому чрезвычайно сложно. На этом этапе выделение инсулина клетками поджелудочной железы может быть еще не нарушено. И видимых причин бежать к врачу вроде бы и нет. Но пройдет немного времени, и нечувствительность рецепторов к инсулину приведет к повышению его выделения и, как следствие – огромной нагрузке на поджелудочную железу. Затем происходит гибель части клеток поджелудочной железы, и мы получаем сахарный диабет во всей его необратимой «красе».

Но, как и у любой проблемы, здесь тоже есть решение. Стоит только разорвать этот замкнутый круг. **Все нарушения обмена глюкозы быстро компенсируются.** И даже полностью исчезают при ликвидации основной причины развития этого заболевания – ожирения. Тех самых, знакомых всем «пивных животиков». А ведь нам кажется, что это может случиться с кем угодно, но не с нами. А посмотрите вокруг, посмотрите на себя в зеркало, на своего мужа, отца, мать. Что вы видите? Что вы понимаете?

Приобретенная форма диабета всегда развивается постепенно, незаметно, как бы исподволь. Пациенты обращаются за врачебной помощью только на этапе появления осложнений, вызванных далеко зашедшими и глубокими нарушениями биохимических процессов. Из-за этого лечение диабета, как правило, сводится к «сдерживанию» уровня сахара в крови и прогрессирующих сосудистых нарушений.

В нашей клинике подход к лечению подобных больных принципиально иной. Мы не просто стараемся снизить уровень сахара в крови, а нормализуем все обменные процессы в организме, восстанавливаем работу управляющих систем: нервной, эндокринной, иммунной при помощи нормализации питания и исключения продуктов, провоцирующих развитие этого заболевания. Это как бы «возвращает» пациента на этап, предшествующий болезни. Он не только худеет, он выздоравливает! А уже затем, когда лабораторные показатели приходят в норму, начинаем совместно с эндокринологами и другими специалистами бороться с осложнениями.

Большинство наших пациентов, страдающих от этого недуга, следуя рекомендациям, уже **через 2–3 месяца лечения полностью нормализовали уровень сахара** в крови. В дальнейшем практически все они (после консультации у своего эндокринолога) были освобождены от приема лекарственных препаратов. Стоит добавить, что у таких больных снижение массы тела на каждый килограмм увеличивает ожидаемую продолжительность жизни в среднем на 3–4 месяца, а у тучных людей без диабета уменьшает риск его развития на 30 %. Это, кстати, касается не только активного долголетия, но и финансового благополучия. Похудев, вы сможете дольше жить и дольше работать. Но, к сожалению, это возможно только на ранних стадиях развития данного коварного заболевания, пока человека еще не «посадили на инсулин».

Речь идет только о сахарном диабете второго типа, причиной которого стало постепенное снижение чувствительности тканей к инсулину. Если клетки поджелудочной железы уже погибли в неравном бою с отравлением организма жирами и углеводами, полностью избавиться от сахарного диабета, увы, не удастся.

Прекрасно представляю себе, что многие читающие сейчас эти строки наверняка подумают: «Преувеличивает! Запугивает. Ну подумаешь, немного лишнего жирка набралось, к чему все эти страшилки?!»

Должен вас огорчить. Мне в своей практике почти не доводилось встречать людей даже с начальными стадиями ожирения, у которых не развивалась бы в той или иной степени толерантность к инсулину.

Иными словами, начальные проявления сахарного диабета второго типа присутствуют почти у каждого человека, имеющего избыточный вес.

Это факт! То есть часть из нас одной ногой стоит на пути к той самой кровати и ампутированным ногам.

У вас еще не мерзнут ноги по вечерам? Нет? Значит, пока все в порядке, кровоснабжение еще не нарушено и время пока есть.

Радикулит и межреберная невралгия

Другие болезненные и чрезвычайно распространенные заболевания, о которых знают почти все обладатели круглых животиков, – **радикулит и межреберная невралгия**. Они грозят планомерным истончением и разрушением межпозвонковых дисков с защемлением корешков спинного мозга и межреберных нервов. Боли обычно локализуются в поясничном и реже – в грудном и шейном отделах позвоночника. Кто из нас не страдал от радикулита! Но у полных людей вследствие ежедневной чрезмерной нагрузки на позвоночник эта патология встречается гораздо чаще и протекает гораздо выраженнее. Большинство из них всю жизнь мучаются болями в спине, активно втирая в себя всевозможные обезболивающие мази, при-

меня массаж, мануальную терапию и физиотерапию, постоянно посещая всевозможные центры лечения позвоночника.

При этой патологии большое значение имеет не столько степень выраженности ожирения, сколько места локализации жировых отложений. Если основная масса жира располагается в области живота, вероятность появления поясничных болей значительно возрастает.

Живот, провисая спереди в виде мешка с жиром, оттягивает позвоночник вперед, нарушая его форму. Это приводит к смещению и выдавливанию межпозвонковых дисков и, как следствие, образованию так называемых грыж. И без устранения этого давящего на позвоночник веса ни о каком излечении речь идти не может. Максимум, что удастся, – на время снять болевой синдром.

Артериальная гипертония

Еще одно заболевание, от которого годами безуспешно лечится большая часть населения, – **артериальная гипертония**. О ее опасности и осложнениях в виде гипертонических кризов, инсультов и даже инфарктов знают все. «Что-то голова разболелась», – жалуемся мы и бежим измерять давление. Затем опять и опять пьем таблетки от головной боли. Полстраны «сидят» на этих таблетках, как на наркотиках, ведь их приходится принимать каждый день, всю оставшуюся жизнь, способствуя процветанию фармакологических компаний.

В большинстве случаев у наших пациентов цифры давления приходят в норму уже после первых двух недель прохождения методики. Это факт! И этому есть простое объяснение. Дело в том, что, как вы уже поняли, у людей, имеющих избыточную жировую массу тела, обычно развивается толерантность (нечувствительность) к инсулину. При этом у них компенсаторно повышается уровень инсулина в крови. Поджелудочная железа пытается всеми силами привести организм в норму, выбрасывая в кровь все новые и новые порции инсулина. А в таком непомерном количестве инсулин повышает обратное всасывание натрия и калия в почечных канальцах, что вызывает спазм капилляров почек и увеличивает общее периферическое сосудистое сопротивление. То есть стенки сосудов напрягаются, и просвет их сужается. Чтобы преодолеть это сопротивление и обеспечить полноценную фильтрацию мочи в почках, организм вынужден повышать артериальное давление, проталкивая кровь по суженным сосудам.

Люди, страдающие этим заболеванием, годами ведут борьбу с высокими цифрами артериального давления, даже не подозревая, что это всего лишь компенсаторная реакция организма. Стоит только наладить правильное питание и похудеть – проблема решится сама собой.

Но вы когда-нибудь слышали, чтобы таких больных лечили диетотерапией? Кому это надо?! Гораздо проще выписать дорогое импортное лекарство для постоянного приема на долгие годы, а за ним потянется и обезболивающее, а затем – гора всяких таблеток от осложнений. Так стоит ли столько денег выбрасывать на эти препараты «от давления», которые все равно не могут решить эту проблему в принципе? Опять мы приходим к тому, что следует устранять саму причину развития патологии, а не бороться всю жизнь с проявлениями болезни.

Конечно, этиология гипертонии как симптома весьма различна, и самодеятельность здесь до добра не доводит. Ни в коем случае нельзя самостоятельно отменять или даже на время прекращать прием назначенных врачом гипотензивных препаратов. Но в большинстве случаев достаточно наладить правильное питание, нормализовать электролитный баланс, и

вы забудете о тонометре! Вот тогда и имеет смысл постучать в дверь кабинета терапевта с предложением провести повторное обследование и пересмотреть старые рекомендации.

Повышенный уровень холестерина в крови

Еще одна беда, о которой нам постоянно напоминают с экранов телевизоров и с которой ведут постоянную борьбу многие наши граждане, – **повышенный уровень холестерина в крови**. Кто сегодня не слышал об этой грозной патологии? Ведь все уже, наверное, знают, что это – фактор риска развития ишемической болезни сердца, инфарктов, инсультов и массы других заболеваний. Люди, которые следят за своим здоровьем, уже знают, что холестерин берется из продуктов животного происхождения – мяса, масла, яиц и т. п.

С другой стороны, если бы все было именно так, то чего проще – садись на вегетарианскую диету, и вот уже в организме нет никакого холестерина! Но – увы! Самое жесткое вегетарианство снижает холестерин не более чем на 20 %. Парадокс? Как оказалось, холестерин не только поступает с едой, но и вырабатывается внутри нашего организма, потому что без него организм, в принципе, и жить не может.

Холестерин нужен для создания оболочек всех клеток, для работы мозга, для синтеза половых гормонов и еще много для чего.

Значит, не все здесь однозначно. Важно и то, что холестерин, оказывается, бывает разный.

Есть хороший – холестерин высокой плотности (ХВП), а есть плохой – низкой и очень низкой плотности (ХНП и ХОНП). Вот эти-то «рыхлые ребята» и откладываются внутри кровеносных сосудов, постепенно сужая их просвет. Возникает атеросклероз – главная причина преждевременной смерти во всех индустриальных странах. А если на такую бляшку прицепится еще и сгусток крови, просвет может совсем закрыться – случится инфаркт (если сосуд в сердце) или инсульт (если сосуд в голове). Ни то ни другое не радует!

Во всем цивилизованном мире врачи уже более 20 лет назначают людям с высоким уровнем холестерина специальные лекарства – «*статины*». Их регулярный прием снижает уровень общего и плохого холестерина, продлевая жизнь и оберегая от инфарктов-инсультов. Но их надо употреблять постоянно и всю жизнь. Прием препаратов в такой дозировке значительно уменьшает риск инфаркта и инсульта у пациентов с заболеваниями сердца. Но их побочное воздействие наносит вред печени и снижает переносимость самих лекарств. Опять нас подсаживают на таблетки – и отнюдь не дешевые! Примириться с этой мыслью, наверное, непросто. Или просто?

В то же время грамотно, профессионально проведенная диетотерапия (не путать с диетами из глянцевого журналов) почти в 100 % случаев приводит холестерин в норму уже через две недели после начала методики! К чему тратить деньги на небезопасные таблетки, если для решения проблемы нужно просто-напросто правильно спланировать свой рацион?!

Инфаркт миокарда

С одной стороны, пить каждый день кучу таблеток – радость небольшая. С другой стороны, тем, кто ленится вести здоровый образ жизни (то есть следить за питанием, регулярно заниматься посильной физкультурой, не толстеть и не курить), возможность заменить все это одной-единственной таблеткой может оказать плохую услугу.

Холестерин ведь не единственный фактор риска преждевременной кончины. Чтобы дожить до ста лет, ваше сердце должно проработать весь этот долгий срок без перебоев: **инфаркт миокарда** – это «киллер» номер один в наши дни.

Когда мы начинаем стареть, кровеносные сосуды теряют свою гибкость, а холестериновые бляшки сужают их просветы. Возрастает уровень артериального давления, сердце начинает работать буквально «на износ».

При ожирении нагрузка возрастает на все органы и системы. Но особенно страдает сердце. Нарушения обмена холестерина приводят к образованию атеросклеротических изменений аорты и коронарных (сердечных) сосудов. Чем больше жировых отложений, тем сильнее они мешают работе сердца. Снижается обеспечение тканей кислородом, нарушается дыхание, кровоснабжение жизненно важных органов.

Нарушения менструально-овариальной функции и бесплодие

На фоне ожирения у женщин довольно часто наблюдаются **нарушения менструально-овариальной функции** и, как следствие – **бесплодие**. Это уже не просто болезнь, а жизненная трагедия огромного числа бесплодных женщин. Женский фертильный цикл претерпевает значительные изменения под влиянием избыточной массы тела: полные женщины чаще имеют проблемы с овуляцией, и у них чаще случаются прерывания беременности.

В австралийском Университете Аделаиды исследовательница Кеденс Миндж, проводя опыты на мышах, выяснила, что у самок, страдающих ожирением, половая система претерпевает катастрофические изменения. Их яичники теряют способность вырабатывать здоровые полноценные яйцеклетки, а значит, и здорового потомства ожидать не приходится. А в особо запущенных случаях его и вовсе не будет. Никогда не будет!

Все дело в особом веществе, которое ученые сокращенно называют «PPAR-гамма». Выработка этого ключевого для развития яйцеклетки вещества блокируется под действием жира. Контролировать половую функцию у мышей удалось с помощью специального лекарства от диабета. Оно запускает синтез «PPAR» в организме и, таким образом, восстанавливает активность яичников. Казалось бы, средство найдено. Однако пока опыты проводились только на мышах. К тому же само это лекарство может иметь серьезные побочные эффекты. Поэтому необходимы дальнейшие исследования, прежде чем врачи смогут применять его в своей практике. Иными словами – тучным женщинам не стоит пока ждать чуда от науки, а вместо этого следует вплотную заняться собой, пока не все «мосты еще сожжены».

Даже незначительная коррекция массы тела в большинстве случаев приводит к нормализации цикла и к восстановлению фертильности. И даже небольшое снижение массы тела может стать хорошим толчком к восстановлению всего гормонального фона.

В последнее время, к счастью, это стали понимать и гинекологи. Низкий им за это поклон! Не только от меня, но и от десятков наших пациенток. Я это вижу по тому потоку людей, которые идут к нам по направлениям от этих врачей. Очень многим нам уже удалось помочь. Ведь причины их женской патологии заключались в том, что жировая ткань вмешивалась в обмен половых гормонов. Поэтому многие женщины годами, пытаясь справиться с женскими болезнями, пили тонны гормональных препаратов вместо того, чтобы устранить саму причину этих нарушений. А сколько времени потрачено на очереди в гинекологический кабинет, в женские консультации? Но, конечно, самая главная беда для любой женщины – это нереализованное стремление стать матерью. К счастью, уже не одна пара смогла решить эту проблему и родить ребенка, едва только женщина избавлялась от десятка-другого лишних килограммов.

Развитие феминизации у мужчин

Но справедливости ради стоит отметить, что половая функция страдает не только у женщин. Недавно проведенные исследования говорят о том, что избыточный вес у мужчин также может **ухудшать состояние половых желез и снижать качество сперматозоидов**.

С годами у мужчин, страдающих ожирением, количество тестостерона (мужского полового гормона) становится на 10–20 % меньше!

Жировая ткань является ловушкой даже для тех половых гормонов, которые еще способен вырабатывать организм, трансформируя мужской половой гормон в женский. Поэтому у мужчин с ожирением часто происходит **развитие феминизации** – фигура становится жено-подобной (ягодицы расползаются, растет грудь, исчезают волосы в тех местах, где они были раньше).

Желчнокаменная болезнь

Теперь поговорим о камнях. Какие вы носите камни? Некоторые из них, не будучи драгоценными, очень дорого нам обходятся. Я сейчас говорю о камнях, которые мы сами выращиваем у себя в желчном пузыре.

Желчнокаменная болезнь относится к заболеваниям, которые достаточно хорошо диагностируются, но весьма тяжело лечатся. Во время обучения в институте я подрабатывал медбратом в хирургическом отделении и обратил внимание, что большая часть женщин находится там именно с таким диагнозом. Это заболевание рано или поздно заканчивается операцией по удалению пузыря вместе со всем его содержимым. Но даже такое кардинальное решение не избавит от нарушения всей системы пищеварения и может привести к тяжелому расстройству всего желудочно-кишечного тракта. Сейчас появилось новое поколение лекарственных препаратов, которые способны растворять камни, избавляя пациента от операции, но они растворяют только холестериновые камни, да и то не у всех. А принимать такие лекарства тоже нужно годами. И даже чудесное избавление от выращенных камней не избавляет человека от появления новых в будущем, особенно если пациент возвращается к привычному для него образу жизни. Вот и получается, что лечить сложно, оперировать мучительно, а значит, наверное, проще – предупредить! Нет?

По официальной статистике, в США ежегодно с диагнозом «камни в желчном пузыре» госпитализируется примерно 640 000 человек. В среднем каждый четвертый американец на каком-то этапе жизни сталкивается с проблемами камней.

Примерно такая же статистика и в нашей стране.

Большинство людей, страдающих желчнокаменной болезнью, является «счастливыми» обладателями холестериновых камней. Они образуются в результате слипания кристаллов холестерина, входящего в состав желчи. Это происходит благодаря изменению ее физико-химических свойств и нарушению оттока. Кстати, у полных людей чаще развиваются осложнения после оперативного лечения, и они чаще умирают от наркоза и этих самых осложнений. Некоторых из-за крайней степени ожирения просто не берут на операцию.

С давних времен известно, что нарушения рациона (предпочтение жирной, жареной, копченой пищи, частые переживания, особенно в вечернее и ночное время) являются хоть и не единственным, но весьма значимым фактором риска развития желчнокаменной болезни. Правильно составленный рацион питания таких больных, нормализация уровня холесте-

рина, липидного обмена, как правило, гарантированно предотвращают появление этого «ювелирного» заболевания.

Онкологические заболевания

Ожирение, в конце концов, приводит к развитию не только перечисленных выше патологий, но и к **некоторым видам рака**.

Здесь нужно понимать, что процесс развития раковой опухоли обычно длится от нескольких лет до десятилетий. За это время предраковые клетки, в которых под действием канцерогенов произошли мутации (изменения в генах), должны стать более активными и живучими. Потом они образуют нечто вроде микроопухолей – скоплений злокачественных клеток, которые никак не беспокоят человека, и их практически невозможно диагностировать. После этого в эти скопления клеток прорастают сосуды, питающие их, и они превращаются в самые настоящие злокачественные опухоли. Я, конечно, не онколог и понимаю, что каждый врач должен заниматься своим делом, но, на мой взгляд, **рак – это болезнь вырождения, вызванная совокупным воздействием множества факторов**. Всплеск онкологических заболеваний – результат того, что наша пища да и вся среда обитания стали очень далеки от тех естественных условий, в которых жили поколения наших предков. Мы исчерпали все способности организма справляться с тем, что противоестественно самой его природе.

К факторам, которые воздействуют в комплексе, ослабляя наш организм, можно отнести использование химических удобрений, внесение токсичных добавок в продукты питания, неправильные способы приготовления пищи и загрязнение окружающей среды в целом. Оказывая свое вредное влияние в течение длительного времени, эти факторы постепенно ослабляют наши защитные механизмы.

За симптомами, проявляющимися в виде опухоли, скрывается значительно более обширная проблема разбалансировки всех жизненно важных циклов организма. Здоровый организм не может заболеть раком!

Если задуматься над этим утверждением, то мы поймем, что это очевидно. Ведь здоровое тело не может быть одновременно и больным. Тем не менее рак нередко пытаются лечить как локальное заболевание, как будто вся проблема только в конкретной опухоли, а в остальном пациент совершенно здоров. На мой взгляд, следует рассматривать организм человека как единое целое – вот в чем секрет исцеления. Из этого мы делаем замечательный логический вывод: **если удастся восстановить нормальное, здоровое состояние организма, он в ответ на это сам справится с любой болезнью**. Даже устранил все опухоли, где бы они ни находились. И такие примеры есть в работе каждого онколога.

Вы можете мне возразить: «Эти теоретические выкладки хороши на бумаге, но когда от этого зависит именно твоя жизнь...» Согласен. Но альтернативы-то порой нет!

Как же восстановить «нормальное», «здоровое» состояние? С чего начинать?

В настоящее время уже можно считать общепризнанным тот факт, что питание, образ жизни играют самую важную роль в возникновении, а также в профилактике и лечении рака. Удивлены? Возможно, это один из реальных механизмов воздействия на динамику заболеваемости и смертности населения от опухолей. Хотя существует еще много спорных, дискуссионных вопросов, решением которых заняты специалисты самого различного профиля (онкологи, нутрициологи, биохимики, гигиенисты и т. п.).

Давайте задумаемся – человеческий организм постоянно обновляется. Каждую минуту основные структуры организма изнашиваются и заменяются новыми тканями и биохимическими компонентами. Около

98 % состава клеток тела, таким образом, полностью обновляется в течение года! Исходный материал, который ваш организм использует для самовоссоздания, поступает в него исключительно с пищей и водой. Это означает, что ваше тело буквально состоит из того, что вы съели за прошедший год.

С учетом этого легко оценить тот вклад, который вносит питание в наше здоровье и профилактику онкологических заболеваний. Многие виды этой страшной патологии в своей основе имеют неправильное питание. Например, уже давно научно доказано, что заболеваемость раком толстой и прямой кишки напрямую связана с нерациональным питанием и нездоровым образом жизни.

Давно замечено, что там, где люди до сих пор добывают себе пропитание с помощью охоты и рыбалки, где передвигаться принято не на колесах, а на своих двоих, где воздух пропитан запахами земли, пруда и скошенной травы, а не бензина и асфальта, об этом недуге и слухом не слыхивали. **Основной причиной развития онкологии является так называемый «западный рацион»**, основу которого составляют животные жиры, рафинированные продукты и консерванты. Эти продукты способствуют замедлению продвижения содержимого по кишечнику. Токсины, образуемые в результате их гниения, надолго задерживающиеся в организме, вызывают дисбактериоз и нарушение работы печени. Они в буквальном смысле отравляют наш организм. Мясо и животные жиры ускоряют рост кишечных бактерий, вырабатывающих канцерогены. А в жареном или копченом виде эти продукты становятся куда более опасными. И наоборот. В растительной пище много клетчатки, улучшающей моторику кишечника, а также витаминов-антиоксидантов, обладающих антиканцерогенными свойствами.

В списке стран, неблагоприятных по раку толстой кишки, лидируют США (там им страдают полмиллиона человек), а также Канада, Израиль и Австралия. Все это – традиционно «мясные» страны. В то время как в Индии, странах Латинской Америки, Китае, Японии и других азиатских государствах, где отдается предпочтение вегетарианской пище, а также морепродуктам, эта болезнь – большая редкость.

Коварство этого заболевания заключается в том, что на начальных этапах оно может никак себя не проявлять, разве что неустойчивым стулом и «тяжестью» в прямой кишке. «Опять расстроился кишечник». Кто из нас станет обращать внимание на такие мелочи! К тому же столь незначительные симптомы часто списываются на так называемый синдром раздраженной кишки, а выделение крови из заднего прохода – на геморрой. В то время как последний симптом – прямое показание для колоноскопии – осмотра всей толстой кишки через колоноскоп.

Однажды известного английского морфолога Дюкса, посвятившего свою жизнь разработке процентного прогноза на выздоровление для пациентов в зависимости от стадий рака, спросили, что бы он сам делал, если бы заболел раком толстой кишки. Он ответил, что сначала нашел бы хорошего хирурга, затем бы попросил его хорошенько выспаться перед операцией. И только потом доверил бы ему свою жизнь. Сегодня в области оперативного лечения рака толстой кишки достигнут огромный прогресс. Поэтому у большинства больных шансы на выздоровление достаточно велики. Особенно если сравнивать с 80-ми годами, когда после операции на прямой или ободочной кишке умирал каждый второй больной. У хирургов, владеющих современными микрохирургическими технологиями, выживают 80 % пациентов. Хотя мы опять возвращаемся к мысли, что лучше всего, конечно, предупредить болезнь, чем потом с ней бороться.

Импотенция, фригидность, гипертрихоз...

Я часто спрашиваю своих пациентов: «Что заставило вас так долго оттягивать обращение к диетологу? Мало того что вы эстетически выглядели довольно неприглядно, так ведь теперь вы понимаете, что это только «верхушка айсберга». Невозможность ведения полноценной жизни, сложности в бытовом плане – это, как вы теперь понимаете, еще «цветочки»! Уже при II степени ожирения у человека появляются постоянная одышка, привкус горечи во рту, отекают ноги и болят суставы. А при IV степени ожирения человек практически превращается в инвалида. Его интересует только еда. Он может есть днем и ночью. У мужчин развивается **импотенция**, у женщин **фригидность** и **гипертрихоз** – усиленный рост волос на всем теле. Кроме того, грубеет голос и могут прекратиться менструации. Отсюда бесплодие и преждевременное старение. Разве вам не хочется пожить подольше, увидеть внуков, встретить бодрую старость? Или хотите уже в 40 лет чувствовать себя беспомощным инвалидом?»

Поймите! Я не пытаюсь вас запугать перечислением этих грозных недугов. Я хочу, чтобы вы поняли, где кроются истинные причины появления многих заболеваний и как от них можно избавиться, не прибегая к помощи дорогостоящих лекарств.

Для этого достаточно просто похудеть. И всего-то!

Ведь при снижении массы тела замедляется прогрессирование атеросклероза, нормализуется или снижается артериальное давление, восстанавливается чувствительность к инсулину при начальных формах сахарного диабета второго типа. Да и сама жизнь изменится!

Часто в письмах и личных беседах люди жалуются мне: «Мы даже не подозревали раньше, что есть такая профессия врач-диетолог и что избавиться от лишнего веса будет так просто».

За время своей работы я понял, что всех людей, страдающих полнотой, можно условно разделить на две большие группы. **Первые** – отчаянно испытывают на себе все «чудо-таблетки» для похудения и постоянно мучают себя все новыми и новыми диетами. Толку от этого мало, но они хотя бы пытаются решить проблему.

Вторая группа людей давно «поставили на себе крест». Они решили: «Пусть будет, что будет. Ничего мне уже не поможет, да и не стоит лишать себя последнего удовольствия в жизни – вволю и вкусно поесть и спокойно полежать у телевизора». Они уверяют себя, что все эти врачи, целители и таблетки – только способ выкачивания денег. Причем в последней группе встречаются и очень не бедные люди. Значит, дело не в деньгах. Тогда в чем? Как вы думаете?

Мне же кажется, что такое равнодушное отношение некоторых полных людей к своей жизни связано с ее качеством. Я-то на собственном опыте знаю, в каких мучениях они живут. Как толстый человек завязывает шнурки на ботинках? А как стрижет ногти на ногах? Это нечто кряхтящее и обливающееся потом. Омерзительное зрелище! А в туалете, а в ванной комнате? Подробности, пожалуй, стоит опустить.

Я это знаю не понаслышке, потому что многие годы сам был толстым. Я весил более 160 кг. Но я похудел, всего за полгода избавившись от 70 кг лишнего веса.

И раз смог я, почему не сможете вы? «Так что же вы тянете и тянете с решением этой проблемы? Что заставляет вас опять и опять откладывать обращение к врачу?» В ответ на мой вопрос я обычно слышу две причины:

- 1) отсутствие времени и денег на лечение;
- 2) полное разочарование и неуверенность в достижении результата.

Так сколько же стоит похудеть?

В народе почему-то сложилось ложное представление, что лечение ожирения требует огромных усилий и денег. Это не совсем так.

Стоимость курса лечения даже у «дорогих» частнопрактикующих опытных диетологов редко составляет запредельную сумму. Хотя надо сказать честно, что некоторые из них получают довольно высокие гонорары, но это скорее исключение, чем правило. Услуги диетологов дороги во всем мире. Это устоявшаяся практика. Диетолог стоит даже дороже хорошего психотерапевта. И это не прихоть и не жадность – я убежден, что в первую очередь это – пусть частичное, но решение сложнейшей задачи мотивации пациента.

Обычно в мотивации важную роль играют именно деньги. **Если вы получили рекомендации бесплатно или заплатили сущие копейки – велик шанс, что вы нарушите их через день.** Но если консультация стоила дорого и в лечение вложены серьезные средства – элементарная жадность не позволит вам с легкостью растратить их. Парадоксально то, что жадность оказывается сильнее голода, сильнее лени: согласитесь, нелепо тайком красться к холодильнику и воровать у самого себя кусок колбасы, если консультация диетолога и назначение лечения стоили вам (допустим) 3 тысячи долларов. Что же теперь, выкидывать их на ветер? Вернее, в унитаз?

«Толстые люди готовы расстаться с лишним весом ради денег!» Этот тренд зародился в США, а теперь пересек океан и покоряет европейский рынок. Суть «революционного» способа похудеть очень проста – теряй килограммы и зарабатывай.

Итак, представьте себе: участник программы присоединяется к некоей группе единомышленников. Вступительный взнос составляет около 100 долларов. Далее каждый месяц участники должны платить ежемесячно максимум еще по 30 долларов до тех пор, пока хотят продолжать соревнование и бороться за призы. Каждый потерянный килограмм приносит им доход, а если участники проходят через заранее обозначенные условные точки (5 кг, 10 кг, 15 кг и т. д.), то на их счет перечисляются бонусы.

Однако каким же образом на этой схеме можно зарабатывать? Все достаточно просто. Предположим, что вы платите максимальную ежемесячную плату в 30 долларов и при этом успешно теряете 20 кг, а потом удерживаете этот вес полтора года минимум (этого требуют правила). В этом случае ваш доход составит внушительные 700 долларов (плюс те деньги, которые вы платили весь этот период ежемесячно). Если вы не сможете похудеть вообще, то просто потеряете 700 долларов. Доходы выплачиваются за счет денег от других участников. Схема проста и гениальна – у человека появляется отличная мотивация худеть. Мало того что ты избавишься от лишнего веса, так еще и сможешь купить себе какой-нибудь ноутбук, смартфон или поехать на отдых в Грецию. В Европе этой схемой увлеклись за самое короткое время более шестисот тысяч человек. Только думаю, что у нас в стране «предприимчивые люди», быстренько взяв этот способ на вооружение, построят очередную финансовую пирамиду.

Кстати, некоторые психологи рассказывали мне, что их консультации тоже не могут быть бесплатными, в особенности если речь идет о бизнесе. Современный бизнесмен, как выяснилось, подсознательно не верит рекомендациям, полученным «просто так». Профессия приучает его, что все ценное должно иметь свою цену. Это становится его жизненным критерием. А поскольку выполнение врачебных предписаний должно быть аккуратным – пациент обязан доверять врачу, как себе. К сожалению, он способен на это

только после уплаты гонорара, выполняющего в этих условиях, не побоюсь этого слова, терапевтическую функцию.

Диетолог может и не брать слишком большие суммы – я, например, подхожу к делу дифференцированно, расценки в нашей клинике далеко не астрономические и строго индивидуальные.

Наше тело – не новый мобильник. К нему не прилагается инструкция по эксплуатации. Поэтому мы вынуждены просить совета у тех, кто зарабатывает на жизнь знанием о его функционировании. Отсутствие научно обоснованных знаний ведет к неправильному образу жизни, а неправильный образ жизни – к болезням. Все очень просто!

А давайте прямо сейчас посчитаем, сколько денег и времени было потрачено вами на лечение заболеваний, вызванных избыточным весом, на визиты к врачам, косметологам. Сколько времени было израсходовано в очередях к терапевтам, гинекологам, на сдачу анализов. А сколько лет здоровой полноценной жизни было просто упущено – просижено в медицинских коридорах или за экраном телевизора? А сколько еще предстоит? Думаю, немало!

А сколько стоили выпитые вами за все эти годы многочисленные лекарства? Подумайте, посчитайте, сколько стоит ваша новая жизнь в новом теле? Сколько времени вам не жалко потратить хотя бы на один визит к диетологу, чтобы начать программу продления своей – уже новой – здоровой и качественной жизни?

По статистике, даже один рубль, вовремя вложенный в профилактику заболеваний, позволяет сэкономить на лечении в среднем шесть рублей. В санаторно-курортное лечение – 18 рублей. В медицинскую реабилитацию – 30 рублей. В физическую культуру и спорт – 42 рубля, а в рациональное питание примерно 65 рублей! Один рубль – шестьдесят пять рублей! Причем комплексное использование двух последних факторов дает экономию уже в 102 рубля на каждый вложенный рубль! Но это средние значения эффективности инвестиций в здоровье. У каждого человека они индивидуальны. Максимальный эффект дают инвестиции в детское здоровье. Здесь среднее соотношение 1 к 200, а в здоровье детей в возрасте 4–6 лет – 1 к 400.

Я все время удивляюсь. До чего человек противоречивое существо! Сначала мы тратим кучу денег, потакая собственным слабостям, одна из которых состоит в том, чтобы вкусно поесть и «широко» отдохнуть, а потом вынимаем из кошелька гораздо больше, чтобы избавиться от накопившихся вследствие этого болезней. По статистике, например, американцы тратят от 70 до 100 миллионов долларов на лечение заболеваний, так или иначе связанных с ожирением, а именно: болезней сердца, сахарного диабета и артритов. У нас эта цифра не меньше.

А сколько лет жизни потеряно на всевозможные диеты и ограничения! Для справки – исследование, проведенное по заказу «Laughing Cow», показало, что в среднем **британская женщина посвящает различным диетам 31 год** своей жизни! Чуть ли не половина жизни!

Что касается всеобщей неуверенности в достижении реальных результатов, то это можно понять. В первую очередь здесь виноваты многочисленные псевдонаучные диеты, в огромном количестве представленные в любых книжных магазинах и на страницах популярных журналов. До сих пор не пойму, кто их придумывает в таком количестве. Люди покупают «умные» книжки, читают, обнадеживаются, пробуют и отчаиваются. Многие из вас наверняка скептически относятся к универсальным программам снижения веса – программам или диетам, которые подходят для всех. И правильно! Такой обобщенный подход абсо-

лютно не учитывает вашу индивидуальность! Поэтому неудивительно, что все эти диеты не дают ожидаемого результата. Ключ к успеху – индивидуальность!

У каждого из нас есть то, что называется базисным метаболическим уровнем (БМУ), то есть базисный метаболизм. Причины лишнего веса и многих других проблем со здоровьем – в нарушении обмена веществ. Этого самого метаболизма.

Обменные процессы у каждого из нас протекают по-своему. Поэтому одни и те же продукты, витамины и микроэлементы будут по-разному влиять на разных людей.

Вы наверняка замечали, что кто-то может без ограничений есть жирное и сладкое и не поправляться, а для кого-то всего одно пирожное немедленно скажется на весе и самочувствии. Поэтому вполне логично, что вряд ли найдется диета, которая будет одинаково эффективна даже для двух разных людей.

Однако современные подходы в вопросах лечения ожирения существуют. Можно даже сказать, что мы научились справляться с этим недугом. Сейчас похудеть под контролем опытного врача-диетолога – уже не проблема. **Проблема не сойти с дистанции и удержать результат.** Но и эту задачу мы успешно решаем. Только эти знания вы не получите из популярной прессы, которая из года в год переписывает одни и те же устаревшие правила и диеты. Этими знаниями владеют только отдельные врачи-практики и ученые, работающие в этой узкой области медицины. А так как настоящих профессионалов у нас, как всегда, не хватает, в последнее время появилось множество псевдоцелителей, порой даже не имеющих начального медицинского образования. Проблему лишнего веса вам предлагает решить то тренер по фитнесу, то массажист, не имеющий даже отдаленного представления о сложнейших биохимических процессах, проходящих в организме человека. А кое-кто из нас по-прежнему пользуется услугами «специалистов по похудению и здоровому образу жизни», активно развешивающих на каждом подъезде свои «спасительные» объявления: «Убираем жир за пять сеансов. Гарантия 100 %».

Как во всем этом разобраться, отделяя эффективные советы, средства и методы от бесполезных, а порой даже вредных? Согласитесь, если бы все эти рекомендации помогали, их не было бы так много. Да и самой проблемы, наверное, уже давно бы не было бы. Наслушавшись различных целителей и прочитав горы противоречивых статей, человек теряется в этом море информации. Голова идет кругом. А тут еще советчики всякие лезут, пытаются то ли помочь, то ли состричь.

Как часто приходится слышать грубую фразу: «Да просто жрать надо меньше и все!» Это в корне неправильно! Подобные установки в плане снижения веса только усугубляют проблему, и справиться с этим потом будет все труднее и труднее даже под руководством опытного врача.

Приходя на прием к нашим врачам, пациенты всегда немного волнуются. Одна женщина призналась, что перед визитом в клинику всю ночь не спала. Худеть – это не страшно! Похудеть не так сложно, как вы думаете! Здесь не нужны какие-то героические усилия и тем более голодание. Вы можете мне верить! Ведь я сам прошел этот путь. Главное – не занимайтесь самодеятельностью. Найдите время и средства, чтобы обратиться к любому опытному дипломированному врачу, ведь в награду вы получите не только здоровое, но и красивое тело, и целые годы прекрасной и удивительной жизни, о которой вы, возможно, стали уже забывать.

На современном этапе развития медицинской науки можно смело утверждать, что, вопреки устоявшемуся мнению, ожирение все-таки излечимо!

Но лечение чрезмерной полноты без учета механизмов развития этого заболевания приводит к тому, что все занимаются симптомами болезни, то есть самым избыточным весом, но не ее причинами. Это и есть основное заблуждение традиционной диетологии. Вместо того чтобы избавляться от симптомов с помощью голодных диет, следует для начала понять, откуда берутся лишние килограммы. Не мешало бы разобраться, по какому принципу работает наш организм и как происходит усвоение различных продуктов и их сочетаний.

Многие мои пациенты до встречи со мной по несколько раз пытались худеть, но всегда спустя какое-то время их вес возвращался к прежнему уровню, а иногда и превосходил его. У диетологов есть даже такой специальный термин – *weight cycling* – *кругооборот веса*. Этот самый кругооборот порой доводит полных людей до полного отчаяния. Часто, придя ко мне лечиться, они задавали мне один и тот же вопрос: «Доктор, а это в принципе возможно – похудеть окончательно, навсегда, или все это только временно?» Но, глядя на меня, они мне верят. Они понимают, что все это не пустые слова. Что похудеть возможно! Что в результате грамотно построенного лечебного процесса организм сам не захочет возвращаться в «болото» ожирения. Ко всему хорошему быстро привыкаешь. Не так ли? Но для этого надо все делать правильно! А как именно – я расскажу далее.

Важно только помнить, что все составляющие методики, которые я подробно поведаю вам в этой книге, являются звеньями одной цепи, и только совместное их применение дает оптимальный и эффективный результат. Ведь прочность любой цепи определяется всего лишь одним ее самым слабым звеном.

Вот почему, прежде чем вы получите от меня конкретные рекомендации и, возможно, приступите к моей методике и осуществлению вашей мечты, я бы хотел вместе с вами попробовать разобраться в механизмах, приводящих к развитию ожирения.

Вам обязательно нужно понять причину, вызвавшую у вас развитие этого заболевания, хотя бы для того, чтобы знать, как с ним бороться. Наберитесь терпения, и скоро я познакомлю вас со всеми этапами этого пути, ведущего к выздоровлению. Мы пройдем по этой дороге вместе, и я помогу вам победить в битве за ваше здоровье.

Резюме:

- Для снижения веса очень важно следовать рекомендациям грамотного диетолога.
- Ожирение ведет к развитию многих смертельно опасных заболеваний: сахарного диабета, артериальной гипертензии, атеросклероза, желчнокаменной болезни, нарушений менструального цикла, онкологических.
- Люди, стремящиеся похудеть самостоятельно, сталкиваются с различными сложностями: от противоречивости советов в «умных» книгах, глянцевых журналах, от не слишком опытных и знающих врачей до недостаточной мотивации.

Глава 1

«КАК ТОЛЬКО Я НЕ ПЫТАЛАСЬ ХУДЕТЬ!»

(объективный анализ всевозможных методов и подходов)

- Можно ли похудеть, принимая БАДы • Из чего их делают на самом деле • Что выбрать: массаж, скальпель или здравый смысл • Что такое карнитин и почему он так важен • Подсчет калорий – пустая трата времени • Почему нужно есть после 18:00 и что именно необходимо есть • Выкидываем вредные модные журналы • А зачем вообще нужны эти врачи-диетологи?

БАДы и иже с ними

На лекциях мне часто задают вопросы о моем отношении к так называемым БАДам. Попросят дать оценку тому или иному «жиросжигателю». Скажу честно: их стало столько, что очень многие из них я даже никогда не видел.

Недоверие русских людей к докторам сейчас, к сожалению, сопоставимо, пожалуй, только с недоверием к некоторым представителям милиции. Кто в этом виноват – разбираться поздно. Надо думать, что делать! Всем нам делать. Лечиться в наших условиях порою долго, дорого и в некоторых случаях стыдно. И тут на сцене появляются «продавцы здоровья». Их лозунг: «Одна таблетка – и ты здоров!» Конечно, в нашей стране уже введен запрет на рекламу лекарственных препаратов, но, как показывает практика, он не работает. Наглость, цинизм и упорство этих «продавцов здоровья» просто поражают. Используя различные психологические техники, они угрожают, запугивают и без того отчаявшихся людей, фактически принуждая их покупать воздух. И многие, не задумываясь, махнув рукой на все предупреждения – покупают. Ведь это – НАДЕЖДА. Я их хорошо понимаю – я сам был толстым и сам в свое время кормился этими таблетками. К счастью, я тогда учился в ординатуре, и у меня просто не было таких денег – это меня и спасло.

Когда реклама радостно, с задором и оптимизмом обещает вам, что та или иная «чудо-таблетка» все сделает за вас (без ограничений в еде, лежа на диване, да еще и без ущерба для здоровья) – не верьте! Чудес не бывает! По данным Управления национальной статистики Великобритании, за год выдается более 600 свидетельств о смерти, причиной которой служит прием лекарств, продаваемых без рецепта. Среди пострадавших от подобного самолечения часто встречаются люди, следовавшие советам «доброжелателей», которые якобы знают о болезнях больше вас. Проблема самолечения со всеми ее опасностями, стимулируемая в первую очередь прибылями, угрожающе нарастает. Наверное, основная причина здесь кроется в неполучении квалифицированной медицинской помощи. На мой взгляд, сейчас уже требуется срочное введение жестких мер, вплоть до уголовной ответственности, и за продажу лекарств без рецепта, и за распространение медицинской литературы, предназначенной для врачей, обычным читателям. Ну и конечно – за неразрешенную практику и недобросовестную рекламу.

Я убежден, что любые качественные медицинские препараты следует рассматривать только как подспорье в святом деле усовершенствования фигуры. Полагаться на них целиком и полностью категорически не следует!

Вот пишу эти строки и думаю: но если этих «жиросжигателей» год от года все больше и больше, значит, они востребованы? Значит, все-таки верим во все эти сказки?!

Добавки, способствующие избавлению от ненавистных килограммов, кто-то ругает, а кто-то превозносит. Ни то, ни другое несправедливо. Сами по себе они не могут решить проблему избыточного веса, но некоторые из них помогают врачам лечить своих пациентов. **Помогают, но не лечат!** Поэтому здесь нельзя выносить однозначный приговор. Некоторые из них многим оказали реальную помощь при лечении тяжелых степеней ожирения.

Я часто замечаю, что многие мои пациенты очень настороженно относятся ко всем назначаемым мною препаратам и биологически активным добавкам. И это вполне объяснимо и даже оправданно. В то же время почти все они вынуждены принимать различные сильные лекарства в связи с перечисленными выше последствиями ожирения (повышенное артериальное давление, сахарный диабет и т. д.). Многие очень негативно относятся даже к самому названию – БАД. Я еще помню то время, когда так называемые БАДы приобрели в нашей стране невероятную популярность. Многие тогда скупали их коробками. При

этом неважно, сколько они стоили – десятки рублей или сотни долларов, люди приобретали надежду на чудесное исцеление, а на нее не жалко ни сил, ни времени, ни уж тем более денег. А если есть спрос, то будет и предложение. И ассортимент БАДов рос день ото дня. Уже в 2004 году только официально было зарегистрировано более четырех тысяч добавок, а уж сколько их крутилось на рынке нелегально – никто не считал. И все они, конечно, были сделаны «из натуральных целебных трав, произрастающих в чистейших горных районах Китая».

Я тогда еще подумал, что после производства такого количества этих добавок травы в Китае, наверное, уже совсем не осталось!

В этом году российские власти наконец-то спохватились и начали интересоваться, чем же так усиленно подкармливают не в меру доверчивых граждан. И выяснилось, что все далеко не так спокойно в «БАДском королевстве». Что некоторые добавки не только не приносят пользу, но и ощутимо вредят здоровью людей. Об этом стали активно писать в прессе и рассказывать по телевидению. Я даже сам снялся в нескольких передачах, разоблачающих распространителей БАДов и обманщиков простых граждан. Ну, и как водится, после серии подобных передач и статей наш впечатлительный народ сразу начал проявлять бдительность. На смену ликованиям пришло полное недоверие и отрицание. Дошло до того, что само слово – **БАД приобрело некий отрицательный характер**. Стало синонимом слов обман, пустышка, отравка, «выброшенные деньги». И действительно, немало добавок оказалось на поверку просто наборами сушеной травы. А некоторые из них даже содержали самые настоящие наркотики и психотропные вещества, вызывающие стойкую зависимость. Сколько их тогда, после этих передач, было снято с реализации! Сколько уголовных дел заведено!

Вот что пишет по этому поводу уважаемый мною человек и телеведущий Владимир Соловьев в своей книге «Соловьев против Соловьева»: «Году в 1993-м до меня дошла ересь Гербалайфа – об этих чудовищах стоит рассказать особо. Я считаю их злом – четким, без полутеней; охваченные жадной наживы, они всеми правдами и неправдами пытаются продать свой товар; для них важен не ты со своими болячками, а возможность, используя тебя, твоих знакомых и твои деньги, войти в заветный круг миллионеров».

В то время в народе даже появился такой анекдот: «Консультант по проблемам веса видит толстого гражданина и думает – как ему помощь предложить. Толстяк поворачивается, а на пиджаке у него значок: «Хочешь умереть? Тогда спроси меня, хочу ли Я похудеть». По-моему, лучше даже не скажешь!

Сейчас, когда уже подросло новое поколение, незнакомое с Гербалайфом, этот монстр снова начал поднимать свою голову. Как-то мне позвонил незнакомый человек и, не представляя даже, с кем он говорит, начал издалека учить меня правильному питанию да и самой жизни, ссылаясь на известные всем имена российских ученых. Я решил ему подыграть и внимательно слушал, делая вид, что эта проблема для меня жизненно важна. Он просто таял от моих слов и не на шутку разошелся. Речь уже шла о международном заговоре и отравлении нации. Только он знал путь к спасению и очищению организма. Позже он загадочно посвятил меня в это таинство и даже предложил его приобрести. Но когда я услышал знакомые звуки «гер», я просто мягко объяснил товарищу, что он попал не на тот номер и к нему уже едут соответствующие органы. Больше он почему-то не звонил. А я даже скучал без него...

Много нарушений было связано с несоответствием информации, выносимой на этикетку, с информацией в регистрационных удостоверениях. На многих упаковках вообще не было данных о дате производства и противопоказаниях к применению. Ничего не было ска-

зано и о том, что БАД – не лекарственное средство, а всего лишь продукт питания. Точнее продукт, дополняющий рацион питания.

В США еще с 1994 года существует закон «The Dietary Supplement Health And Education Act» (DSHEA), касающийся БАДов. Этот документ дает относительную свободу производителям и торговцам, но... до первой жалобы!

В Германии подавляющее большинство БАДов находится под строжайшим запретом. Продаются они только по рецептам через аптечную сеть и только европейского производства.

В Англии продажа БАДов подпадает под действие закона «UK Medicines Act». Этот документ предусматривает обязательное получение специальной лицензии на производство и продажу БАДов (в Англии продаются БАДы только английского производства). Получить подобную лицензию может только специалист – медик или фармаколог, но никак не экс-бухгалтер разорившегося предприятия или бывшая учительница химии, не нашедшая себя в педагогике.

У нас в России все БАДы подлежат обязательной регистрации в соответствии с Положением, утвержденным постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.09.1997 г. № 21. Положение определяет порядок государственной регистрации биологически активных добавок к пище (БАД) отечественного и зарубежного производства. При этом регистрации БАД предшествует только гигиеническая экспертиза, проводимая в соответствии с приказом Минздрава России № 117 от 15.04.97 г. «О порядке экспертизы и гигиенической сертификации биологически активных добавок к пище». Такой упрощенный режим регистрации, отсутствие необходимости проведения клинических испытаний, невозможность контролировать побочные эффекты и ряд других моментов представляют лишь неполный перечень «болевых» точек. Дошло до того, что некоторые фирмы, чтобы упростить поступление своих лекарственных препаратов в аптечную сеть, регистрируют их как добавки.

Изготовленные с соблюдением всех технологий, правильно сохраненные, грамотно рекомендованные потребителю, они, бесспорно, приносят определенную пользу. Но это не лекарства, а пищевые продукты, которые должны лишь корректировать недостатки пищевого рациона современного человека. Я надеюсь, что доживу до того времени, когда у нас будет принят закон, по которому все лекарства и БАДы будут продаваться в аптеках только по рецепту врача – и он будет нести персональную ответственность за их назначение. Тогда применение БАДов будет не только целесообразно, но и безопасно! А то, что они нужны людям – спору нет!

Сейчас картина несколько изменилась. Главный государственный санитарный врач России Геннадий Онищенко в своем комментарии в «Российской газете» однозначно дал понять – БАДы не лекарства, и как лечебное средство они не могут быть использованы нигде и никогда. Народу доходчиво объяснили: добавки – это не медикаменты, а просто комбинация витаминов и минералов, которую организм зачастую недобирает из обычной пищи. Он подчеркнул, что речь не идет об искоренении БАДов.

Ведь в нашем индустриальном мире большинство продуктов питания претерпевают жесткую обработку, подвергаются консервации, термическому воздействию, длительному хранению, перевозкам, что негативно сказывается на их качестве и содержании в них биологически активных веществ. В связи с этим сегодня все чаще поднимается вопрос о необходимости дополнительного обогащения пищевых продуктов, да и рациона в целом, жизненно важными микронутриентами и биологически активными веществами. За последние десятилетия пищевая промышленность, к сожалению, в погоне за цветом, вкусом, запахом, длительным сроком хранения слишком увлеклась использованием красителей и консервантов при производстве продуктов питания.

Пищевые технологии развились настолько, что сегодня печенье, к примеру, можно сделать совсем без муки. Для этого используют так называемую «пищевую глину» – смесь дешевых компонентов химической пищевой промышленности. В пищевую глину добавляется ароматизатор, разрыхлитель, эмульгатор и другие искусственные компоненты для вкуса, цвета и запаха. На упаковке таких продуктов обычно написано вкус, запах, цвет «идентичны натуральному». Меня уже трясет от этой надписи. Так и хочется спросить у этих производителей: «А деньги за свою продукцию вы тоже будете брать идентичными натуральным?»

Понимая всю важность полноценного здорового питания, некоторые покупатели уже начинают интересоваться составом и ищут на полках продукты, обогащенные витаминами, минералами и биологически активными природными веществами. Это и соль, обогащенная йодом, хлеб и минеральная вода, обогащенные селеном, соки с добавлением витаминов и минералов. **Но еда, даже если она и обогащенная, все равно остается едой.** Невозможно использовать качественные компоненты для обогащения продуктов витаминами и минералами, пищевыми травами и при этом оставить цену на хлеб, или ту же муку, или соль неизменной. Чаще всего это просто рекламный ход.

Рациональное использование рациона питания, обогащенного биологически активными добавками, которые содержат все необходимые вещества для поддержания здоровья в концентрированном виде, – это логическое продолжение здорового образа жизни. Все витамины, минералы, активные вещества растений, необходимые для поддержания здоровья и хорошей физической формы, сегодня можно получать, дополняя свой рацион биологически активными добавками к пище.

Я хочу еще и еще раз подчеркнуть, что биологически активные добавки – это не лекарства, а необходимое условие для нормализации и дополнения своего рациона.

Приведу аналогию, понятную автолюбителям.

Предположим, вы отправились в поездку на машине, и на приборной панели во время движения загорелась красная лампочка – индикатор уровня масла. У вас есть два выхода из этой ситуации. Первый – отключить саму лампочку, чтобы она вам не мешала. Второй выход – устранить причину, из-за которой лампочка подает сигнал. Достаточно пополнить уровень масла – и лампочка погаснет. У вас есть сомнения в том, как поступить: выключить лампочку или пополнить уровень масла? Понятно, что, если дефицит масла не устранить, – машина сломается. В этом примере отключение лампочки – это лекарства. Они не убирают причину заболевания, а просто отключают симптом, «лампочку», то есть внешнее проявление болезни, например, боль или повышение давления. Повысилось давление – человек выпил лекарство от давления, лекарство расширило сосуды – и в результате давление пони-

зилось. Но причина, из-за которой давление стало повышаться, осталась. **У человека болят суставы – это сигнал о том, что в них произошли какие-то изменения.** Человек прячет боль за обезболивающими препаратами, не понимая, что от этого процесс разрушения суставов не останавливается.

Все мы просто гасим лампочку! Так проще и спокойнее. Действие лекарства пройдет – и давление повысится снова, боль вернется, а организм по-прежнему будет нуждаться в помощи. Биологически активные добавки нормализуют обмен веществ, повышают иммунитет к вирусам и бактериям, способствуют восстановлению клеток печени и почек. А еще они являются источником веществ, недостаток или плохое усвоение которых приводит к развитию заболеваний. То есть делают ту работу, которая необходима для устранения причины болезни. Добавки к пище, в отличие от лекарств, обладают устойчивым результатом, поскольку только устранив причину болезни, можно рассчитывать на длительный эффект и хорошее самочувствие. БАДы поставляют в организм те компоненты, которые нам необходимы и которые обычное питание в достаточном количестве обеспечить не в состоянии. Именно поэтому они и были созданы, и в будущем их наверняка будет еще больше.

Но они обязательно должны соответствовать своему назначению, всем гигиеническим нормативам и назначаться врачами, несущими за это ответственность. Не стоит заниматься самолечением по принципу «А вдруг да поможет!»

Хотя, несмотря на настоятельные рекомендации лечиться у врачей, для многих просто попасть к врачу – проблема посерьезнее самого заболевания. Так как же в этом случае отличить действительно полезные БАДы от тех, что могут нанести организму непоправимый вред? Наверное, при покупке любого нового, неизвестного вам до этого препарата надо прежде всего обращать внимание на его рекламу. Если «очередное чудо» усиленно навязчиво рекламируют, тем более на телевидении, значит, скорее всего, в его «раскрутку» вложены немалые деньги и это очередной обман. А если этот препарат не имеет конкретного названия и описания действия, я бы точно никогда не стал покупать такое «чудо»! Не доверяйте красивому, но ничего не говорящему вам названию. **Если уж вы берете на себя ответственность** и без консультации с врачом приобретаете какой-либо препарат, то, **как минимум, должны представлять себе механизм его действия, знать показания и противопоказания.** Как говорится в одном старом анекдоте: «Не все йогурты одинаково полезны»!

Несмотря на значительные успехи современной медицины в области коррекции метаболических нарушений, до сих пор остается спорным вопрос приоритета использования биологически активных добавок (БАД) в комплексной терапии ожирения. Конечно, при ожирении (как, может быть, ни при каком другом заболевании) грамотно и индивидуально подобранный рацион является одним из основных методов лечения. Но ведь любая ограничительная диета – это, прежде всего, недостаток витаминов, минералов и других веществ в пище, потребности организма в которых остаются прежними и даже возрастают. Поэтому **при любом курсе похудения необходимо принимать витаминные комплексы**, другие добавки, и, конечно, делать это желательно под контролем врача-диетолога. В процессе лечения ожирения об эффективности БАДов можно говорить лишь при грамотно спланированном режиме питания. БАДы, правильно добавленные в рацион питания, должны в совокупности влиять на основные патогенетические механизмы возникновения и развития ожирения с учетом развивающейся сопутствующей патологии.

Использование БАДов в профилактическом и лечебном питании обусловлено возможностью достаточно легко и быстро, не повышая общей калорийности пищевого рациона, ликвидировать дефицит микронутриентов, потребность в которых возрастает в процессе лечения ожирения.

Эти средства могут только способствовать улучшению конечного результата, но не существует ни лекарственных препаратов, ни БАДов, которые без соответствующей коррекции питания достоверно сдерживали бы нарастание веса у лиц, склонных к полноте! Это факт, который следовало бы запомнить!

Совместное исследование, проведенное бизнес-школой Вартон (Wharton School of Business) и Университетом Пенсильвании (University of Pennsylvania School of Medicine), показало, что пищевые добавки и таблетки, предназначенные для борьбы с лишним весом, при самостоятельном, бесконтрольном употреблении оказывают совершенно противоположный эффект. Даже если эти препараты, казалось бы, должны оказывать определенное действие, люди, принимающие их, почему-то не худеют. Причина заключается в том, что **желающие похудеть больше надеются на изделия фармацевтов, чем на себя**. В частности, они не отказываются от вредных привычек в еде, не начинают заниматься спортом и т. д. Более того, люди, начавшие употреблять подобные снадобья, менее ответственно подходят к самоконтролю, полагаясь, очевидно, на то, что таблетки все сделают за них. Частично в этом виноваты производители чудо-таблеток, которые помещают в рекламу и на упаковках своих изделий заявления, что для похудения достаточно лишь употреблять их продукцию и можно больше вообще ничего не делать: «Вы еще постоянно ограничиваете себя в мучном и сладком, вынуждены заниматься спортом? Теперь вам не придется себя ни в чем ограничивать! Примите таблетку и худейте безо всяких ограничений!» Здорово было бы! Но не тут-то было! А народ у нас по большей части уже опытный, журналы читаем, телевизор смотрим и такой примитивной «заманухе» уже не верим. Сейчас нас так просто не обманешь?

Но оказалось, что современный потребитель, как правило, все же выбирает таблетки для похудения не по каким-то объективным научным критериям, а на основе личного доверия производителю, веры в эффективность этих препаратов. И это вполне объяснимо, так как то огромное количество современных препаратов, которое представлено на прилавках аптек, вызывает сомнения в их правильном подборе даже у опытных врачей. Зачастую практикующими врачами не учитывается и тот факт, что **у разных людей разная потребность в этих веществах** и разная способность к их восприятию. Это может зависеть от возраста, пола, от полноценности питания и даже от времени года. Поэтому необходим детальный подбор БАДов по критерию их соответствия требованиям организма больного. Индивидуальный подбор дозировок – важнейший момент в повышении эффективности коррекции внутренней среды организма.

Ни один препарат сам по себе неспособен так повлиять на обмен веществ, чтобы навсегда избавить вас от ненавистных излишков жира. В то же время невозможно уменьшить объем потребляемой пищи при одновременном сохранении пищевой ценности рациона без активного использования биологически активных добавок. Эта практика применяется врачами повсеместно во всем мире. Но для того, чтобы ориентироваться в многообразии добавок и не попасться на рекламу мошенников, нужно как минимум представлять себе механизм действия конкретной добавки и цели, которых мы пытаемся достичь, вводя их в свой рацион.

Современная диетология, да и медицина в целом, как никогда раньше, нуждается сейчас в выработке единой, обоснованной концепции применения биологически активных добавок. У лечащего врача должно быть ясное представление о том, какие механизмы лежат в основе воздействия каждого препарата, какие больные нуждаются в нем и на каком именно этапе лечения. Часто врачи пытаются самостоятельно решать эти проблемы, основываясь только на личном клиническом опыте. Но, к сожалению, его не всегда бывает достаточно для принятия правильного решения. Сейчас нередко приходится слышать откровенно заказные,

публичные выступления известных врачей в пользу тех или иных новых средств похудения. Это наглядно демонстрирует, что финансовая выгода для них, к моему глубокому сожалению, значит гораздо больше профессиональной чести. Но, к счастью, таких случаев пока не очень много. Большинство наших врачей сохраняют профессиональную честность и не опускаются до рекламы сомнительных средств. Образ врача, торгующего из-под прилавка (своего стола) различными добавками, прочно ассоциируется у меня с образом лоточника с золотыми зубами.

При назначении любого препарата грамотный врач не должен полагаться только на рекламные описания в аннотации. Он обязан четко представлять себе биохимический механизм воздействия того или иного вещества на конкретные звенья процесса обмена веществ. Нельзя самостоятельно назначать себе и принимать БАДы, не зная не только об их компонентах и их взаимодействии, но и о побочных эффектах этого взаимодействия в конкретном организме. Все люди разные. Нельзя всем рекомендовать одно и то же, уверяя, что хуже от этого точно не будет. Этим чаще всего и компрометируется прекрасная по сути своей идея восполнения рациона питания и мягкого воздействия на определенные звенья процессов в организме. Я не против БАДов. Я за разумное, грамотное их применение. Нельзя допустить, чтобы российский врач скатился до уровня торговца зельями!

Повторю еще раз и хочу, чтобы вы это запомнили, – нет лекарства от ожирения!

Однако даже при грамотном использовании врачами-диетологами одних только биологически активных добавок не всегда удается достичь желаемых результатов. По данным Национального института здоровья США, 30–60 % пациентов, похудевших с помощью диеты и физической нагрузки, через год возвращаются к исходной массе тела. А уже через 5 лет практически все больные восстанавливают или даже превышают свои исходные параметры. Поэтому медикаментозная терапия ожирения необходима так же, как при любом другом хроническом заболевании. Я вижу цель необходимой и обоснованной фармакотерапии только в усилении эффективности немедикаментозных методов лечения, улучшении метаболических показателей и повышении мотивации больных.

По этому поводу сразу всплыл в памяти старый анекдот:

«Толстая пациентка у врача. Врач спрашивает:

– Таблетки для похудения пьете?

– Пью!

– А сколько?

– Сколько, сколько... Пока не наемся!»

В своей практике я всегда руководствуюсь обоснованной необходимостью применения того или иного препарата и стараюсь подробно объяснить своим пациентам механизм его действия и преследуемые цели на разных стадиях прохождения методики.

И хотя само слово БАД способно вселить недоверие и настороженность, давайте вспомним, что к тем же БАДам можно отнести и витамины, и микроэлементы, и аминокислоты, без которых человеческий организм существовать не в состоянии.

Необходимо, чтобы человек понял разницу между неизвестной заморской смесью трав в красивой дорогой упаковке и рекомендуемым мной препаратом, действие которого давно изучено и апробировано. Ведь некоторые добавки к рациону питания просто необходимы организму в тяжелый для него период перестройки.

Сейчас на рынке биологических добавок нет порядка. От этого страдают, прежде всего, добросовестные производители (а ведь они есть). Просто честные изготовители не афиши-

руют свою деятельность. Меньше навязчивой и многообещающей рекламы и больше реальной пользы. На российском рынке есть БАДы, которые действительно полезны, а в некоторых случаях и незаменимы. Только вот непосвященным неясно, как отделить хорошее от плохого, если доверять нельзя ни рекомендации врача, ни надписи на упаковке, ни регистрации, то, может, вообще от греха подальше отказаться от всех БАДов? Именно такая логика меня и пугает. При покупке любой добавки обращайтесь внимание не на яркое многообещающее название, а на страну изготовления и международный уровень классификации, присвоенный заводу-производителю (стандарт GMP).

Вот общие правила применения биодобавок.

- Приобретать биодобавки следует только по рекомендации врача и только в аптечной сети. Особенно осторожно следует относиться к применению БАДов людям пожилого возраста, детям, беременным женщинам, кормящим матерям.

- Нельзя принимать два или более препарата одновременно, особенно если речь идет о многокомпонентных препаратах, содержащих смесь различных ингредиентов, так как никогда нельзя точно прогнозировать, как они будут взаимодействовать.

- Не стоит рисковать и принимать БАДы, в состав которых входят неизвестные или малоизученные экзотические компоненты. Поскольку точно неизвестно их влияние на организм человека в целом и на ваш организм, в частности. В случае возникновения любых побочных реакций необходимо сразу же прекратить прием БАДа и сообщить об этом своему лечащему врачу.

Лекарственные препараты (официально разрешенные к продаже и традиционно используемые при лечении ожирения)

Выбор лекарственного средства обуславливают различные факторы, поэтому, прежде чем принимать тот или иной препарат для снижения веса, необходимо проконсультироваться с врачом!

В настоящее время в России официально зарегистрировано и разрешено к продаже только два лекарственных вещества, применяемых для лечения ожирения: «орлистат» и «сибутрамин».

Многие мне могут заявить: «Ну вот, опять какие-то таблетки. Хватит пичкать нас химией!»

Что на это можно возразить? Если рассматривать ожирение только как косметический дефект – это одно дело, но ожирение, как мы уже выяснили, это серьезное заболевание, и подходить к его лечению тоже надо серьезно. А где вы видели хоть одно заболевание, которое поддается лечению без каких-либо препаратов? Вопрос должен стоять по-другому. Насколько безвредно побочное воздействие этого лекарственного вещества? Насколько оно эффективно и комфортно в клиническом применении?

Орлистат – вещество с периферическим механизмом действия, т. е. оно не всасывается в кровь, а действует только в полости желудочно-кишечного тракта. Орлистат блокирует фермент липазу, которая расщепляет жиры. А нерасщепленные жиры не могут пройти через стенку кишечника и не могут всосаться в кровь. Они просто выводятся из организма вместе с калом. Я никогда в своей практике не использовал этот препарат хотя бы по той причине, что уж больно навязчиво мне это предлагали его распространители. Не люблю, когда меня подталкивают к чему-либо, будь то покупка новой машины или рекомендации фармфирмы. Поэтому я не имею представления о том, как орлистат может повлиять на похудение, ведь **он задерживает всасывание только 30 % жиров**, пропуская остальные жиры и углеводы. И самое главное – он не решает проблемы, борясь с симптомами и приучая пациентов к мысли, что есть можно все без разбора.

К тому же эти «задержанные жиры» начинают вытекать из вас на следующий день в виде маслянистого поноса. Ощущение не из приятных, скажу я вам! Вот как отзывается об испытании на себе всех «прелестей» этого препарата Владимир Соловьев: «С орлистатом иные проблемы – к нему надо привыкнуть. Он может подвести, если вы подводите свой организм. Дали ему возможность поработать – ждите ответного удара в ближайшее время – жирная пища очень жидкой субстанцией устремится из вас вон. Поэтому, цитируя г-на Пельша, может произойти «самопроизвольный процесс калоотделения», так что белое не носить и быть готовым к появлению маслянистых пятен в кале. Простите за такие натуралистические подробности, но надо знать, к чему себя готовить».

Кроме маслянистого поноса, со стороны желудочно-кишечного тракта **могут наблюдаться следующие нежелательные явления**: метеоризм, боли или дискомфорт в прямой кишке, поражение зубов, поражение десен. Описаны редкие случаи гиперчувствительности, заключавшиеся в зуде, сыпи, крапивнице, ангионевротическом отеке и даже анафилаксии.

Недавно набрел в Интернете на следующее сообщение: «На страницах известного американского издания по онкологии – журнала Cancer Letters появилась информация о том, что этот препарат способствует «аномальному клеточному росту в кишечнике подопытных крыс». Проще говоря, у лабораторных крыс были обнаружены предраковые новообразова-

ния в кишечнике. Науке пока неизвестно, что пришло бы к ним раньше – идеальный вес или рак кишечника.

Но поскольку я лично не видел этой статьи, то не могу отвечать за достоверность этой информации и исключить ее заказной характер.

Другим препаратом, имеющим уже центральный механизм действия, является **сибутрамин**. Замечу, что идея снизить вес при помощи воздействия на определенные рецепторы голода в мозге человека не нова. Однако многие производимые ранее препараты этой группы вызывали определенную лекарственную зависимость и имели много побочных эффектов. Сибутрамин не влияет на дофаминергическую систему и поэтому не вызывает лекарственной зависимости. Механизм действия этого препарата заключается в том, что он физиологично воздействует на специфическую область головного мозга, тем самым способствуя появлению чувства насыщения. Благодаря этому выражено подавляется аппетит: отсутствует желание съесть что-нибудь сладкое или перекусить между приемами пищи.

Сибутрамин не назначается при тяжелой почечной и печеночной недостаточности, психических заболеваниях, некомпенсированной артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца и нарушениях ритма сердца, сердечной недостаточности, глаукоме, а также одновременно с другими препаратами центрального действия. Я в своей практике неоднократно замечал резкое прогрессирование и обострение простатита на фоне даже непродолжительного курса приема этого препарата.

Важно понимать, что этот препарат не оказывает никакого воздействия на жировую ткань, а только помогает нам, заглушая голод. Это актуально только в первые несколько дней прохождения методики, во время которых организм адаптируется к новому режиму питания и напоминает анестезию при посещении стоматолога. Я очень редко назначаю этот препарат: в самом начале курса лечения и на очень короткий срок. Мои пациенты частенько самостоятельно отказываются от его приема за ненадобностью. Или используют его только в течение первых трех дней. Это зависит от индивидуальных особенностей организма, начального психического статуса, способности к адаптации. Основные побочные эффекты при применении сибутрамина – сухость во рту, запоры, отсутствие аппетита, бессонница, повышение артериального давления, учащение сердцебиения – слабо выражены и носят преходящий характер.

Этой информации, к сожалению, нет в аннотации, а ее следует учитывать врачам при назначении сибутрамина мужчинам в «критическом возрасте».

То есть вы понимаете, что мы сейчас говорим о лекарственных препаратах, а не о пищевых добавках. У каждого из них есть свои побочные действия и противопоказания. **Их нельзя назначать себе самостоятельно!** Для этого необходима консультация и рекомендации врача!

Тайское слабительное, тайское губительное

Сегодня предлагается огромное количество «чудо-таблеток» и других средств для похудения. Самое известное и скандальное из них – так называемые «тайские таблетки». Отношение простых людей к этим таблеткам самое разное – от негативного (полное разочарование после опыта применения) до вполне позитивного (удивительное средство загадочной восточной медицины).

Но, пожалуй, самое интересное, что препарата с таким названием – «тайские таблетки» просто не существует! Это обобщающий термин, используемый для любых «похудательных таблеток», завезенных к нам из азиатских стран нелегально. Время идет, и появляется все больше отнюдь не дешевых модификаций «тайских таблеток» – на все случаи жизни. Формируются 4– или 6-месячные курсы, рассчитанные якобы на 10– и 20-килограммовое похудение.

Кстати, у таких препаратов нет, да и не может быть сертификатов, что не позволяет определить даже их истинный состав, не говоря уже о воздействии на организм.

Самые известные «тайские таблетки» – это таблетки, производимые IBS Hospital (Бангкок). Они позиционируются как препарат для похудения, но, как показывают исследования, обладают слабительным, мочегонным и тонизирующим воздействием и в лучшем случае нормализуют процессы пищеварения и притупляют чувство голода. Для стабильного снижения веса подобные препараты абсолютно не подходят, и в этом убедилась на своем опыте чуть ли не половина вечнохудеющих граждан нашей страны. Я бы сказал, что все они разделились на две группы. Одни пробовали и бросили их принимать из-за ухудшения здоровья, даже несмотря на падение веса. Другие пробовали неоднократно, но, как правило, эффект был только в первый раз. У меня на приеме была одна солидная дама, которая сразу же призналась мне, что пила эти таблетки без перерыва на протяжении шести лет, но они ей давно уже не помогают! На мой вопрос: «Зачем же вы продолжаете их пить?» – был однозначный ответ: «Боюсь бросить и растолстеть еще больше». Она похудела, и все в тот раз закончилось нормально, но уже без тайской «гуманитарной помощи».

Если «тайские таблетки» от IBS еще можно употреблять без особого риска для здоровья, то **другие разновидности подобных таблеток могут оказаться весьма опасными для жизни**. Многие из них содержат такие вещества, как амфетамины (психостимулятор, признанный наркотическим средством), фенфлюрамины, фентермины и т. д.

Но особенно меня умиляют такие излюбленные и, главное – доступные методы похудения, как слабительные и мочегонные средства. Неистребима наивная вера нашего народа, что вместе с мочой и калом из них вытечет жир!

Поэтому и процветают компании, предлагающие свои услуги в виде варварского промывания кишечника или чаев с порхающей над унитазами ласточкой.

Необоснованное систематическое применение мочегонных и слабительных препаратов, стимулирующих выделение жидкости, может в конечном итоге вызвать нарушения способности организма усваивать пищу. И как следствие – образуется дефицит витаминов и минеральных веществ. А это может привести уже к дисбалансу работы кишечника и общему обезвоживанию организма.

Как люди не понимают, что вода – это всего лишь вода? Она приходит и уходит, а жир-то при этом остается! Это разные по своей структуре вещества, и если бы вода могла превращаться в жиры, наша промышленность давно бы делала из нее сливочное масло. В

итоге сброшенные за месяц близкого контакта с «белым другом» 5–6 кг возвратятся к вам, как только вы перестанете принимать препарат. Только к ним еще прибавятся проблемы с почками и обменом веществ.

К тому же мочегонные добавки, которые принимают американцы и японцы, зачастую сильно отличаются от тех, которые они «сплавляют» нам и которые стоят на полках в российских аптеках. Мы уже говорили, что там существует жесточайший контроль качества. По неофициальным данным, сегодня в России количество не только бесполезных, но и **опасных для здоровья «очистительных чаев» достигает 50 % от всего рынка добавок!** Большинство из них производится в Китае и Таиланде, и предназначены они, к сожалению, именно для российского потребителя.

Восточная, и в частности, китайская, медицина сейчас чересчур популярна во всем мире. Наверное, сказывается некий образ восточного человека – философа-мыслителя и эстета, создавшийся у нас после просмотра японских и китайских фильмов. Поэтому продукция восточных производителей никак не ассоциируется с подпольными цехами, где в антисанитарных условиях, из грязных заплесневелых мешков фасуют травяные сборы бывшие торговцы Черкизовского рынка. А ведь подобные репортажи показывают по телевидению чуть ли не каждый день.

Сейчас кроме традиционной иглорефлексотерапии, прижиганий и травяных чаев для похудения, входят в моду различные комбинированные препараты и биодобавки с причудливыми названиями. Они продаются в аптеках, активно навязываются в средствах массовой информации, широко представлены в сети Интернет. Не проходит и дня, чтобы нас не удивили новым «открытием восточных ученых». И, как ни странно, желающих провести на себе подобные эксперименты сотни тысяч! Я, наверное, никогда не смогу этого понять! Как можно что-то в себя, любимого, вливать или идти на прием к восточному целителю и позволять делать из себя ежа с иглками, даже не интересуясь его образованием, лицензией и вообще чем он занимался последние годы?! Между тем официально установлено, что некоторые из этих препаратов содержали **фенфлюрамин** – вещество, вызывающее серьезные нарушения работы печени, щитовидной железы и других жизненно важных органов. Взять, к примеру, такие популярные у нас «чудо-капсулы» для похудения, в своем названии повторяющие наименование одного из старейших городов Гродненщины. Проведенные экспертизы обнаружили в них сильнодействующие наркотические и психотропные вещества, вызывающие зависимость, хотя продавцы продолжают заявлять, что в этих препаратах ни диуретиков, ни психотропных веществ нет. По этому поводу был даже снят и показан фильм на Первом канале, но фильм быстро забыли – или помогли забыть, – а препарат остался. В заключение хочется еще раз сказать, что **употребляя подобные «лекарства», вы сжигаете не жир, а собственное здоровье.** И худеет от них только ваш кошелек. Да вы и сами все прекрасно понимаете, но, к сожалению, вера во всемогущество «восточной народной медицины» неистребима в нашем народе, особенно среди доверчивых женщин.

Не все спортсмены делают... это! (Спортивные стимуляторы обмена веществ – «жиросжигатели»)

Многие из вас наверняка слышали, как спортсмены готовятся к соревнованиям, «входя» в определенную весовую категорию. Этот период у них называется «сушкой». Длится он сравнительно недолго, но в результате спортсмены предстают перед нами на соревнованиях, не имея ни грамма лишнего жира.

Соревнования заканчиваются, и они постепенно приходят к своей физиологической норме, набирая до 10 кг за счет жировой ткани. Редко кто из профессиональных спортсменов вне соревнований удерживает свой вес в жестких рамках своей категории. Некоторым удается легко сбросить излишки перед выступлениями, а некоторые вынуждены применять (под руководством спортивного врача) разрешенные спортивные стимуляторы. Эти добавки давно уже взяли на вооружение и люди, далекие от спорта, но желающие быстро похудеть любой ценой. Эти препараты являются самым продаваемым товаром во всех магазинах спортивного питания нашей необъятной Родины.

Термогеники, или, как их называют в народе, «жиросжигатели», – это набор определенных веществ в яркой упаковке, способствующий ускорению метаболизма, то есть обмена веществ. Обычно они имеют многокомпонентный состав, но основу всегда составляют эфедриноподобные вещества. Видимо, производители смекнули, что для успешной атаки на жировые отложения необходимо достаточно разностороннее воздействие на все механизмы накопления и расходования жира. Поэтому очень часто используется принцип синергизма – сочетание действующих веществ таким образом, что суммарный эффект смешанного препарата будет превышать сумму эффектов отдельных компонентов. В последнее время в связи с тем, что эфедрин включен в список запрещенных средств, появились препараты, не содержащие этого компонента. В их состав вводят эфедриноподобные добавки, и такие препараты с гордостью рекламируют как «новое слово в борьбе с жиром». Тем не менее и их *эффективность находится под большим сомнением*.

В эти «жиросжигатели», помимо основных компонентов, вводятся различные биологически активные вещества, особенно флавоноиды. Часть их усиливает действие препарата, а часть смягчает побочные эффекты. В термогенные смеси включают и другие компоненты – метионин (мягкий гепатотропный агент), витамины, бетаин. Смысла в них особого нет, а цена возрастает неимоверно.

Что же, собственно, представляет собой главное действующее вещество – «эфедрин», и каков механизм его действия? Эфедрин известен еще со времен древнего Китая. Это мощнейший стимулятор, получаемый из растения Махуан (эфедра). Эфедра – одно из тех редких растений, которые содержат алкалоиды. По своему действию на человека алкалоиды разнятся: есть наркотики, а есть и настоящие яды. Так вот, эфедра содержит алкалоиды, которые резко повышают мышечную энергетику. Один из алкалоидов так и называется – «эфедрин». Усиливая действие природных гормонов адреналина и норадреналина, эфедрин заставляет наше сердце биться быстрее, повышает артериальное давление и уровень глюкозы в крови, усиливает кровоток в мышцах, сердце и головном мозге, расширяет бронхи. Его когда-то свободно продавали в виде дешевых таблеток во всех аптеках и назначали больным бронхиальной астмой.

Эфедрин повышает энергетический уровень, угнетает аппетит, усиливает термогенез (т. е. повышает температуру тела, увеличивает и ускоряет расходование энергии). Поэтому он считается наиболее опасным препаратом по количеству и выраженности побочных эффектов. Среди этих побочных эффектов отмечаются и случаи внезапной смерти. А про повышение артериального давления, нарушения мозгового кровообращения, учащенное

сердцебиение, сухость во рту, бессонницу, повышенную раздражительность, тревожность, головные боли я даже не говорю. Возможно развитие психозов.

Эфедрин категорически нельзя применять при коронарном тромбозе, диабете, глаукоме, заболеваниях сердца, гипертонии, всех болезнях щитовидной железы, нарушениях мозгового кровообращения, феохромоцитоме (разновидность опухоли надпочечников, выделяющей эпинефрин), увеличении простаты.

На день написания этой книги только в США зафиксировано 17 смертельных случаев, связанных с применением атлетами эфедрина. Поэтому Международный Олимпийский комитет внес его в список запрещенных препаратов. В России продажа эфедринсодержащих препаратов без рецепта врача официально запрещена.

Однако время и бизнес неумолимо диктуют свои законы, и началась эра поиска замены самому эффективному до сих пор «сжигателю жира». На смену ему пришел целый ряд так называемых «Ephedra free» препаратов (не содержащих эфедрина). Производители спортивного питания объявили «охоту» на вещества, способные по силе влияния сравниться с эфедрин. Естественно, исследования в этой области биохимии требуют немалых финансовых вложений, поэтому первые подобные препараты появились у компаний, обладающих «высокими технологиями». И если раньше, глядя на баночку с волшебными капсулами, хоть кто-то из нас внимательно вчитывался в названия входящих в состав веществ, то сейчас многие не делают этого просто потому, что все компоненты стали сложными и названия их ничего никому не говорят. А понять конкретную схему воздействия компонентов на организм и вовсе нереально. Так что ничего не остается, как положиться на имя солидной компании-производителя и довериться рекламе. Покупают эти спасительные «сжигалки» тоннами.

Когда речь заходит о препаратах, способствующих похудению, понятия «действенность» и «безопасность» часто оказываются антиподами. Зная это, ученые подвергли эфедрин всестороннему изучению. Так на свет родился научный труд под названием «Оценка безопасности и определение максимально допустимого уровня применения эфедры». По данным независимых исследователей, добавка с натуральной эфедрой может считаться безвредной, если ее суточная доза содержит не более 90 мг эфедринных алкалоидов. Наиболее действенной оказалась формула кофеин/эфедрин, но воздействие препарата можно еще больше усилить, если попутно забросить в рот таблетку... аспирина. Но даже несмотря на это исследование, эфедрин продолжает оставаться у нас под строгим запретом. Многие врачи старого поколения, работающие в клинике при институте питания РАМН, до сих пор с горьким сожалением вспоминают те времена, когда эфедрин входил в курс лечения почти каждого пациента с избыточным весом. Врачу практически ничего не надо было делать, а вес у пациентов таял на глазах.

Но что-то мне подсказывает, что мы с вами пойдем другим путем. Давайте для общего развития и закрытия этого вопроса разберемся, что же входит в состав этих «жиросжигателей»? Конечно, употреблять стимуляторы обмена веществ или нет, каждый решает для себя сам. Если вам неинтересна эта тема, можете смело переходить к следующей главе. Но может, вам все же будет интересно узнать, что скрывается за непонятными названиями и как «оно» влияет на наш организм? Я рассчитываю на банальное любопытство и надеюсь, что не зря потратил время написание этой главы!

В таком случае позвольте вам представить:

Citrus aurantium – экстракт, содержащий гидроксимионную кислоту. Это адренергетик, который обладает способностью стимулировать липолиз, усиливая сжигание жира в митохондриях. Состав экстракта модифицируют, чтобы повысить содержание других биоактивных аминов (таких, как октопамин, синефрин, тирамин и хорденин), а также изменить их соотношение в нужную сторону.

Хорденин возбуждающе действует на симпатическую нервную систему и расслабляет гладкую мускулатуру; повышает давление крови и ускоряет пульс. Ранее использовался в терапии для стимуляции кровообращения, а также для устранения приступов астмы и желудочно-кишечных колик. Большие дозы вызывают сильное возбуждение, паралич и остановку дыхания.

Norambrolide – этот компонент получают из ферментированного шалфея. По некоторым данным, при отдельных метаболических процессах он способствует активизации клеточных ферментов и других веществ, которые разрушают жировые клетки, превращая запасы топлива в энергию, и способствует потере веса.

Октопамин – вещество, действующее на особые (адreno-) рецепторы головного мозга, создавая ложный сигнал опасности. Организм его воспринимает как нехватку энергии и начинает «пережигать» наши энергетические запасы, то есть жиры.

Норсинефрин – то же самое, что и октопамин, хотя вещество под этим названием начали использовать в жиросжигателях гораздо раньше.

Стоит отметить, что ускорить процесс распада жировой ткани без термогенного эффекта способен только **L-карнитин**. О нем я расскажу вам чуть позже. Однако путь через повышение термогенеза более короткий и простой. В связи с этим большинство «сжигателей» содержат вещества, призванные стимулировать выработку гормонов щитовидной железы. К ним относятся дийодотирозин, эводиамин, тирамин.

Дийодотирозин – йодосодержащее вещество, секретируемое щитовидной железой, из которого образуются тиреотропные гормоны. Однако в отличие от тироксина дийодотирозин поддерживает функционирование щитовидной железы без подавления выработки собственных гормонов. Таким образом, исключаются привыкание и побочные эффекты на весь гормональный фон организма.

Эводиамин – повышает выработку катехоламина (гормон мозгового вещества надпочечников). Катехоламины обладают термогенным эффектом, подобно норадреналину. Эводиамин включают в жиросжигающие смеси благодаря его эффективной способности повышать теплообмен, увеличивая температуру кожи. Он может поднимать ее даже на пять градусов выше обычной без изменения температуры внутри тела. Если принимать эводиамин отдельно от пищи, он также имеет способность значительно увеличивать температуру и внутри тела. Это вещество обладает способностью увеличивать производство теплоты, расходуя энергию (то есть жир), получаемую из пищи, как тепло.

Гуггулстероны (Z и E). Действующее начало – смолы гуггул, выделены из растительного экстракта кустарника *Commiphora Mukul* (который традиционно использовался в древней индийской медицине) и обладают высокой биологической активностью, сравнимой по выраженности действия с лекарственными препаратами.

Научными исследованиями установлено, что гуггулстероны стимулируют функцию щитовидной железы, которая является одним из основных органов, регулирующих скорость протекания процессов метаболизма. Гуггулстерон ускоряет превращение Т4 (менее активного гормона щитовидной железы) в более активный Т3. Под его влиянием повышается образование и поступление в кровь трийодтиронина (Т3), ускоряющего обмен веществ и усиливающего термогенез, что, в свою очередь, способствует увеличению расходования энергии организмом и

сжиганию жира. Кроме того, прием гуггулстеронов уменьшает риск развития атеросклероза, ишемической болезни сердца и тромбозов сосудов, снижая в крови уровень триглицеридов и атерогенных липопротеидов (ЛПНП и ЛПОНП) и скорость агрегации (слипания) тромбоцитов.

Но хотя в рекламе этого препарата приводятся ссылки на якобы проведенные научные исследования, пока доказан лишь гипохолестеринемический эффект гуггулстерона при заболеваниях печени. Нет никаких доказательств, что он ускоряет липолиз (распад жиров) в здоровом организме.

Инозитол – природный многоатомный спирт. Обладает достаточно выраженным термогенным эффектом. По некоторым данным, ускоряет окисление жирных кислот в митохондриях клеток. К сожалению, для получения высоких результатов требуются сотни миллиграмм в день. Эффективен в сочетании с другими термогенами. Замечен лучший эффект в сочетании с гидроксимионной кислотой, эфедрином и кофеином. Инозитол часто включают в системы для сжигания жира и эргогенные смеси. Рекламные заявления, расписывающие «мощнейшие липолитические свойства» инозитола, так же не имеют под собой достаточных оснований. Инозитол не выдерживает никакого сравнения с той же гидроксимионной кислотой или эфедрином, а стоит гораздо дороже. Побочные эффекты: в основном желудочно-кишечные расстройства. Опасных для здоровья эффектов даже при весьма высоких дозах не наблюдалось.

7-КЕТО – это активный метаболит дегидроэпиандростерона (DHEA), стероидного гормона, синтезирующегося в надпочечниках человека. Появление этой добавки стало результатом долговременных научных изысканий, направленных на поиск вещества, обладающего мощным термогенным эффектом, но при этом оказывающего минимум побочных действий на организм. **Препарат был разработан, создан и запатентован американским ученым Henry Lardy. 7-КЕТО может быть синтезирован химическим путем или получен из растительного сырья (Stellaria media, Mexican yams).**

В отличие от большинства известных жиросжигателей, действие которых связано главным образом с подавлением аппетита, т. е. сокращением поступления калорий в организм, и слабо выраженным термогенным эффектом, 7-КЕТО действительно значительно усиливает термогенез, тем самым резко увеличивая уровень обмена веществ. После 25 лет уровень основного обмена начинает неуклонно снижаться, энергетические затраты организма сокращаются, а излишки питательных веществ (которые растут с каждым годом) превращаются в жир. 7-КЕТО восстанавливает нарушенный с возрастом энергетический баланс, повышая основной обмен и увеличивая расход энергии даже в состоянии покоя. Главным механизмом действия 7-КЕТО является его стимулирующее влияние на функцию щитовидной железы. В результате происходит существенное повышение уровня ее гормона трийодтиронина (Т3). Это самый мощный из гормонов, которые оказывают воздействие на уровень обмена веществ и влияют на процессы образования энергии в митохондриях – «энергетических станциях» клеток всех органов и тканей.

7-КЕТО не превращается в организме в половые гормоны (андрогены и эстрогены), как прочие метаболиты дегидроэпиандростерона (DHEA). И как следствие, он не обладает анаболическим эффектом и поэтому лишен присущих им побочных действий (повышенный риск развития онкологических заболеваний – рака простаты и молочных желез, угревая сыпь, повышенный рост волос у женщин и выпадение волос у мужчин и т. п.).

Тирамин получен из щитовидной железы крупного рогатого скота и представляет собой комплекс белков и нуклеопротеидов, обладающий избирательным действием на клетки щитовидной железы и способствующий ускорению восстановления ее функций. В результате

проведенных исследований установлено, что применение тирамина способствовало улучшению клинических проявлений гипотиреоза (заболевания щитовидной железы, характеризующегося пониженной ее функцией) в 73 % случаев, причем наибольший эффект наблюдался у лиц старшей возрастной группы с выраженными признаками атрофии щитовидной железы. На фоне приема тирамина больные отмечали повышение работоспособности, уменьшение частоты и интенсивности головных болей и болей в области сердца. При исследовании объективных показателей наблюдалась нормализация параметров ЭКГ. Отмечена тенденция к восстановлению уровня гормонов щитовидной железы, что говорит о стабилизирующем влиянии препарата на клеточный метаболизм железы и регуляторном воздействии на обменные процессы. Тирамин можно принимать как отдельный препарат для ускорения восстановления функций щитовидной железы при ее остром и хроническом поражении. В качестве профилактического средства рекомендуется применять в районах, эндемичных в отношении заболеваний щитовидной железы. Также рекомендуется лицам пожилого возраста для поддержания функции щитовидной железы. Что приятно, побочных явлений при применении тирамина не выявлено.

Что делать с лишними углеводами?

Избыток углеводов может спровоцировать организм на отложение жира. То, что не идет на пополнение запасов гликогена мышц и печени, идет на пополнение запасов жира в качестве альтернативного «долгоиграющего» энергетического депо. Поэтому большинство диет, направленных на уменьшение подкожного жира, исключает употребление легко усвояемых углеводов. Но можно пойти другим путем – снизить способность организма подобным образом реагировать на углеводную пищу, заставив тем самым организм использовать на энергетические нужды жир. С целью **блокировки усвоения углеводов** в препараты последнего поколения стали включать такие вещества, как гарциния камбоджийская, гумпнема, 4-гидроксиизолейцин, КВЕ.

Гарциния камбоджийская известна в спортивном питании сравнительно давно. Гидроксицитрат или гидроксиминонную кислоту (**НСА**), которую получают из плодов растения гарциния камбоджийская (*Garcinia cambogia*), издавна использовали в восточной медицине в качестве натурального средства, подавляющего аппетит и улучшающего пищеварение. Однако только недавно было обнаружено, что это вещество препятствует накоплению жира в организме, в связи с чем **НСА** стала компонентом многих комплексных препаратов для снижения веса. Это вещество, не являясь термогенным агентом, активно вмешивается в синтез триглицеридов в печени, блокируя фермент цитратлиазу. Когда активность цитратлиазы снижается, уровень глюкозы в плазме крови остается повышенным, и аппетит подавляется. **Включение гидроксиминонной кислоты в ежедневный рацион способствует замедлению процессов, ведущих к накоплению жира.** Гидроксицитрат блокирует ферменты, участвующие в синтезе жирных кислот, и предотвращает превращение излишков углеводов в жир, тем самым снижая вероятность образования жировых отложений. О побочных эффектах данного препарата известно мало. По-видимому, опасные для жизни реакции отсутствуют, возможна только индивидуальная непереносимость или аллергия. Но если говорить честно, то и практическая эффективность его крайне слаба.

Гимнема – растение, используемое в Индии и Юго-Восточной Азии для лечения диабета или гипергликемии. Вещества, входящие в состав Джимнемы Сильвестры (такие, как джимнемовая кислота), попадая на язык, блокируют ощущение сладости. Нанесение на язык джимнемата калия (вещества, выделенного из этого растения) приводит к утрате восприятия сладкого – сахар вызывает во рту ощущение песка. Традиционное использование Джимнемы Сильвестры в качестве средства от диабета получило научное подтверждение почти 70 лет назад, когда было доказано, что листья этого растения уменьшают содержание сахара в моче у диабетиков. Считается, что **джимнемовая кислота поддерживает производство инсулина**. Возможно, она также способствует восстановлению клеток поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин. Есть основания предполагать, что Джимнема Сильвестра способна блокировать усвоение углеводов в желудочно-кишечном тракте. Так как диабет обычно не проявляется до тех пор, пока клетки поджелудочной железы, ответственные за выработку инсулина, не подвергнутся серьезным повреждениям, экстракт джимнемы рекомендуется не только для лечения, но и для профилактики диабета (особенно в пожилом возрасте).

4-гидроксиизолейцин – вещество, способствующее выработке инсулина, снижает гипергликемию и улучшает переносимость глюкозы, то есть помогает поддерживать в норме уровень инсулина при употреблении большого количества сахара. Так как выброс инсулина ограничен, не повышается проницаемость мембран жировых клеток для глюкозы (а на мой взгляд, до 80 % подкожной жировой ткани синтезируется именно из углеводов), а также для жирных кислот. В то же время не происходит торможения распада жиров инсулином.

КВЕ – это экстракт северной белой фасоли. Проведенные исследования подтвердили, что КВЕ обладает свойством задерживать или блокировать действие фермента, расщепляющего крахмал на более простые углеводы, которые уже могут усваиваться организмом. Таким образом снижается количество потенциальных углеводов, превращающихся в глюкозу, что помогает расходовать энергию жиров.

В некоторые из подобных сборов добавляют **«фазеламина»**, который частично блокирует действие пищеварительного фермента альфа-амилаза. Этот фермент «переваривает» сложные углеводы, которые мы получаем с картошкой, хлебом, макаронами и другими вкусными продуктами. Но непереваренные и неусвоенные углеводы начинают бродить у нас в кишечнике, как в бидоне с брагой, выделяя огромное количество газа. Человек волей-неволей превращается в «вонючку-скусна», постоянно удерживая в себе нескончаемый поток вони. Эти препараты стали продавать в аптеках под многообещающим рекламным названием – «Блокатор калорий». Среди вечно худеющих бытует мнение: надо «есть» меньше калорий, и стройная фигура вам обеспечена. Хотя никто из них толком даже не знает, что такое калории. Но мы об этом еще поговорим позже. А пока —

Несколько слов для любителей кофе

Кофеин – стимулятор центральной нервной системы. Кофеин представляет собой разновидность метилксантиновых соединений, содержащихся в более чем шестидесяти растительных продуктах, но в существенных количествах его можно получить только из листьев чая и зерен кофе.

Мало кто знает, что в зернах кофе содержание кофеина намного ниже, нежели в листьях чая. Более сильное стимулирующее действие напитка кофе объясняется просто большим количеством кофе, используемым для его приготовления. При этом кофеин чая связан с танином, и поэтому его

действие мягче, чем действие кофеина кофе. В этом есть свой позитив – чай не вызывает зависимости, как это нередко происходит с кофе.

Кофеин снижает свертываемость крови, активизирует процессы тканевого окисления, увеличивает психическую возбудимость, улучшает концентрацию внимания, поднимает настроение, задерживает наступление утомления. Действуя через симпатoadреналовую систему, усиливает сократимость сердечной мышцы и повышает скорость высвобождения (мобилизации) жирных кислот, увеличивая использование их в качестве энергетического субстрата при выполнении аэробных нагрузок. Поэтому употребление качественного кофе и чая входит в рекомендации всех диетологов, работающих в области снижения веса.

Многие из вас, возможно, обращали внимание, что, если выпить чашку кофе (без сахара) натощак, голод на некоторое время бесследно исчезает? Как выяснилось, кофеин способствует распаду гликогена (энергетической субстанции печени), что приводит к выделению сахара в кровь и незначительному повышению его концентрации в крови. Глюкоза, получаемая из различных углеводов, является идеальным топливом для нашего организма, как бензин для машины. Но, в отличие от машины, организм нельзя остановить, а затем завести снова. Именно поэтому **часть глюкозы, поступающей с пищей, он обязательно запасает впрок**. Топливо, запасенное впрок, – это и есть гликоген, «консервы» из глюкозы, которые организм будет «расконсервировать» по мере необходимости. Синтезируется и хранится запас гликогена в печени. И еще о-о-очень маленькая часть в мышцах – так как мышечные клетки нуждаются в мгновенном поступлении энергии и порой не могут ждать, пока она дойдет из печени. Но все дело в том, что запастись гликоген организм может только строго в определенном количестве. Невозможно заставить запастись гликогена больше, чем это дано природой.

Наш организм устроен так, что чувство сытости возникает при повышении уровня сахара в крови. Когда запасы этой энергии (гликогена) истощаются, очередь доходит до жиров. Увеличение в крови сахара и жирных кислот – одна из причин появления ощущения бодрости, прилива энергии и внутреннего тепла. Эта реакция организма на кофеин была известна очень давно. Именно поэтому крепко заваренный чай (чифирь) так популярен в местах лишения свободы, где недостаток питания зачастую сочетается с холодным климатом. Для нас важно, что кофеин обладает способностью опосредованно стимулировать распад подкожного жира.

Я часто рекомендую своим пациентам **проводить аэробную нагрузку по утрам**, на «голодный желудок», когда запас гликогена минимален. И желательнее за час – полтора до этого выпить чашечку черного крепкого кофе. Такой прием кофеина позволяет избежать нарушения суточных биоритмов человеческого организма и ускорить процесс сгорания жиров при утренней аэробной нагрузке. Он пробуждает организм и стимулирует сердечно-сосудистую систему. Японцы называют чашку кофе по утрам гимнастикой для сосудов. Кофеин обладает мочегонным действием, благодаря чему жидкости теряется намного больше обычного. А это, в свою очередь, может привести к обезвоживанию организма! Поэтому не забываем пить воду!

Помимо своей способности увеличивать выведение жидкости, **кофеин также способствует увеличению секреции желудочного и кишечного соков**, резко усиливает перистальтику кишечника и ускоряет продвижение пищи по желудочно-кишечному тракту. Пища не успевает полностью перевариваться и усваиваться. Как результат – развиваются гнилостные и бродильные процессы в кишечнике, приводящие к хроническим колитам. Белковые компоненты пищи начинают гнить, а углеводные – бродить. Образуются газы. Процесс опять напоминает выгон браги. По этой причине, я думаю, стоит отказаться от старой русской традиции – запивать завтрак, обед и ужин чашкой крепкого чая или кофе. Эти напитки следует

пить отдельно, как минимум за час до основного приема пищи или спустя час после. Хотя даже в этом случае продвижение пищи будет ускорено.

Кофеинсодержащие напитки нежелательно употреблять людям с постоянно повышенным артериальным давлением, а также страдающим заболеваниями сосудов, забитых атеросклеротическими бляшками.

Сердце будет усиленно проталкивать по ним кровь, и «труба» может не выдержать такого дополнительного давления. Случится «упс», и человек очнется в реанимации, если вообще очнется. Из-за наступающего после приема кофеина повышения кислотности желудочного сока он не рекомендуется тем, кто страдает гастритом, язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки. Для здорового человека безопасной разовой дозой считается 100–200 мг кофеина. Максимально допустимая суточная доза – 1000 мг кофеина (1000 мг = 1 г). При этом в чашке чая содержится максимум – 85 мг кофеина. Соответственно 12 чашек чая в сутки вам не повредят. Но в таком количестве чая, наверное, просто нет необходимости.

Постоянный и длительный прием кофеина вызывает приспособительную реакцию центральной нервной системы и организма в целом. Возбуждающее действие кофеина постепенно снижается, и развивается привыкание, при котором требуются уже большие дозы кофеина для достижения того же стимулирующего эффекта.

Внезапная отмена кофеина после длительного периода приема приводит к тому, что в центральной нервной системе возникает сильное торможение. Появляются вялость, общая угнетенность, сонливость, нервная депрессия. Это вполне могут почувствовать на себе водители, принимающие перед дальней дорогой любой стимулирующий кофеинсодержащий напиток.

Известное издание Independent со ссылкой на независимую ассоциацию автомобилистов «IAM» поведало своим читателям, что примерно через час после выпитой банки действие тонизирующего напитка заканчивается, и у водителей, находящихся за рулем, скорость реакции ухудшается. А это уже таит в себе смертельную опасность.

Хронический прием больших дозировок кофеина истощает нервную систему. Развивается замедление мыслительных процессов, ослабление силы воли, появляется неуверенность в своих силах, депрессия. Употребление кофеина (кофеинсодержащих напитков) приводит к формированию физической и психической зависимости от этого вещества. Вывод – можно, но осторожно!

Продолжаем знакомство с жиросжигателями

Гуарана – произрастает в тропических лесах Амазонии (Бразилия) и содержит гуаранин – вещество, практически идентичное кофеину. Использовалась аборигенами как средство, подавляющее аппетит, снимающее усталость и снижающее вес. Является природным стимулятором, повышающим энергетический уровень организма за счет мобилизации жирных кислот в кровотоке. Гуарана стимулирует высвобождение гормонов адреналовой группы, которые, в свою очередь, повышают выносливость, увеличивают способность к концентрации и усиливают термогенез – способность к высвобождению жирных кислот для производства энергии.

Форсколин – активное действующее вещество экстракта растения *Coleus forskohlii*, произрастающего в горных районах Азии. Форсколин обладает способностью замедлять процессы старения, позитивно влияя на деятельность сердца, легких и артериальное давление. Форсколин активирует цепочку ферментов, запуская цепь метаболических реакций,

которые, в свою очередь, способствуют более эффективному энергообеспечению мышечной деятельности, заставляя организм тратить больше энергии.

В результате этих реакций форсколин:

- усиливает липолиз (расщепление жира);
- увеличивает секрецию инсулина;
- стимулирует функцию щитовидной железы;
- увеличивает силу сокращения сердечной мышцы;
- расслабляет гладкую мускулатуру стенок артерий (снижая давление);
- блокирует высвобождение гистамина (один из пусковых механизмов аллергических и воспалительных реакций в организме).

При этом совокупность происходящих в организме процессов сходна с действием эфедрина. Но, в отличие от него, форсколин позволяет не только достичь столь же высокой эффективности термогенного действия, но и избежать характерных для эфедры многочисленных побочных эффектов.

Синефрин – горький апельсин, традиционно использовался китайской народной медициной в качестве средства, укрепляющего здоровье. Основное действующее вещество – синефрин, обладающее термогенным эффектом. По химической структуре синефрин – амфетаминоподобное вещество, очень близкое по своему составу к эфедрину. Подавляет аппетит, ускоряет метаболизм, усиливает термогенез. Но в отличие от эфедрина, способствует непосредственному липолизу (расщеплению жира). Это позволяет избежать побочных эффектов, связанных с действием эфедрина, – учащенного пульса и повышенного давления. Еще одно преимущество синефрина – низкая в сравнении с эфедрином способность проникать из кровотока к клеткам головного мозга, что снижает частоту и выраженность побочных эффектов со стороны центральной нервной системы.

CLA (конъюгированная линолевая кислота) – достаточно новый «игрок» на рынке добавок для снижения веса. Открыт в 1978 году, как это часто бывает – случайно, и в течение долгого времени находился «в тени». Однако недавние научные исследования показали, что применение CLA способствует уменьшению жировой и росту мышечной массы (т. е. улучшает композицию тела), что в значительной мере способствовало повышению интереса к этой добавке. CLA – полиненасыщенная омега-6 эссенциальная жирная кислота. CLA не может синтезироваться в нашем организме, образуется из линолевой кислоты особыми бактериями (которые не входят в кишечную флору человека). Содержится в молочных продуктах и мясе (говядина, баранина), но в небольших количествах, поэтому получить нужное количество CLA из натуральных продуктов практически невозможно.

Считается, что CLA участвует в регуляции метаболизма жиров в организме через ключевые ферменты жирового обмена – **липопротеиновую и гормончувствительную липазы**. Препятствуя увеличению размеров адипоцитов (жировых клеток), способствует мобилизации (высвобождению) свободных жирных кислот из клеток жировой и мышечной ткани и их окислению, т. е. использованию в качестве источника энергии для мышечной деятельности. Кроме того, CLA обладает антикатаболическим и антиоксидантным действием. Пища, с которой вы принимаете CLA, не должна содержать большого количества клетчатки, так как она нарушает или даже блокирует всасывание жирорастворимых веществ (к которым и относится CLA) в кишечнике, и прием добавки будет бесполезен. *Для того чтобы усилить эффективность приема CLA, необходимо сочетать его с физическими нагрузками аэробного характера* – нужно увеличить не только высвобождение, но и использование жирных кислот, что и происходит во время тренировок. CLA также положительно влияет на общее состояние здоровья – обладает антиканцерогенным (противораковым) действием в отношении рака простаты, молочных желез и др., стимулирует работу иммунной системы.

5-НТР (5-hydroxy-tryptophan) получают из растительного сырья – африканского растения *Griffonia simplicifolia*. Несмотря на то что это достаточно новый препарат, он завоевал уже большое уважение и используется многими практикующими врачами-диетологами и психоаналитиками во всем мире. В России применяется крайне редко. На мой взгляд, это связано с незнанием врачей или их нежеланием уходить от стандартной общепринятой формы лечения депрессивных состояний с помощью сильных антидепрессантов. Я часто использую эту добавку при наличии показаний, в основном во время работы за рубежом. В отличие от антидепрессантов, этот препарат не имеет побочных действий и не вызывает привыкания.

В организме человека аминокислота триптофан превращается в 5-гидрокси-триптофан (5-НТР), а он, в свою очередь, в «гормон счастья» серотонин. Поэтому до недавнего времени 5-НТР обычно использовали только в качестве средства для нормализации сна и борьбы с депрессией (следствием которой часто бывает переедание и избыточный вес). В дополнение к этим полезным свойствам ученые обнаружили, что увеличение уровня серотонина на фоне приема 5-НТР подавляет аппетит, что позволило причислить 5-гидрокси-триптофан к средствам для снижения веса. Речь идет о перееданиях на фоне стрессовой ситуации, или, как говорят в народе – «заедании стресса». **Единственный минус этой добавки – ее недоступность в России.** На момент написания книги ни одна фирма у нас ее еще не сертифицировала. По-видимому, это связано с невостребованностью ее на рынке. Многие наши врачи-диетологи еще просто не знают о существовании такого препарата.

Хитозан – пищевая добавка, которую получают из панцирей морских членистоногих (крабы, креветки), т. е. главное его преимущество – то, что это абсолютно «натуральный продукт». Он представляет собой разновидность клетчатки и сам по себе не растворяется и не переваривается в кишечнике человека. Попадая в желудочно-кишечный тракт, хитозан превращается в желеобразное вещество, обладающее высокой липофильностью (способностью связывать жир), и как губка впитывает жиры: 1 г хитозана связывает до 7 г жира. Молекулы хитозана заряжены положительно, а молекулы жира – отрицательно. Простая биохимия. Под действием сил притяжения жир, поступивший со съеденной вами пищей, образует с хитозаном весьма прочный нерастворимый комплекс, который не всасывается и выводится из организма, т. е. проходит через желудочно-кишечный тракт транзитом. Таким образом, он просто не усваивается и не превращается в подкожные жировые отложения. При этом существенно снижается поступление энергии в организм, поскольку жир – самый энергоемкий компонент пищи. Важно понимать, что хитозан никак не влияет на уже имеющийся запас жира, а только препятствует накоплению нового!

Препарат эффективен лишь в том случае, если ваш рацион содержит большое количество жиров. Если же вы сладкоежка, никакой хитозан вам не поможет!

Поэтому, на мой взгляд, есть смысл использовать его лишь в качестве «профилактического форс-мажорного средства» в случае, если вы сознательно решили единожды «согрешить». Или если не в состоянии отказать себе в удовольствии периодически «отрываться» при помощи жирной и вредной, но такой вкусной пищи. При длительном приеме препарата **может возникнуть дефицит жирорастворимых витаминов и незаменимых жирных кислот.** Но это ведь такая ерунда по сравнению с тем, что можно обжираться и не поправляться? Правда, ногти начнут крошиться и волосы выпадать, но ведь это такая мелочь по сравнению с осознанием, что вам все можно! Однако главным и очень неприятным побочным эффектом при приеме хитозана (как и орлистата, о котором мы говорили раньше) является расстройство стула (вплоть до недержания), связанное с выведением не всосавшегося в кишечнике жира. Выраженность этого побочного эффекта напрямую зависит от количества

жира в вашем рационе. Если вы продолжаете употреблять много жирной пищи и собираетесь использовать эти препараты, есть смысл заранее запастись подгузниками.

DMAE (диметиламиноэтанол), как и все ноотропы, выражено стимулирует мозговую функцию: усиливает память, концентрацию внимания, познавательные способности; улучшает настроение, в правильных дозировках улучшает сон, вызывая яркие реалистичные сновидения. Повышает энергетический статус организма, в связи с этим используется спортсменами. Повышает упругость кожи, ее тонус, внешний вид. Обладает выраженным антиоксидантным действием. Защищает клетки от повреждения наиболее опасными разновидностями свободных радикалов. Значительно улучшает свойства крови – захват и перенос кислорода к тканям. На мой взгляд – одна из важнейших добавок, достойных внимания.

Доказано также, что добавление DMAE в консервированную кровь увеличивает срок ее хранения в 2 раза.

С возрастом в клетках мозга, сердца, кожи накапливается токсический пигмент липофусцин. Ранее считалось, что липофусцин – это просто мусор, пигмент старения. Сейчас же известно, что липофусцин отравляет клетки! Под старость каждая клетка может на 30 % быть забита липофусцином. Прием DMAE даже в течение нескольких месяцев помогает успешно справиться с удалением до половины этого мусора. Полагаю, если с молодости принимать DMAE, то можно вовсе не допустить значительного накопления липофусцина в клетках. В одном из экспериментов препарат ацефен, сделанный на основе DMAE, продлил жизнь животных на 49,5 %. Обычно если жиросжигающий препарат содержит DMAE, в состав включают и витамин B₅, который стимулирует образование в организме из DMAE нейротрансмиттера ацетилхолина. Принимать диметиламиноэтанол можно в чистом виде, благо такие препараты в рамках спортивного питания существуют. **О том, что препарат работает, вы сможете догадаться по таким явлениям, как более глубокий сон и реалистичные сновидения, легкое подергивание мышц, лучшая концентрация внимания.** Поскольку DMAE – вещество природного происхождения и присутствует в некоторых продуктах питания, то и побочные эффекты возможны лишь в случаях крайних передозировок.

Биоперин – стандартизированный 95-процентный экстракт пиперина из черного перца, природное вещество, усиливающее биодоступность пищевых компонентов. Клиническими исследованиями доказано, что биоперин напрямую взаимодействует с эпителиальными клетками кишечника, увеличивая их абсорбционную способность. Эти результаты указывают на способность биоперина увеличивать биологическую доступность питательных веществ. Таким образом, добавив биоперин в любой из жиросжигающих комплексов, производители повышают его эффективность на 50 %. Итак, биоперин оказался «заключительным аккордом» в «концерте для скрипки с жиросжигателями».

Получился ли этот концерт в тональности мажор или минор – судить вам. Надеюсь, было не очень скучно? Зато теперь, зная особенности и действие каждого компонента, вы сможете подобрать наиболее эффективный комплекс именно для себя, уже ничем не рискуя в плане здоровья.

Многим людям, например, в силу нарушения функций щитовидной железы никак нельзя воздействовать на ее гормоны прямым методом. Предлагаемые добавки позволяют решить проблему поддержания функции щитовидной железы без подавления секреции ее гормонов.

Наличие знаний никому еще не мешало, а альтернатива любому препарату при желании найдется всегда. Состав отдельных добавок обещает снизить способность организма реагировать на углеводную пищу, заставив тем самым организм использовать на энергетические нужды жир. Включенные в состав вещества, не имеющие прямого воздействия на жиросжигание, улучшают общее самочувствие, поддерживают многие функции организма в

норме. В итоге получается синергизм между отдельными компонентами, воздействующими разными путями на процесс липолиза (распада жиров).

Теперь вы с видом профессионала можете прочитать состав на заморской баночке и выбрать ту, в которой нашли для себя что-то подходящее, так как препарат должен соответствовать индивидуальным особенностям вашего организма со всеми его болячками. Никто не будет с вами более откровенным, чем ваш собственный организм, он сразу сообщит вам, если ваш выбор был ошибочным и ему что-то не понравилось.

Поэтому еще и еще раз хочу подчеркнуть, что любые препараты, помогающие в процессе лечения ожирения, являются лишь необходимым дополнением к целому комплексу основных мер.

Это только подспорье в деле усовершенствования фигуры. Полагаться на них целиком и полностью – значит, питать ложные иллюзии. Не забывайте об элементарных правилах здорового образа жизни, то есть о грамотно сбалансированном питании и посильных физических нагрузках. Ведь ничто не сжигает жир лучше, чем сама природа, чем сам ваш организм. Надо только ему немножечко помочь.

В заключение этой темы хочется сказать – я рад, что люди сейчас недоверчиво и выборочно подходят ко всевозможным новым препаратам для похудения. Стараются найти объективную информацию об этих препаратах. Но чаще всего полученные таким путем знания все равно не заменят опыта и знаний врача. Поэтому я бы несколько изменил старую поговорку – проверяй, но доверяй!

Втирание денег или жужжащие машинки

Я встречал совсем немного женщин, которые не мечтали бы сбросить несколько лишних килограммов. Особенно летом, когда все прелести фигуры безжалостно открыты пожирающим мужским глазам, а этот целлюлит и складки создают уже постоянный комплекс неполноценности. В это время многие готовы выложить за легкий способ согнать вес любую сумму. Только бы есть все, что захочешь, и на тренажерах по вечерам не зависать. И вы таки думаете, нет такого способа? «Таки оно есть у нас! Любой каприз – за ваши деньги!» – утверждает армия массажистов и даже отдельных врачей. Сейчас предлагают множество так называемых физикальных методов: различные массажи (ультразвуковые, вакуум, эндермология), микротоковая стимуляция, миостимуляция, обертывания, боди-белты и слим-шорты, кремы и мыла для похудения... Чего только не придумали! Но все эти чудеса косметологии дают невыраженный и кратковременный эффект – 20 кг и 30 см на них не сбросишь! Розовая мечта многих женщин – вас мнут, потом во что-то обертывают, водят по вам датчиком прибора, а вы лежите и худеете. Все худеете и худеете. Хочется спросить: а отчего, собственно, худеем? Якобы при этом воздействии «разбиваются» жировые отложения. Но тогда куда деваются «осколки»? Ведь при выдавливании жиров из адипоцитов (жировых клеток) в кровь эти жиры должны как-то выйти из организма. А как? Да, например, реализоваться в энергию. Но для этого надо правильно двигаться... а двигаться вообще неохота, особенно лежа на массажном столе. Если вы продолжаете вести пассивный, малоподвижный образ жизни, куда денутся ваши родимые жирки? А я вам скажу, куда! Возвратятся к себе домой, в те же самые истосковавшиеся по их отсутствию жировые клетки. Туда, откуда их только что выдавили и выгнали.

В чем же тогда состоит польза массажа или других физиотерапевтических воздействий на кожу пациента, страдающего ожирением? Польза все же есть – во время массажа усиливается кровообращение, повышается температура кожи и подкожно-жировой клетчатки.

Большинство диетологов относятся к «похудательному, антицеллюлитному массажу» довольно скептически, считая, что во время таких сеансов худеет только массажист и кошелек. Я частично разделяю их точку зрения. Это не решение проблемы, это скорее способ завуалированного ухода от решения. Кажется, что не надо пересматривать свой образ жизни, менять привычки, питание, а массажист или «заморская чудо-машинка» все сделает за вас.

Одна из самых модных сейчас процедур (для тех, кто может себе это позволить) – воздействие на кожу под кодовым названием «LPG». Это чудо техники сегодня предлагают во многих салонах красоты и медицинских центрах. Его название – аббревиатура имени изобретателя. Суть – все тот же вакуумно-роликовый липомассаж кожи и подкожного жира. «Хвост» этого прибора, по задумке инженера Л.-П. Готье, должен исполнять роль нежных рук массажиста. Назначение одно – борьба с целлюлитом. И только?! Вам хоть раз доводилось видеть, как профессиональная массажистка мнет клиентку? Та пищит-извивается, на коже синяки после прошлого сеанса еще не сошли, короче, смотреть страшно. Прямо инквизиция какая-то! А что делать? От легких поглаживаний толку не будет. Тяжелую женскую долю, как это часто бывает, облегчил мужчина – французский инженер Луи-Поль Готье. Он посмотрел на весь этот кошмар, да и изобрел аппарат, выравнивающий кожу бережно, но чрезвычайно эффективно.

Какова же, собственно, история изобретения? Не было бы счастья, да несчастье помогло. Луи-Поль попал в серьезную аварию, а чтобы

восстановиться после полученных травм, врачи ему назначили длительный курс массажа. То ли квалификация местных умельцев не устроила Готье, то ли денег перестало хватать, то ли просто от ничегонеделания, инженер задумал механизировать процесс массажа. И ему это удалось на радость современным женщинам и на горе армии массажистов. Каково же было удивление изобретателя, когда в ходе испытаний прибора выяснилось, что он не только снимает отеки и помогает рассасываться рубцам, но и улучшает структуру кожи. Подтягивает ее, делает более упругой и гладкой, уменьшает жировые отложения. Луи-Поль Готье тут же запатентовал свое детище и дал методике коммерческое название «эндермология». И с кожей (дермой) связано, да и звучит красиво.

Но как показал опыт использования этого прибора, для реально ощутимого эффекта от LPG-массажа однократного применения, конечно, недостаточно. Необходимо минимум 5–7 процедур. Сам процесс удаления из целлюлитных участков лишней воды, выдавливания из адипоцитов жира достаточно длительный. Активизировавшиеся клетки-фибробласты должны за это время успеть синтезировать новый коллаген и эластин – вещества, отвечающие за тонус кожи. На практике курс эндермологии состоит обычно из 10–20 сеансов (в зависимости от состояния кожи), которые нужно проводить регулярно. Минимум – два раза в неделю, а стоит эта процедура, ох, как недешево. Но все же надо признать, что определенный эффект от нее есть.

Благодаря любому грамотно проведенному массажу жир легче попадает в сосудистое русло и с током крови доставляется туда, где он потом будет утилизирован, то есть в мышцы. При массаже повышается тонус мышц, а значит, и их способность окислять жир. С помощью массажа можно ускорить уменьшение жировых отложений в тех или иных местах, то есть внести в лечебный процесс элементы коррекции фигуры. А это всегда неплохо, учитывая «капризные проблемные зоны». Однако массаж должен быть хотя и эффективным, но все-таки щадящим. Ведь любая боль – это сигнал, предупреждающий наш организм об опасности. К коже это тоже относится. Почуввав неладное, она тут же включает систему защиты и перестает адекватно воспринимать необходимые воздействия. Так что строить из себя мученицу в массажном кабинете не рекомендуется. Кстати, незначительный эффект улучшения кровообращения оказывают и различные кремы, включающие в себя поверхностно активные вещества, повышающие тонус кожи и обладающие согревающим действием.

Врач (вслед кому-то): «Согревающий компресс на это место и ванночки, если не поможет, будем это место удалять».

Еще одним положительным свойством лечебного массажа, которым, конечно, не стоит пренебрегать, является способность стимулировать отдельные группы мышц, частично атрофирующиеся при любом ограничении питания.

Я имею в виду, например, глубокие мышцы спины, которые отвечают за правильную фиксацию и поддержку позвоночника – то, что врачи называют «мышечным корсетом». Ни для кого не секрет, что обычно у людей, имеющих избыточный вес, нагрузка на позвоночник увеличивается в несколько раз. Со временем это приводит к деформации позвоночника, уплощению межпозвонковых дисков. И несмотря на огромную устойчивость их к внутридисковому давлению, данную нам от природы, в сухожильном кольце при такой непомерной нагрузке со временем возникают трещины. Трещины сухожильного кольца вызывают боль местного характера. Они обычно локализуются в грудном и поясничном отделах позвоночника. Особенно от этого страдают мужчины, так как для них больше свойственна локализация жировой ткани в области живота (по типу яблока), или женщины с подобным типом ожирения.

Жировая масса бывает настолько велика, что ей удастся за счет своего веса значительно усилить физиологический прогиб позвоночника в пояснично-крестцовом отделе. Животик, как мешок жира, тянет позвоночник вперед, приводя к его прогибу и деформации. Часто это заканчивается появлением так называемых грыж Шморля, и как следствие – сильными болями в поясничной области. **После избавления от лишнего веса при проведении комплекса специальных упражнений на растяжку (кинезитерапии) и массажа об этих грыжах можно будет забыть.**

В заключение этой главы хочется сказать, что любые адекватные воздействия на подкожные жировые образования я только приветствую. Однако следует понимать, что они никогда не заменят правильное питание и необходимую для вас физическую нагрузку!

Давайте этоотрежем!

Меня часто спрашивают о моем отношении к липосакции как методу лечения ожирения. Дорогие мои! Да нет такого метода! Нет!

Липосакция не является методом лечения ожирения, это всего лишь хирургическая коррекция контуров фигуры. Производится она удалением небольших и локальных жировых отложений с помощью вакуумного отсоса! Эта хирургическая процедура призвана только исправлять асимметрию тела – когда, например, одна ягодица больше другой или при локальных формах ожирения, связанных с нарушением контуров фигуры. Наиболее часто у женщин встречается «галифеобразная» деформация бедер, отложения жира на внутренней боковой поверхности коленного сустава, в области передней и боковых поверхностей живота. Убрать же навсегда большие объемы жира невозможно в принципе, потому что при неправильном обмене веществ потерянный жир быстро восстановится в другом месте.

Подобные операции к тому же весьма опасны своими осложнениями, ведущими к инвалидности и даже смерти. Многие еще помнят пример такого хирургического осложнения у одной из примадонн нашей эстрады. Тогда развилось гнойное воспаление, и ее с трудом удалось спасти. К тому же немаловажен и косметический эффект: ведь жировая масса при подобных операциях на больших объемах и площадях удаляется неравномерно. И вполне естественно, что нарастает она затем тоже неравномерно. В результате через год поверхность живота может напоминать горный массив с многочисленными буграми и впадинами. Кто из нас, отдыхая на юге, на пляже не обращал внимание на подобные «деформации тела». **Результаты таких хирургических манипуляций не скроешь даже под закрытым купальником**, а встречаются они нередко. Мне кажется, что современная здравомыслящая женщина вряд ли осознанно полезет под нож (или шприц, неважно), не попытавшись устранить саму причину возникновения полноты. Как в том анекдоте: «Раньше я был толстым, и это мне ужасно мешало. В конце концов, я решился и лег на операцию. У них что-то не заладилось, и теперь я... толстая!»

Давайте прощупаем свой любимый животик. За поверхностными пластами «свежего» жирка вы наверняка обнаружите плотные сгустки жировой ткани, напоминающие по размерам маленькую сливу. Нашли? Что же это такое?! Оказывается, существует такой тип ожирения – гиперпластический. Он обычно предопределен генетически и развивается с раннего детства. Еще при рождении закладывается большое количество самих жировых клеток (адипоцитов), которые и формируют очаги роста жировой ткани.

При похудении происходит лишь уменьшение их объема, но общее количество адипоцитов всегда остается неизменным. То есть, почти добившись желаемого веса, вы при этом не можете избавиться от этих пучков. Жировые клетки резко уменьшаются в размере, но не погибают, а продолжают сидеть у вас под кожей, ожидая благоприятных времен, чтобы вновь расцвести с новой силой.

Как же разрушить эти клетки, избавиться от них раз и навсегда? Именно в этом случае «финальным аккордом всей симфонии» исхода жиров из организма может стать локальная липосакция. При этом уничтоженные физически жировые клетки уже никогда не смогут восстановиться вновь. У взрослых людей жировые клетки вообще неспособны воссоздаться – возможен только активный рост оставшихся. Однако некоторые пациенты с алимен-

тарно-конституциональным ожирением, уставшие от всевозможных диет и ограничений, от отчаяния решаются иногда на кардинальные меры – устранить проблему одним махом. А точнее – взмахом хирургического ножа. И если раньше хирург, возможно, отговорил бы такого пациента от бесполезного и опасного хирургического вмешательства, то в наше время – «любой каприз за ваши деньги». В некоторых клиниках эти операции уже даже поставили на поток. Я считаю проведение такого рода хирургического вмешательства методом отчаяния. В некоторых случаях больные крайними степенями ожирения, дошедшие до потери не только трудоспособности, но и возможности самостоятельно себя обслуживать, готовые порой даже на суицид, видят выход только в радикальной липосакции. Однако эта операция гораздо более сложная, чем многие ее себе представляют.

Для любопытных или уже готовых лечь под нож могу рассказать, как проводится операция локальной липосакции. Существует несколько видов таких операций, но по сути они мало чем отличаются. Вакуумная липосакция – это самый старый метод. Под общим наркозом через небольшие разрезы под кожу вводятся специальные инструменты (кюретки), подкожный жир растворяется специальным препаратом и затем в жидком виде удаляется с помощью вакуума (отсасывается). Метод этот весьма травматичен. Хирург работает вручную, и очень многое зависит именно от его квалификации. Но этого мало. После такого вмешательства пациент в течение двух месяцев будет носить специальное белье, бандажи, а сквозь долго не зарастающие отверстия будут подтекать остатки раствора.

Другой, более современный вариант – ультразвуковая липосакция. Во время этой операции жир разрушается с помощью ультразвука. Метод позволяет удалить довольно большой объем жира, однако вызывает термическое поражение тканей. После него заживление также идет довольно медленно, а специальное белье приходится носить до месяца.

Третий способ: софт-липмодел. Наиболее современная разработка, название которой переводится как «щадящее липомоделирование». Жир разрушается с помощью высокочастотных токов и удаляется через крохотные проколы. Бандажи рекомендуется носить в течение двух недель после операции. Этот метод не требует пребывания в стационаре: на работу можно выходить через два-три дня после операции. Однако следует помнить, что каким бы методом вы ни решили воспользоваться для исправления недостатков фигуры, не рекомендуется удалять за один раз больше двух литров жировой ткани. Если же пренебречь этим правилом и удалить больше, произойдет так называемый «гипофизарный ответ». Организм, «недосчитавшись» привычного объема тела, лихорадочно примется его восстанавливать. И восстанавливает он жирок не всегда там, где его удалили, и совсем не там, где бы вам хотелось.

Ни один серьезный хирург на Западе не рассматривает липосакцию в качестве процедуры, направленной на комплексное уменьшение массы жира в организме. Они даже отговаривают обратившихся к ним толстяков от проведения подобного вмешательства, особенно когда речь идет о выраженном избыточном весе. Подумайте сами – если у вас имеется, скажем, 20 кг лишнего жира (именно жира), то вам придется провести 10 (!) операций, чтобы избавиться от него. Каждая такая операция обойдется не меньше, чем в 500 долларов, но дело ведь не только в деньгах. Организм просто не потерпит такого варварского обращения, такого надругательства над собой!

А если уменьшить желудок?

Вы готовы проглотить воздушный шарик? А если его же наполнят водой непосредственно у вас в желудке? Уже довольно давно для лечения высоких степеней ожирения хирургами предлагаются различные операции на желудке, направленные на уменьшение его объема. В последние годы в ряде медицинских центров стала широко применяться операция, при которой в желудок вводят баллон, заполненный специальным составом. В результате при еде уменьшенный объем желудка быстро наполняется пищей и возникает чувство сытости. Даже при всем желании вы не сможете впихнуть в себя большое количество еды. В первые дни это действительно способствует ограничению поступления пищи и, как следствие, резкому снижению веса.

После такой операции пациенты быстро худеют. В какой-то момент многим врачам показалось, что такое вмешательство может даже стать методом выбора при лечении избыточного веса. Но все оказалось не так просто. **Этот подход эффективен только у больных с непомерно высоким потреблением пищи**, а таких среди полных людей не очень-то и много. Да, конечно, они едят, и ожирение у них зачастую достигает крайних степеней. Но их мало! Если же такую операцию делают человеку, который ест не намного больше, чем все, то его вес снижается незначительно или не снижается совсем. Часто такие пациенты, компенсируя нехватку в объемах пищи, начинают употреблять более калорийные, углеводные продукты, что приводит к быстрому развитию и прогрессированию сахарного диабета. Одна моя пациентка рассказывала мне, как она часами размачивала печенье в молоке и затем целый день пила по трубочке этот коктейль. После подобных операций часть пациентов все равно продолжают злоупотреблять едой, буквально впихивая ее в себя. Их желудок со временем растягивается еще больше, и уже никакой баллон не сможет его заполнить.

Похожая ситуация развивается и при операциях на желудке – его ушивании, накладывании стягивающего кольца или даже частичном удалении. Причем сразу после операции пациент должен придерживаться все той же жидкой диеты. Через некоторое время он переходит на пюре. Только по истечении 3–6 недель ему разрешают вернуться к нормальному питанию с низким содержанием жира и сахара. Калорийной пищи также следует избегать. Эта операция часто приводит к появлению вздутия кишечника, усиленного газообразования, тошноты, рвоты, слабости и т. д. Все эти симптомы развиваются на фоне нарушений физиологических этапов переваривания пищи. Разумеется, если кольцо с желудка еще можно снять, баллон извлечь, то отрезанную часть вам уже никто обратно не пришлет. На мой взгляд, все это только нервы, ненужный риск, безумная трата денег и поиск приключений на свою... голову.

Иногда помощь хирурга оправдана – при локальных, трудно уходящих жировых отложениях в области талии, живота, на спине, на бедрах. Это так называемые «валики», «спинные ушки», «загрибок». В этих случаях, бесспорно, есть все основания для липосакции.

Поздно мазать себя кремами и бежать к косметологу, если в результате неправильно проведенных лечебных мероприятий вы получили взамен ушедших килограммов обвисшую кожу с образованием так называемого «фартука». Обычно это следствие пренебрежения рекомендациями лечащего врача-диетолога или его недоработка из-за неопытности. Эта кожная складка сама по себе, к сожалению, уже никуда не исчезнет. Об этом надо было думать заранее в ходе лечения, проводя мероприятия по планомерной подтяжке и улучшению эластичности кожи. Болтающаяся до колен кожная складка – это не только косметический дефект. Она мешает жить, вызывая массу проблем. Ведь под ней при потоотделении

создается идеальная среда для размножения микробов, развиваются гнойничковые и рожистые воспаления. Здесь уже сможет помочь только косметическая хирургия (абдоминопластика). И других мнений на этот счет быть не может.

«Сегодня я наемся вволю, а завтра сожгу все в спортзале»? (О роли физических нагрузок)

Я никогда не любил физкультуру. Раньше не любил! Отчасти это было связано с определенными комплексами, свойственными полным людям, отчасти – с банальной ленью, и поэтому спортивный зал для меня всегда ассоциировался со словом «мучение». Я сам себе придумывал сотню отговорок: и времени совершенно недостаточно, и устаю на работе так, что сил хватает только до постели доползти. И это действительно было! Я действительно очень уставал. Уставал на работе, уставал в быту.

Ведь люди, страдающие ожирением, действительно страдают им! Их очень утомляют те бытовые мелочи, которые другими почти не замечаются. Толстякам трудно одеваться и обуваться, трудно долго ходить пешком, трудно влезть в переполненный автобус или даже в собственный автомобиль. Они буквально устают от жизни, таская на себе постоянно несколько «ведер грязной жирной воды». Какие уж тут занятия спортом, хотя все вокруг только об этом и твердят. Порой это звучит как издевательство и со временем начинает только раздражать. Но мы-то с вами понимаем, что для человека с лишним весом и тем более выраженными степенями ожирения резкая **физическая нагрузка – это тяжелое, да и опасное испытание**. У таких людей риск развития инфаркта во время физических упражнений в 30 раз выше, чем у остальных.

Кроме того, не стоит забывать про целый букет сопутствующих заболеваний. Это и сахарный диабет, астма, артрит, артериальная гипертония, атеросклероз и т. д. Для очень полных людей даже простая ходьба – это настоящий подвиг и обычный подъем по лестнице может стать причиной травмы суставов. Некоторые мои пациенты просто не помещаются в спортивные тренажеры, которые узковаты для них! Психологический фактор также играет свою роль. Я уверен, что большинство из вас не совсем комфортно почувствуют себя, заходя в спортивный зал, где полно «накачанных» рельефных красавцев. Посторонние люди, соседи, родственники и даже врачи постоянно достают своими охами и ахами, советами и вопросами: «Ну как же вы довели себя до такого? С этим надо как-то бороться! Займитесь спортом, что ли...» Вот чего-чего, а советчиков у нас хоть отбавляй! Попробовали бы эти советчики сами, имея такие же габариты, хотя бы переступить порог спортзала под молчаливые пренебрежительные взоры местных аполлонов. Хотел бы я посмотреть, хватило бы у них смелости на такой поступок!

А меж тем каждый из нас в душе-то, конечно, понимает, что движение – это одна из радостей жизни, не меньшая, чем еда, и, только похудев, ты начинаешь получать от этого истинное удовольствие. Ты понимаешь, как тебе не хватало этого всю жизнь! Когда я сейчас выхожу из спортзала, я испытываю легкую усталость, но одновременно – потрясающее чувство внутренней гармонии и удовольствия.

Пока вам, по вполне понятным причинам, эти ощущения еще недоступны, но не стоит отчаиваться. Поверьте моему опыту – опыту человека, который полжизни был толстяком. Когда благодаря нашим с вами совместным усилиям жир начнет таять на глазах, вас самих потянет в спортзал! Это проверенный факт! Вы будете парить над суетой жизни в новом «молодом» легком теле. И вам, конечно, захочется еще больше преобразить это новое тело, сделать его более стройным, упругим, красивым. Ну а если вашего порыва хватит хотя бы на месяц, то, оценивая результаты, вы уже не сможете бросить занятия в спортзале! Вы поймете, насколько это красиво, удобно и гармонично – иметь спортивную, пластичную, упругую фигуру. Мотивация здесь обычно проблем уже не вызывает. Ведь смотреть на красивое тело приятно не только вам, но и всем, кто вас окружает. Сейчас мои занятия спортом носят регулярный характер, и мне трудно от них отказаться. Я получаю огромное удоволь-

ствие, выполняя упражнения, о которых раньше даже думать боялся. Мне нравится наблюдать, как день ото дня растут мышцы и формируется мое новое тело.

Так уж принято, что под словом «диета» мы подразумеваем только правильное питание. А здоровый образ жизни включает в себя не только правильную организацию питания, но и систематические физические нагрузки, и активный отдых – словом, все то, что помогает нам чувствовать себя людьми.

Наш организм подобен сложному часовому механизму, в котором каждое звено тесно связано с другими звеньями. И ему, как и всякому механизму, нужны и определенное питание, и определенные нагрузки. Без должного ухода «часы» будут сбиваться и в конце концов могут окончательно выйти из строя. Конечно, правильное питание – важная составляющая здорового образа жизни. И если ваш рацион содержит все необходимые для жизни вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и т. д., этот механизм будет работать достаточно исправно. **Недостаток же или избыток, дисбаланс даже самых незначительных пищевых компонентов рано или поздно может привести к перебоям в его работе.** Внешне это может выражаться по-разному – в повышенной утомляемости, плохом сне, раздражительности, проблемах с кожей и даже болезнях.

Пока мы молоды, нам многое прощается. Человек – достаточно живучая саморегулирующаяся система. С годами, однако, мы начинаем осознавать, что здоровый образ жизни складывается не только из правильной еды. Он просто немыслим без элементарной физической активности, которой, к великому сожалению, пренебрегают большинство из нас. Опасность даже не в том, что мы стали больше есть жирного, сладкого, а в том, что стали меньше двигаться. Сейчас нормальный активный образ жизни ведет не более 8 % населения. Человек сам себя обездвижил (автомобили, лифты, телевизор, даже на руле в машине есть гидроусилитель) и, кажется, подошел уже к нижнему пределу: общие энергетические затраты в течение дня не превышают 1500–2000 ккал, а это уже критические для человека цифры.

О том, что «движение – кладовая жизни», говорил еще древнегреческий историк Плутарх. «Вся наша жизнь связана с движением, даже если мы сами не перемещаемся в пространстве, в наших организмах происходит постоянное движение атомов, молекул, клеток и жидкостей». «Гимнастика, физические упражнения, ходьба – неотделимые составляющие образа жизни каждого, кто хочет надолго сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и активную жизнь» – эти слова принадлежат великому Гиппократу.

Об этой истине интуитивно догадывается, наверное, каждый из нас. Кто-то, все понимая, молча кивает головой, кто-то вздыхает, но большинство старается побыстрее уйти от этой темы. Забыть, отвлечься, не думать об этом. Но как ни уходи от проблемы, она сама к тебе придет. Придет рано или поздно в виде болезней, немощи и осознания, что уже в сорок лет ты чувствуешь себя дряхлым стариком. Никакая, даже самая совершенная медицина не в силах будет помочь нам, если мы не будем двигаться!

Если вы хоть раз интересовались вопросом физических нагрузок для сжигания жиров, то наверняка нашли массу противоречивых рекомендаций. Это так! Единого мнения нет и в этом вопросе. Кто-то советует тренироваться с низкой интенсивностью, кто-то – чередовать силовые нагрузки с аэробными (интервальный тренинг), а кто-то откровенно советует не «заморачиваться» на эту тему, а просто бегать по утрам. Даже профессионалы спорта часто спорят между собой, защищая свои подходы и принципы занятий.

В этой главе мы постараемся понять, что здесь правда, а что – вымысел, и выделить наиболее распространенные заблуждения, связанные с применением тех или иных спортивных нагрузок.

Для начала давайте отбросим все авторитетные мнения и попробуем сами объективно во всем разобраться, дойдя до истины логическим путем. Начнем с самой главной и, пожалуй, единственной очевидной истины – избавиться от жировых запасов можно, только израсходовав жир, то есть создав ситуацию, когда организм будет вынужден этот жир сжигать. Другого пути просто не существует!

Запомните! Жир нельзя выпарить, выделить с помощью мочегонных или слабительных средств. Нельзя уничтожить и с помощью других лекарственных препаратов. Избавиться от лишнего веса можно, только израсходовав его на энергетические нужды организма.

Вопрос только в том, как заставить наш организм наиболее эффективно расходовать, сжигать этот ненавистный жир? Основная ткань, где происходит его хранение, – это мышцы. Распад веществ в мышечной клетке может происходить двумя основными путями: при участии кислорода (аэробно) и без участия кислорода (анаэробно). С помощью кислорода можно расщепить углеводы, жиры и белки до углекислого газа и воды, при этом освобождается большое количество энергии, но процесс идет чрезвычайно долго. **90 % всего жира в организме окисляется или сгорает именно в мышцах в присутствии избыточного количества кислорода.** Причем такое окисление жиров может происходить как в работающих мышцах, так и в мышцах, находящихся в состоянии покоя, но в работающих мышцах окисление жира многократно усиливается. Без кислорода можно расщепить только креатинфосфат и гликоген (реже – глюкозу), при этом вещества расщепляются не полностью, образуются недоокисленные продукты распада, однако процесс расщепления протекает быстро.

При ограничении подвижности и физической активности способность мышц к окислению жира резко сокращается. Я полагаю, именно в этом кроется причина нарастания веса у спортсменов, прекративших тренировки, а также у людей, перешедших к более спокойному образу жизни. Причем, как выяснилось совсем недавно, не все мышечные клетки обладают удивительной способностью использовать энергию окисления жиров. Ведь мы помним, что все люди разные? У каждого из нас свои гены, отвечающие за физическую активность. Некоторые люди просто на генетическом уровне не в состоянии сразу, резко изменить свой физический статус, заставить себя быть подвижнее, хотя прекрасно знают, что это им будет весьма полезно. И наоборот, влияние физической активности настолько велико, что позволяет на генетическом уровне изменить запрограммированную от рождения активность обменных процессов.

Существует три основных вида физических нагрузок:

1. **Силовая** нагрузка, рассчитанная на наращивание мышечной массы.
2. **Кардионагрузка** (от греч. *kardia* – сердце), в самом названии которой есть подсказка о целях ее применения – развитие, тренировка сердечно-сосудистой системы.
3. **Аэробная** нагрузка (от греч. *aër* – воздух), основная цель которой – эффективное сжигание (окисление) жиров, происходящее, естественно, в присутствии достаточного количества кислорода.

Соответственно каждому типу нагрузок существуют и несколько видов мышечных волокон:

1. Поперечно-полосатая мышечная ткань **целомического** (сердечного) типа.
2. **«Быстрая»** поперечно-полосатая мышечная ткань соматического (скелетного) типа – быстро и легко утомляемые мышечные волокна, приспособленные к выполнению кратко-

временной, хотя и мощной физической нагрузки (силовые виды спорта, подъем тяжестей). Нагружая эти волокна, мы производим силовую нагрузку и наращиваем мышечную массу.

3. «Медленная» поперечно-полосатая мышечная ткань соматического (скелетного) типа – устойчивые к утомлению мышечные волокна, способные работать длительно, умеренно, но только в присутствии большого количества кислорода (ходьба, аэробные тренажеры). Именно эти волокна в качестве топлива используют энергию окисления жиров. И именно их мы должны максимально задействовать, если хотим сжечь больше жира.

Каждое из мышечных волокон в силу возложенных на него задач снабжено определенным количеством нервных окончаний. Вполне логично, что чем больше нервных импульсов, тем быстрее сокращается волокно. У разных людей соотношение числа медленных и быстрых волокон в одних и тех же группах мышц предопределено от рождения (генетически) и может весьма различаться.

Английские ученые установили, что чем более худощав человек, тем больше у него медленных волокон, использующих в качестве источника энергии жиры. И наоборот, люди, склонные к ожирению, к сожалению, имеют больше быстрых волокон, неспособных сжигать жиры. Их мышцы устанут гораздо быстрее при выполнении продолжительной физической нагрузки.

Но если у вас от природы больше быстрых волокон, это еще не «приговор». Чтобы «переучить» свои мышцы, то есть научить быстрые волокна работать по принципу медленных, необходимо просто продолжительное время проводить ежедневную аэробную нагрузку. Организм подстраивается под тот вид нагрузки, которая становится для него постоянной, и начинается перестройка быстрых волокон с целью приучить их сжигать жиры.

Это подтвердили сотрудники университета Мичигана, обнаружив, что **регулярная физическая нагрузка повышает способность мышечной ткани перерабатывать жирные кислоты**. Чем больше вы двигаетесь, тем активнее ваш организм развивает способность к сжиганию жиров. То есть тренированные люди способны даже при обычной ходьбе окислять больший процент свободных жирных кислот. У людей, не привыкших к регулярной аэробной нагрузке, способность активировать жирные кислоты выше способности к их окислению. В результате этого значительная часть жиров связывается в виде триглицеридов и снова оседает в подкожно-жировой клетчатке. В ходе многочисленных исследований было также выявлено, что большинство медленных волокон (способных получать энергию за счет окисления жиров) сосредоточены в крупных мышечных массивах ног. Вывод напрашивается сам – можно часами махать руками на занятиях аэробикой и не сжечь ни капли жиров, а можно просто планомерно ежедневно ходить по улице, и жиры будут таять на глазах. Это вполне логично! Согласны?

Оглянитесь вокруг. Как много нас окружает физически очень сильных людей, выполняющих ежедневно тяжелую работу (грузчики, строители и даже штангисты) и при этом страдающих ожирением! Казалось бы, как это возможно – часами таскать «железо» в спортзале или выполнять тяжелую работу и при этом иметь много жировой ткани?! Давайте вместе попробуем найти ответ на этот вопрос.

В одном исследовании, проведенном в Университете города Лафборо (Loughborough University), что в Великобритании, выяснилось, что **всего час динамичной ходьбы на беговой дорожке изменяет содержание двух регулирующих аппетит гормонов: «грелина» и «пептида YY»**. «Грелин» – это гормон, стимулирующий аппетит. «Пептид YY» – напротив, снижает аппетит. Этот гормон вырабатывается в кишечнике и, поступая с кровью в мозг, подавляет центр голода. Оказалось, что после часовой тренировки на беговой дорожке уро-

вень «грелина» в крови испытуемых резко падает, а уровень «пептида YY» возрастает. Все вместе приводит к снижению аппетита! То есть, когда вы занимаетесь аэробной нагрузкой – вы не хотите есть. Силовая тренировка действовала в том же направлении, но в меньшей степени, так как повлияла лишь на один из этих гормонов. Она снизила содержание «грелина», а другой гормон остался на прежнем уровне. Эффект снижения аппетита довольно кратковременный, но он отмечался всеми спортсменами. После беговой дорожки он продолжался около часа, а после силовой тренировки – всего полчаса.

Весной, заходя в спортзал, я сразу обращаю внимание на «новеньких». Эти люди для завсегдатаев сразу выделяются из общей массы. Мы их в шутку называем – «худеющие». Они обычно появляются в марте и поначалу полны решимости. Ни с кем особенно не общаются, никого не слушают и как танки прут к намеченной цели. На их побагровевших от упорства и непомерных нагрузок лицах написано: «Умру, но похудею!» С фанатичным упорством они каждый день обмазывают себя в раздевалке различными кремами «для расщепления жиров», обматываются с головы до ног бутербродной пленкой и упаковываются в воздухо непроницаемые резиновые костюмы, наподобие тех, что используют аквалангисты. Они до упора истязают велотренажеры и беговые дорожки. В этот момент к ним лучше даже не подходить. На лбу написано – «Не влезай – убьет!» Они не слушают ничьих советов и работают на пределе всех человеческих возможностей вплоть до головокружения.

Благо – надолго их не хватает. В эти моменты я начинаю осознавать, сколько упорства скрыто в русском человеке, а особенно в русской женщине! Помните: «Коня на скаку остановит...» Но главное, что обидно, – все это зря! До сезона купальников «добегают» далеко не все. Тяжело, да и результат, прямо скажем, не впечатляет! Ведь при таких интенсивных нагрузках жиры не могут сгорать. Это же простая биохимия. Законы природы! Сейчас попробую объяснить все простыми словами.

«Какой же русский не любит быстрой езды!» Женщины порой потрясающе упорны, и переубедить их крайне сложно. Им почему-то всегда не хватает нагрузки. Вот строки из одного письма: «Я... ежедневно бегаю быстрой ходьбой!» Многие пытаются полностью выложиться, часто считая, что они недорабатывают или затрачивают слишком мало энергии. Такой настрой зависит, конечно, и от темперамента человека. Дело в том, что тренировки, оптимальные в плане сгорания жира, и нагрузки максимальной интенсивности – это отнюдь не одно и то же. Уже давно установлено, что оптимальными для сжигания жиров являются нагрузки именно малой интенсивности, но продолжительные.

При интенсивных занятиях в мышцах расходуются углеводы, а образовавшиеся недоокисленные продукты (ацетон, молочная кислота) блокируют процессы окисления жира. После таких непомерных нагрузок мышцы полностью расслабляются, и окисление жира в них не происходит. И что еще очень важно, подобные нагрузки резко усиливают аппетит.

Ученые из университета Аристотеля (Фессалоники, Греция) в своих исследованиях достоверно доказали, что «спокойная ходьба лучше помогает худеть, чем быстрый бег!» В течение 3 месяцев они наблюдали за двумя группами женщин. Одни занимались ходьбой, другие – бегом. Нагрузку рассчитали так, что все теряли по 370 килокалорий за занятие. В итоге группа, тренировавшаяся в спокойном темпе, похудела в среднем (каждая) на 3 кг, а «бегуны» – меньше чем на два. Как объясняют этот результат исследователи: «Женщины, занимавшиеся более интенсивно, больше ели и пассивно проводили свободное время». Они банально уставали.

Вывод прост – гораздо больше жира сгорит, если вы будете двигаться регулярно, но в оптимальном режиме – без одышки, ста потов и насилия над собой. Идеальна в этом смысле – **простая ходьба**. То, чем вы и так занимаетесь каждый день, идя на работу или в магазин. Конечно, за час такой ходьбы вы израсходуете гораздо меньше энергии, чем за тот же час бега. Но ведь сгорит при этом именно жир, так как он дает энергию при средне- и малоинтенсивных нагрузках. И пусть при этом его сгорит не так много – всего граммов сорок, но одновременно произойдет еще целый ряд важнейших для нас событий:

1) обмен веществ переключается на расход жира – активизируется работа гормонов, расщепляющих жиры (адреналина и норадреналина);

2) повышается настроение и мышечный тонус, что способствует повышению расхода энергии в течение всего дня;

3) снижается потребность в шоколадках «для настроения» и в общем количестве употребляемой пищи – ведь в крови есть «энергия» расщепленного жира. Постепенно исчезает тяга к постоянным перекусам и обильным ужинам.

Считайте сами: жир сгорает во время тренировки и будет еще длительное время компенсаторно расходоваться после нее. В результате вы меньше съедите – выгода вполне очевидна!

Чем «потогоннее» нагрузка, с помощью которой человек решает согнать лишний вес, тем меньше шансов на успех. «У велогонщика на трассе Тур де Франс жир начинает сгорать уже через пять минут. У обычного человека на тренировке – не раньше, чем через пятнадцать минут, – утверждает Андрей Воронов, доктор биологических наук, физиолог. – Но это при условии, что он ходит, крутит педали или занимается аэробикой в среднем темпе. При непривычно большой нагрузке у нетренированного бегуна расходуются в основном углеводы.

А как только углеводная энергия заканчивается, он просто падает без сил. Его останавливает одышка, боль в мышцах, ощущение «Все, больше не могу!» И он действительно не может – мышцы не научены еще извлекать энергию из жира с такой скоростью. Да и углеводы они расходуют весьма неэффективно – не сжигая молекулы глюкозы, а просто расщепляя их. Энергии в этом случае выделяется гораздо меньше. Именно поэтому нетренированный человек не может час подряд без остановки бегать и плавать. Ему просто неоткуда взять на это энергию».

Результатом такого насилия над собой является безмерная усталость, заставляющая остаток дня провести в горизонтальном положении. Повышается аппетит – при сгорании углеводов падает уровень сахара в крови, и организм настойчиво требует еды.

Как результат – появляется упадническое настроение: «И зачем я себя так мучаю, все равно толку никакого!»

Интенсивные тренировки не только не помогают худеть, но и, наоборот, мешают этому процессу. Если пульс зашкаливает и вы задыхаетесь – значит, переходите аэробный порог (перестаете сжигать жир), и организм начинает работать в анаэробной зоне («съедать» мышцы). Представьте себе мангал и тлеющие угли. Если вы закроете их брезентом, нарушая доступ кислорода, угли почти погаснут, но если раздувать их, они разгорятся в яркое пламя. Точно такие же процессы происходят с вашими жирами при ходьбе. Ведь любое сгорание есть процесс окисления, а он, по законам химии, может проходить только при избыточном количестве кислорода.

Поэтому любые физические упражнения необходимо проводить на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении, постоянно следя за своим дыханием. Для горения

жира, как и вообще для любого горения, необходим кислород, и его в окружающем воздухе должно быть много!

Недостаточно просто выполнять физическую нагрузку, важно сочетать ее с правильным дыханием!

Что делают ваши клетки, получив порцию кислорода? Они переключаются на режим окисления – окисления жира. Научившись глубоко и правильно дышать, вы максимально эффективно наполните свои клетки кислородом и усилите их метаболизм. **Вдыхайте только носом, выдыхайте только ртом** – это стабилизирует ритм сердца, более полно насыщая кровь кислородом. Да, поначалу этот режим дыхания труден и доступен не каждому. Он кажется непривычным и даже неудобным, но после 2–3 тренировок вы начнете это делать автоматически. Не должно быть одышки, сердцебиения, боли в мышцах и суставах, обильного пота. Пульс – не более 110–120 ударов в минуту.

Полчаса ходьбы в день – минус 5 кг в месяц. Если вы включите прогулки в привычку – новая жизнь не за горами!

Темп подобран правильно, если во время тренировки вы можете без одышки поддерживать беседу и через полчаса после начала занятий чувствуете достаточно сил, чтобы прозаниматься еще и час, и даже два.

Вторым не менее важным условием аэробной нагрузки является правильная техника ходьбы. Когда в спортивном зале я вижу людей, марширующих широкими шагами по беговым дорожкам, я понимаю, что половину своего времени они тратят впустую. Важно понять, что вы не участвуете в соревновании. Вы ходите не на время и не на расстояние, а в течение временного интервала. Поэтому не делайте широких шагов. Идите так, как будто на вас надета узкая юбка, перекатываясь плавно с пятки на носок. Как удачно привела сравнение такой ходьбы Елена Проклова: «Это же лунная походка Майкла Джексона!» Вот именно так и надо идти. При этом типе ходьбы постоянно задействуются все группы мышц ног. И все они работают на вас, сжигая жиры.

Но многие тучные люди почему-то искренне убеждены, что для успешного снижения веса необходимы все же именно интенсивные физические нагрузки, причем чем сильнее, тем лучше. Например, ежедневный и многочасовой бег. А так как совершать такие пробежки у них обычно нет ни сил, ни времени, ни желания, то в большинстве своем они их не делают вовсе.

Я это знаю потому, что точно так же в свое время думал и я. Как только я на миг представлял себе студенистую массу, которая несется по вечерним улицам, распугивая прохожих, мое желание бегать мгновенно улетучивалось, а ноги сами несли меня к любимому диванчику. Даже американцы, еще недавно поголовно пропагандировавшие «джоггинг» (бег трусцой), охладели к такому виду оздоровления. Выяснилось, что он дает слишком сильную нагрузку на суставы и слишком слабую – на мышцы. К тому же сам по себе бег вызывает сильное сотрясение всего организма. Ведь в каждом беговом шаге существует фаза полета, когда обе ноги отрываются от земли и тело как бы парит в воздухе. **Когда одна нога приземляется, на нее приходится нагрузка, в 5 раз превышающая вес тела.** Иногда, приземляясь, можно услышать характерный хруст, который запомнится вам надолго травмпунктом и загипсованной ногой. Только представьте себе: если человек весит, скажем, 100 кг, то нагрузка на стопу при приземлении составит полтонны! С каждым таким прыжком создается и огромное давление на позвоночник. Его то швыряет вверх, растягивая, как гармошку, то он резко сжимается, испытывая при этом огромные перегрузки. Поэтому вместо бега я всегда рекомендую своим пациентам обычную ходьбу, при которой нагрузка распределяется более равномерно.

Пройдемся?

По данным исследователей Портсмутского университета, более 9 миллионов женщин, живущих в Великобритании, подвергают себя опасности травмировать грудь из-за того, что занимаются спортом без специального бюстгальтера. При этом травмы груди могут иметь необратимые последствия. Вам ли не знать, что во время бега женская грудь двигается беспорядочно. Такие движения приводят к растяжению тканей и связок. Особенно если эта грудь немаленького размера. Выяснилось, что за то время, пока женщина пробегает полуторакилометровую дистанцию, ее грудь подвергается ритмичным движениям, суммарная амплитуда которых равна 135 метрам. Эти движения представляют собой серьезную нагрузку для нежной кожи и растягивают «куперовы связки», что приводит к необратимому обвисанию бюста. Это сопровождается болью и ощущением дискомфорта.

Особенно ходьба подходит для женщин. Во-первых, не так трясется... а во-вторых, сравните по телевизору фигуры участниц любых легкоатлетических соревнований. Наиболее женственные и гармонично развиты они именно у тех спортсменок, которые занимаются спортивной ходьбой.

Поэтому, милые женщины, не подвергайте себя таким испытаниям. Не надо марафонских забегов. Просто ходите. Ходите везде и как можно чаще. Если сравнивать ходьбу как вид физической активности, например, с бегом, то у ходьбы ведь есть масса преимуществ:

- 1) легче выбрать место для занятий и подобрать экипировку;
- 2) способ передвижения не привлекает особого внимания окружающих, в том числе собак;
- 3) легче дозировать и контролировать общую нагрузку;
- 4) ниже скорость передвижения, гораздо меньше нагрузка на ноги и, следовательно, сведена к минимуму возможность получения травм;
- 5) использование техники так называемой спортивной ходьбы активно включает в работу все тело.

На мой взгляд, ходьба, как вид физической нагрузки, вообще уникальна и наиболее физиологична для человека. Энергичная правильная ходьба, как средство похудения, завоевывает в последнее время все больше сторонников во всем мире.

Среди любителей ходить пешком немало знаменитостей: Стивен Спилберг, Джордж Лукас, Холли Берри, Лиза Кудроу. И поверьте мне, их график работы не менее плотный, чем у каждого из нас. Несмотря на массу дел, все они находят время, чтобы пройти по тропе здоровья быстрым и легким шагом. Будет просто здорово, если вы сможете выработать в себе привычку – даже потребность – в ежедневной ходьбе. Звезда сериала «Говорящая с призраком» – актриса Дженнифер Лав Хьюит – тоже поклонница ходьбы. В любое время года она энергичным шагом проходит большие расстояния, получая от этого колоссальное удовольствие. «Я люблюсь всем, что меня окружает, люблю, когда идет тихий дождь. Шагая, я заучиваю слова своей роли», – объясняет актриса свою увлеченность пешими прогулками.

Вы тоже получите удовольствие от пройденных километров, станете более уверенной в себе. Даже шагая в медленном темпе, вы почувствуете себя энергичной и подвижной, повы-

сится настроение. Примерно через пару недель после начала регулярных занятий вы основательно втянетесь. Вам станет легче преодолевать намеченный путь, а сердце и ноги значительно окрепнут. Как-то к моей регулярной ходьбе по утрам присоединилась моя супруга. Через пару недель она с радостью и удивлением сообщила мне, что, когда сломался лифт, она смогла без особой одышки и остановки подняться на одиннадцатый этаж. До этих утренних прогулок ей бы обязательно пришлось пару раз остановиться для передышки. И это – всего за две недели обычной ходьбы!

Ходьба просто незаменима, когда другие энергичные занятия спортом вам противопоказаны (например, после рождения ребенка или при заболеваниях суставов, позвоночника), поскольку хорошо помогает сжечь жиры, но не приводит к травмам и перегрузкам. Простой, но очень эффективный способ проверить работоспособность ваших ног и состояние суставов – приседания. Определите количество приседаний, которое вы можете выполнить, сгибая ноги в коленях на 90 градусов и не опираясь на стену. **Мужчина в 45–49 лет должен выполнять 40 приседаний, женщина этого же возраста – 26.** Не можете присесть? Хорошо, тогда просто попробуйте встать сидя в кресле. Вы пользуетесь руками, чтобы помочь себе привстать с дивана или низкого кресла? Можете ли вы сделать это лишь усилием ног? Если нет, значит, вашим мышцам не хватает необходимой силы. Вы должны поднимать свой собственный вес с легкостью. Чем больше вы весите, тем больше силы вам необходимо, чтобы защитить и сохранить суставы. Слабые мышцы ног – это риск дальнейшей травматизации и изнашивания суставов. Так вы вскоре и со стула не сможете встать!

Занятия ходьбой удобны и для тех, кто не любит вообще заниматься спортом или не имеет доступа к тренажерному залу. Если вы дни напролет проводите сидя в офисе, а вечером – на диване, ограничиваетесь недолгой прогулкой до остановки, гуляете с детьми или собакой, обладаете избыточным весом, страдаете хроническим заболеванием, которое ограничивает физическую активность, значит, вам пора начинать ходить пешком.

Исследования, проведенные американским профессором Д. Ньюманом, показали, что у женщин, которые регулярно занимаются ходьбой всего лишь по 30–40 минут 5 раз в неделю в течение 12 недель, количество иммунных клеток увеличивается уже через несколько часов после того, как они вышли в путь. Следовательно, снижается и риск простудных заболеваний. Это особенно актуально в холодное время года. Многие мои пациенты отмечают эту особенность: «Ходим по морозному воздуху, дышим открытым ртом и не заболеваем!»

Одни из самых крупных мышц человеческого тела – это мышцы ног. При своей работе они расходуют максимальное количество энергии и при этом медленно устают. Как ни странно, эти мышцы наиболее развиты именно у толстяков, ведь им ежедневно приходится таскать на себе десятки лишних килограммов. Так пользуйтесь этим! Задействуйте эти мышцы по полной программе.

Утром, еще толком не проснувшись и с трудом протерев глаза, вы с отвращением думаете о любом виде физической нагрузки. Вечером, едва волоча ноги, плететесь в тренажерный зал с единственным желанием: «Чтоб оно все провалилось!» После обеда заниматься спортом лень, а до обеда – неохота... Так когда же наступает наилучшее время для занятий аэробной нагрузкой? Когда лучше ходить и сколько?

В какое время – утром или вечером – вы будете заниматься аэробной нагрузкой, принципиального значения не имеет. Хотя утренняя зарядка помогает запустить работу организма и выстроить уровень эндорфинов, которые на весь день обеспечат положительные эмоции и хорошее настроение. Но с другой стороны, в районе 18:00 (но не 21:00!) часов вечера

мышцы максимально в тонусе, поэтому меньше вероятность получить растяжения или ушибы при занятиях спортом. К тому же к этому моменту организм на пике бодрости, а это означает, что жиры сжигаются несколько быстрее.

Обычно человек выбирает время проведения нагрузки исходя из своего рабочего графика, подстраивая ее под свой режим, зачастую остается только поздний вечер. Это в корне неправильно! Попробую объяснить. Никаких эмоций, сплошная биохимия! Вы обращали внимание на то, что обычно, проснувшись утром, совершенно не хотите есть и чувство голода наступает лишь спустя два – три часа? Но ведь вы не ели во сне (если, конечно, вы не «лунатик»), следовательно, голодали более 10 часов. Накорми вас с утра и заставь десять часов ничего не есть – вы наверняка зверски проголодаетесь. Почему же тогда утром нет чувства голода?

Оказалось, все дело в одном удивительном **соматотропном гормоне (СТГ)**. Его еще называют «гормоном роста», его выделение происходит в ответ на такие факторы, как сон, физические упражнения, а также ограничение приема пищи... Он секретируется в кровь особым выростом на основании мозга – гипофизом, величиной и формой напоминающим небольшую вишенку. В то время как некоторые гормоны поощряют тело к накоплению жира, **гормон роста действует как мобилизатор жира, помогая не только поддерживать форму, но и быть более энергичным.** Днем мы черпаем энергию из углеводов, а ночью она расходуется из жировых депо. В дневное время, когда человек ест, поджелудочная железа вырабатывает инсулин, который помогает сжигать углеводы и сберегает жиры про запас.

А ночью гипофиз вырабатывает гормон роста, обеспечивающий сгорание жиров. Важнейшими веществами, обладающими способностью высвободить гормон роста, являются такие аминокислоты, как орнитин, аргинин, триптофан, глицин и тирозин. Эти вещества запускают ночное выделение гормона роста и действуют синергично. Другими словами, их эффективность возрастает при использовании совместно. Прием этих аминокислот в виде пищевой добавки может простимулировать производство данного гормона в организме человека. **Вся эта биохимия работает только в присутствии витамина В₆, С, ниацина-мида, цинка, кальция, магния и калия.** Пик секреции гормона роста наступает примерно через 1,5 часа после того, как человек заснул.

По мере взросления человека естественные уровни гормона роста постепенно уменьшаются, и в возрасте 50 лет его производство прекращается практически полностью. Однако добавление в рацион стимулирующих выделение гормона роста аминокислот и витаминов позволяет восстановить его производство до того уровня, который был в юном возрасте.

Орнитин и аргинин – это лишь две из нескольких аминокислот, которые стимулируют процесс выделения гормона роста. Прием дополнительного количества орнитина приводит к увеличению уровня аргинина в организме, так как аргинин образуется из орнитина, а орнитин, в свою очередь, выделяется из аргинина во время постоянных циклических превращений. Не старайтесь это запомнить, просто поверьте на слово. Мы еще не раз вернемся к роли этих аминокислот, так как они помогают стимулировать сгорание жиров в ночное и утреннее время, синтезируя гормон роста. При этом весь ваш метаболизм в ночное время (дыхание, сердцебиение, активность кишечника, движения во сне) осуществляется за счет расходования жиров. Правда, здорово?! И это было бы совсем замечательно, если бы не одно но! Кто из нас вовремя ложится спать и к утру полностью высыпается?

Как оказалось, такой непродолжительный сон способствует нарушению выработки инсулина и снижению переносимости глюкозы, что, в свою очередь, повышает риск развития сахарного диабета.

Эндокринологи Университета Чикаго (University of Chicago, США) выяснили, что люди, которые имеют привычку полуголодать (не соблюдают нормальный режим сна, испытывают нехватку ночного отдыха), рискуют заболеть сахарным диабетом. Большинство людей, проживающих в западных странах, имеют короткую продолжительность сна, мало двигаются и при этом склонны к перееданию. В ходе эксперимента, проведенного чикагскими учеными, здоровые добровольцы в течение 14 дней имели свободный доступ к еде, но были ограничены в движении и сне – время их ночного сна постепенно сократили с 8 до 5,5 часа. Такое уменьшение времени сна привело к изменениям в реакции организма во время тестов на сахар. Похожие реакции были замечены у диабетиков.

Другое исследование провела профессор медицины этого же университета Ева Ван Каутер (Eve Van Cauter), доказавшая, что недосыпание влияет на весь гормональный баланс в организме. Регулярное сокращение часов сна отражается на соотношении других гормонов – «лептина» и «грелина». Первый из этих гормонов «говорит» организму, что мозг не нуждается в большем количестве пищи, а второй (как вы, возможно, помните), напротив, усиливает чувство голода. В опытах добровольцы спали всего 4 часа в течение двух ночей. Уровень лептина у них сократился на 18 %, а уровень грелина поднялся на 28 %. При этом в течение следующего дня испытуемые имели тенденцию предпочитать сладкую и крахмалистую пищу (печенье, пироги) овощам, фруктам и молочным продуктам. Возможно, обеспокоенный нехваткой сна мозг «ищет» простые углеводы для своего питания.

Наш организм очень экономно расходует жировые запасы. После позднего сытного ужина вырабатывается много гормона инсулина, который как бы сообщает гипофизу, что пища в организм поступила и нет необходимости тратить в ночное время «стратегические запасы Родины». В результате гипофиз не вырабатывает достаточного количества гормона роста. И просыпаетесь вы с тем же количеством жиров, которое было у вас перед сном.

Но если вы все сделали правильно, не ели перед сном много жирной и углеводной пищи, вовремя легли спать, то утром вы недосчитаетесь нескольких десятков грамм своего веса. Хотите убедиться? Встаньте на электронные весы перед тем, как юркнуть в кровать, и сразу после пробуждения. Думаю, вы будете приятно удивлены, сравнивая эти цифры. Гормон роста продолжает действовать еще некоторое время после пробуждения. Его нельзя утром выключить, как выключатель. Именно поэтому по утрам вам и не хочется есть.

Согласно нашему усредненному «биологическому расписанию», заниматься такими видами аэробных нагрузок, как ходьба, предпочтительно с семи до девяти часов утра. Не пытайтесь втиснуть расписание занятий в мифическое «оставшееся время», которого, как правило, никогда не оказывается. Целесообразнее проводить такую нагрузку по утрам до завтрака. Почему до завтрака? А как же правило «Завтрак съешь сам, обедом поделись с товарищем, а ужин...»? Это хорошее правило, но только написано оно не для полных людей.

Во-первых, давайте честно признаемся себе – большинство из нас и так не завтракает. И причин, оправдывающих отсутствие утренней трапезы, находится тысячи. У кого-то катастрофически не хватает времени, кто-то боится поправиться (и зачастую плотному завтраку предпочитая плотный ужин), кто-то не может проснуться и «впихнуть» в себя что-то, кроме чашки кофе.

Не слушайте никого, кто диктует вам, как и сколько надо есть. Полагайтесь на внутренние ощущения, а не на внешние факторы и рекомендации умников.

Француз, например, перестает есть, когда больше не чувствует голода, а русский – когда тарелка чиста или когда закончилась телепередача. Ту самую, любимую в народе поговорку: «Завтрак съешь сам...» здесь надо применять с точностью до наоборот. Ну, согласитесь, что просто нелогично насильно кормить организм, особенно когда он совсем этого не требует. Процесс расщепления жиров утром продолжается, и, следовательно, это время наиболее физиологично для того, чтобы проводить аэробную нагрузку. Сама природа помогает вам в этом процессе. Так помогите и вы своему организму – вместо завтрака отправляйтесь на прогулку!

Во-вторых, скажите, вам когда-нибудь приходило в голову, что та пища, которую мы съедаем, может находиться в желудке (как в мешке) несколько часов?! Причем ни грамма из нее не успевает за это время усвоиться и даже попасть в кишечник. Это все равно как если бы она до сих пор находилась у вас в тарелке. А чувство сытости наступает сразу, как только вы поели! Почему?

Появление сытости у человека определяется только одним фактором – повышением уровня сахара в крови. Но ведь пища еще не усвоилась? Откуда в крови возьмется сахар? Оказалось, что желудок, тактильно ощущая, что в него поступила пища, дает сигнал мозгу, и затем в результате цепочки биохимических реакций происходит расщепление гликогена (запасов энергии) с образованием глюкозы. Она-то и поступает в кровь. В итоге повышается уровень сахара, и вы ощущаете сытость. Все просто! Если вы попытаетесь в этот момент сжигать жиры, то, естественно, будете сжигать не их, а именно эту глюкозу в крови. Ведь организм человека, как прижимистый хозяин, всегда старается использовать для восполнения своих энергетических запасов самый простой и доступный вид топлива – сахар, а жиры припасает на «черный день».

Мышечная клетка устроена природой так, что может использовать для своего сокращения энергию распада только одного-единственного химического вещества – аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ). Других источников энергии для ее сокращения просто не существует! Во время мышечного сокращения происходит распад АТФ в работающей мышечной клетке. И если бы не было механизмов восстановления этого вещества, то мышца, сократившись один-два раза, навсегда потеряла бы эту способность. Но природа предусмотрела возможность восстанавливать АТФ. И вот для ее восстановления уже подходит энергия распада углеводов, жиров, и реже – белков. При любой физической нагрузке энергетический запас человека расходуется всегда по одной и той же определенной схеме.

В самом начале как источник энергии используется – креатинфосфат. Его организм тратит в первую очередь. Запасов креатинфосфата в мышечной клетке хватает на работу в течение нескольких секунд. Поэтому он пригоден только для совершения резких и очень коротких усилий. Например – поднять штангу или тяжелую сумку. Затем начинает поставлять энергию мышечный гликоген. Его затраты начинают расти сразу вслед за расходом креатинфосфата, и на пятой минуте нагрузки запасы его начинают таять и уровень потребления гликогена постепенно снижается. И только после этого мы начинаем расходовать – углеводы. Точнее сказать – глюкозу из нашей крови. Если вы только что позавтракали или просто съели всего лишь одно яблоко, углеводы, поступающие в кровь, обеспечат ваш организм

энергией на час (точнее, от 40 до 80 минут) физической нагрузки. Запас углеводов может варьироваться в зависимости от конкретных продуктов, попавших к вам в рот непосредственно перед тренировкой (скажем, сладкий сок, шоколадка...).

И только когда начинают уменьшаться запасы углеводов и в крови падает уровень сахара, включается механизм мобилизации энергии из жировой ткани. Чтобы быть точным: включается он с первых минут нагрузки, однако, если вы пополнили другой источник энергии (завтрак – углеводы) в первые 40–60 минут аэробной нагрузки, расход жиров будет настолько мал, что им вообще можно пренебречь и не принимать его в расчет.

Из этого делаем простой вывод – **способность к окислению жира под воздействием аэробных нагрузок в значительной степени зависит от промежутка времени между приемом пищи и началом ходьбы**, а также от продолжительности самих нагрузок. Я думаю, что инсулин играет роль своеобразного регулятора смеси углеводов и жиров, сжигаемых при аэробных нагрузках. Эта способность организма к активации жирных кислот чувствительна даже к небольшим увеличениям содержания инсулина в плазме крови, и, судя по всему, прием богатой углеводами пищи длительное время оказывает влияние на весь процесс трансформации жиров.

Данный эффект сохраняется как минимум в течение четырех часов после приема углеводов и одного часа после приема безуглеводистой пищи. Но при увеличении продолжительности нагрузок он становится обратимым. Уже через полтора часа после начала аэробной нагрузки показатель окисления жиров приходит в норму, вне зависимости от того, принимались ли с пищей углеводы или нет. Так что если вы поели перед ходьбой – жиры вы начнете сжигать только через час после того, как вышли на улицу или встали на беговую дорожку.

Утром, после пробуждения, потребности организма в энергии становятся критичными, так как гликогеновые запасы за ночь истощаются. У вашего организма не остается никаких вариантов, и он будет просто вынужден «бросать в топку жиры».

Под влиянием физической нагрузки усиливается секреция катехоламинов, которые угнетают центр аппетита в мозге. Жиры, расщепляясь, позволяют сохранить в крови необходимый уровень сахара, а значит, не возникает и сигнала о необходимости приема пищи. Во время правильно проводимой физической нагрузки никогда не хочется есть! Вечером же, напротив, наступает фаза накопления жиров, и у вас развивается зверский аппетит. Попытаться сжигать жиры в это время не только бесполезно, но и вредно, не физиологично! Эта схема расхода и накопления жира сформировалась у человека эволюционно, и бороться с этим бесполезно, как бы это ни отражалось на вашем рабочем графике.

Вашему организму нет никакого дела, что утром вы опаздываете на работу и у вас совершенно нет возможности выделить время на ходьбу. В конце концов, **все, что от вас требуется – всего один час простой ходьбы!** Один!!! Из двадцати четырех часов ваших суток! Сместите свой график на час – вставайте и ложитесь пораньше. Один мой пациент рассказал мне, что он выезжает из дома на час раньше, успевает проскочить до образования страшных московских пробок, ставит машину на свободные еще парковочные места и затем час спокойно ходит по коридорам ближайшего супермаркета. Естественно, иногда мы вынуждены пропускать тренировки по тем или иным уважительным причинам. Но это ни в коем случае не должно становиться системой!

Допустим, вы прислушаетесь к моему мнению и примете нелегкое решение ходить по утрам. Но однажды у вас это не получится. Все бывает! Не думайте, что это катастрофа и повод все бросить. Как исключение, вы вполне можете прогуляться и вечером. **Но только тогда ходить уже придется на 30 % дольше.** В любом случае, вечерняя ходьба лучше, чем

ничего. Оптимальное время проведения таких занятий – семь-восемь часов вечера. Нужно иметь в виду, что за два часа до сна или позже физическими упражнениями лучше не заниматься вообще, так как «перевозбужденный» организм «собьется с ритма», что может обернуться бессонницей, головной болью и другими неприятностями. Не переживайте, если сегодня у вас ну никак нет времени, просто старайтесь не сдвигать свой график тренировок без веских причин. Идите к своей цели четко и уверенно. Не раздумывайте о том, пойти или не пойти сегодня на утреннюю прогулку.

По себе знаю, что самое трудное – заставить себя выйти из дома, дальше все идет как по маслу. Лучше сократить занятие, чем его отменить. Сделайте ходьбу по утрам частью своей повседневной жизни, чтобы таких вопросов у вас даже не возникало.

Тренажеры? Тоже вариант

Если вам некомфортно гулять по улице – купите домашний тренажер и возьмите за привычку заниматься на нем в определенное время. Ваш верный «конь» будет ждать вас каждое утро.

К аэробным упражнениям относятся ходьба (по спортивной дорожке или на улице), занятия на велотренажере, эллипсе или степпере. Это те виды физической активности, при которых сжигается именно жир. Я всегда говорю своим пациентам, что начинать физические нагрузки лучше всего с простой ходьбы, но если вы все же решитесь освоить тренажеры – это тоже неплохо. С точки зрения эффективности все они примерно одинаковы. Отличия заключаются только в повышенной нагрузке на тот или иной сустав. Вспомните, где у вас болят ноги? **Велотренажеры** не рекомендуются тем, у кого есть заболевания позвоночника, особенно в области поясницы, поскольку при занятиях на велотренажере поясница подвергается повышенной нагрузке. **«Степпер»** грузит коленный и тазобедренный суставы. При занятиях на **беговой дорожке** сильно нагружается голеностоп, хотя современные беговые дорожки и оборудуются амортизаторами, гасящими шаговые удары. Но, скорее всего, один и тот же тренажер вам быстро надоеет, и через месяц вы будете обходить его стороной. Не зря многие используют велотренажеры как вешалки для одежды. Поэтому необходимо понимать, что сам факт покупки тренажера не изменит вашу фигуру. Единственное, чем, пожалуй, хороши беговые дорожки, велотренажеры, степ-тренажеры – что позволяют выбирать оптимальную нагрузку, а заодно отвлекать себя одновременным прослушиванием музыки или просмотром фильмов.

Для тех, у кого нет денег на покупку тренажера (а на улицу в дождь тоже не тянет), я приготовил альтернативный вариант – **ходьба по лестницам**. Она даже более интенсивна, чем ходьба по ровной поверхности, но будьте внимательны с выбором темпа. Главное правило – следите, чтобы не сбивалось дыхание. Ни в коем случае не доводите себя до изнеможения. Для начала лучше подняться, а затем спуститься всего на один этаж и так несколько раз подряд. Обязательное условие – никакой одышки и учащенного сердцебиения!

Помните – для сгорания жиров необходим кислород!

Главное – регулярно!

И тут мы подходим к самому главному вопросу. Сколько же времени надо тратить на такую нагрузку для достижения максимального эффекта? На самом деле не так и много. Не так много, если ходить по утрам на голодный желудок! Старайтесь ходить (заниматься на тренажерах) ежедневно не менее часа. Кроме того, неплохо было бы два раза в неделю

(например, в выходные дни) сжигать жиры часика по два. Если есть такая возможность, а главное – желание, это будет просто замечательно! При этом вы можете разбить одну двух-часовую нагрузку на две по часу.

Главное правило – они должны быть систематическими, обязательными и ежедневными! Если вы твердо решили бороться с лишним весом, для достижения видимых результатов необходимо ходить каждый день, невзирая на погоду, настроение и жизненные обстоятельства! Необходимо не мне, необходимо вам!

Я давно уже заметил, что нерегулярные занятия спортом приносят даже больший вред, чем жизнь вообще без спорта. По крайней мере, моим пациентам – тем, кто борется с лишними килограммами. Недавно американские специалисты подтвердили мои догадки. Они установили, что **во время перерыва в занятиях** такой недисциплинированный **похудалец быстро набирает сброшенные с таким трудом килограммы**. Организм запоминает эти «эксперименты» и в дальнейшем не дает уже сбросить ни грамма лишнего веса. Для того чтобы дела сдвинулись с «мертвой точки», худеющему недостаточно уже будет нагрузки прежней интенсивности. Например, если раньше вы проходили ежедневно по пять километров, а потом на время прервали свои походы, то, вернувшись затем к своей привычной «пятерке», накопившийся жирок растряссти будет уже не так просто. Поэтому даже во время отпуска нельзя давать себе послабления. Подстраивайтесь под обстоятельства, будьте гибкими. Ведь ходить можно везде, начиная с утреннего пляжа и заканчивая крупным супермаркетом. Было бы желание! Не так?

Во время аэробных нагрузок первые 20 минут для получения энергии организм все же использует последние запасы гликогена (энергии углеводов) в надежде, что долго вы его мучить не собираетесь. Наивный! Он, наверное, рассчитывает, что это всего лишь очередной марш-бросок за уходящим автобусом. Но затем, когда запасы гликогена все-таки подходят к концу и ваш организм с ужасом понимает, что все это всерьез и надолго, он, «тяжело вздыхая», открывает путь к своим стратегическим запасам – жирам. И вот тут-то начинается самое интересное!

Уже после первых 10–15 минут тренировок жир начинает постепенно высвобождаться из жировых клеток в виде жирных кислот и становится источником энергии. Жировые клетки как бы «пропотевают» его через свои мембраны в межклеточное пространство, и оттуда он медленно поступает в кровь. При этом важно, насколько быстро движется ваша кровь по сосудам. Ведь с током крови по сосудам жиры, как по бурлящей трубе, несутся к мышцам ног. Правильное дыхание ускоряет усвоение кислорода, что помогает мышцам сжигать (окислять) этот жир. Специалисты подсчитали, что на каждые 4,8 ккал мы расходует около 1 литра кислорода. Чем больше кислорода, тем больше скорость метаболизма клеток, скорость обменных процессов и, соответственно, скорость сжигания жира в нашем организме. Поэтому подобную нагрузку и назвали – аэробной!

Организм начинает процесс сжигания жира только через 15 минут после начала аэробной нагрузки, но продолжает это делать в компенсаторном режиме еще в течение полутора-двух часов после ее окончания. Метаболизм продолжается и остается повышенным еще спустя два часа после тренировки, разогретые мышцы жадно требуют топлива, а если не находят его, то продолжают сжигать запасы жира. Вот такая «фабрика» по сжиганию жиров работает в организме каждого из нас. Только у кого-то это предприятие работает как часы и вполне рентабельно, а у кого-то, увы, убыточно и не приносит ожидаемого дохода. Чем чаще вы проводите подобные нагрузки, тем активнее ваш обмен веществ, а значит, быстрее

и эффективнее уходят ваши жировые запасы. Это легко проверить, проконтролировав свою температуру. **Если через какое-то время после нагрузки вы все еще испытывает внутреннее тепло, значит, ваш организм продолжает активно сжигать жиры.** Но стоит вам положить в рот хотя бы огурец... Что случится?

Да ничего особенного. Просто вы будете сжигать уже не жиры и не сам огурец, а глюкозу, которая выделится по знакомому вам механизму из оставшихся запасов гликогена. Взявшись за себя и приступив к систематическим занятиям, не прерывайте их. Не стоит останавливаться на полпути. На собственном опыте знаю, что желание все бросить и вернуться домой возникает только в первые 5–10 минут, а затем вы входите в ритм и начинаете ощущать «заветное тепло» от сгорания жиров. А уж после этого у вас прямо-таки открывается «второе дыхание» эмоционального плана.

Когда человек полнеет, жир часто накапливается непропорционально и, как правило, именно там, где этого «друга» совсем не ждут. В одних местах тела его откладывается больше, в других меньше. Довольно часто при, в общем-то, нормальном весе пациенты жалуются мне на избыток жира в области бедер или в области живота. Тело становится до уродливости непропорциональным и напоминает отрицательных персонажей детских комиксов. Этого жира иногда бывает немного – всего килограммов 5 или даже меньше. Но фигуру и настроение он может испортить довольно серьезно. Распределением жира в организме управляют гормоны, и мы еще не раз вернемся к этому вопросу. Пока скажу только, что локализация жира на ягодицах и бедрах типична для женщин (по типу груши). А на животе – для мужчин (по типу яблока).

Как похудеть в проблемных местах?

Раз уж мы затронули эту болезную тему, давайте поговорим сейчас о локальном похудении. Или похудении в «проблемных местах». Что это такое? Возможно ли это? Поскольку борьба за красивую фигуру – это в основном женская проблема (мужчины, к сожалению, чаще всего успокаивают себя тем, что они должны быть чуть красивее обезьяны), то все, о чем я дальше буду писать, относится в основном к женщинам. В основном!!! Но не полностью.

Итак, милые женщины, вы наверняка слышали или даже замечали на собственном опыте, что при любом ограничении питания стремительно худеют прежде всего лицо и плечи. Так?

И только в самую последнюю очередь жиры начинают уходить с живота и бедер. Диспропорция фигуры от этого только усиливается. Грудь – вообще больная тема, которой лучше даже не касаться. Она обычно сдувается на глазах, превращаясь в «ушки спаниеля». А объясняется это довольно просто. Кожа лица, плеч, груди – прекрасно снабжается кровью. А кто приносит нам жиры для сгорания в мышцы ног? Наша кровь. И русла этой могучей реки не всегда одинаково широки. В зонах скопления жировой ткани разбухшие жировые клетки пережимают своей массой кровеносные сосуды. Жировые отложения на животе и бедрах у женщин почти не снабжаются кровью – это резервные запасы энергии на случай «голодных времен». И чем больше женщина увлекается различными диетами, тем «мощнее» эта прослойка.

Один пациент рассказывал мне, как, придя в баню, в парилке, он с изумлением обнаружил, что все его тело нагрелось, а живот продолжал оставаться относительно холодным.

Даже в течение часа занятий на беговой дорожке кожа живота и бедер остается прохладной – кровоснабжение в подкожно-жировой клетчатке не увеличивается.

А организм будет забирать жир не оттуда, откуда бы вы хотели, а оттуда, откуда ему проще. То есть оттуда, где лучше кровоснабжение. Поэтому, если вы хотите усилить сгорание жиров в определенных зонах, необходимо просто усилить там кровоснабжение. Все просто!

Предположим, вам мешает живот. Вы, скрепя сердце и заметно комплексуя, все же приходите в тренажерный зал и обращаетесь за помощью к тренеру. Если это грамотный тренер, он предложит вам вначале наметить программу питания с диетологом, а затем приступить к дозированным аэробным нагрузкам. Но если он рассматривает вас как добычу, несущую ему «золотые яйца», он не будет вас никуда отправлять, а посоветует качать пресс. Это в корне неправильный подход. Ведь, **«качая пресс», живот не уберешь**. Но, предположим, вы послушный ученик и начинаете «качать пресс» до полного изнеможения. А через несколько занятий с удивлением обнаруживаете, что ваш животик только увеличился! Почему?

Все опять очень просто. Когда мышцы работают, они растут (гипертрофируются), отекают и, следовательно, увеличивается их вес и объем. В конце концов вы получаете увеличенный мышечный слой с сидящим поверх него все тем же жиром. Подкожный жир, располагающийся сверху любой мышцы, не «принадлежит» этой мышце; он принадлежит всему телу. Это разные текстуры, и они даже разделяются между собой фасциями – тонкой соединительнотканной пленкой.

Запомните, пожалуйста, раз и навсегда – никогда мышцы не переходят в жир, а жир в мышцы! Они могут только замещать, отодвигать друг друга, но не трансформироваться.

Когда упражняется только одна мышца или относительно небольшой набор мышц, жир или равномерно уходит из всех частей тела, или не уходит вовсе. Третьего не дано! Выполняя упражнения для отдельных частей тела, можно уменьшить в них количество внутримышечного жира, того самого жира, который мы видим в толще вырезки, разделявая говядину или свинину. Но это никак не повлияет на подкожный жир, который находится сверху этих мышц.

Как мы уже выяснили – жир намного легче уходит именно в тех местах, где наиболее качественное кровоснабжение. Следовательно, **нужно бороться с массивами жировых отложений, улучшая кровоснабжение на «проблемных зонах»**. Необходимо включить в работу все мельчайшие капилляры, уже пережатые огромными жировыми клетками. Давайте подумаем – чем мы обычно останавливаем кровотечение?

Правильно – холодом, льдом. А чем улучшаем кровообращение? – Теплом. Прогревая локальные зоны тела, мы увеличиваем там кровоток, а следовательно, можем влиять на скорость удаления подкожного жира именно из этих мест. В Америке во время аэробной физической нагрузки пациентам прогревают проблемные зоны с помощью инфракрасного излучения, и подкожный жир из этих мест уходит несколько быстрее. В условиях наших «серых будней» использование инфракрасных излучателей (согласитесь) несколько проблематично. Но их действие с успехом может заменить любая согревающая мазь, не раздражающая кожу. Я рекомендую своим пациентам перед физической нагрузкой смазывать проблемные зоны обычной дешевой камфорной мазью или любым антицеллюлитным кремом с согревающим эффектом.

Только ни в коем случае не используйте мази от радикулита. Вам потом еще очень долго с болью придется об этом вспоминать!

Улучшить кровообращение помогут сауна и баня, парилка, контрастный душ и тот самый антицеллюлитный массаж. Регулярный качественный массаж сделает кожу более ровной и красивой и поможет частично избавиться от целлюлита. Кроме того, подобные процедуры улучшают лимфообращение, укрепляют сердечно-сосудистую систему, уменьшают стрессовый фактор. Если у вас нет времени на посещение сауны, попробуйте использовать грубую массажную варежку, смочив ее попеременно вначале горячей, а потом холодной водой.

Поговорим об L-карнитине

А что же происходит дальше? Ну, попали наши жиры в кровь, ну дошли с током крови к мышечным клеткам, а дальше-то что? Каким же образом будет сгорать наш ненавистный жир? Для ответа на этот вопрос обратимся к микроскопу. Помните, в школе на уроках биологии мы рассматривали через него всякие клеточки. Так вот, рассмотрев с его помощью мышечную клетку, мы увидим в ней множество образований, напоминающих щетки для чистки обуви. Эти «щетки» и есть митохондрии – персональная электростанция клетки, один из конечных и главнейших пунктов метаболизма жиров. Именно там и сгорают (окисляются) жирные кислоты. И чем быстрее в митохондрию поставляется «топливо», тем быстрее происходит этот процесс.

Сгорание жира дает вдвое больший выход энергии, чем, к примеру, сгорание углеводов или белков, однако жирные кислоты очень плохо окисляются, и поэтому использование жира для энергетических нужд организма резко ограничено. Способность жирных кислот проникать внутрь клетки зависит на 100 % от состояния особого рода белков в клеточной мембране. И здесь нам на помощь приходит некий препарат под странным названием «L-карнитин».

Наверное, вы раньше даже представить себе не могли, что в природе может существовать такой препарат, который поможет вам одновременно:

- накопить больше энергии,
- повысить иммунитет и умственные способности,
- снизить содержание холестерина и триглицеридов в крови,
- избавиться от лишнего жира,
- и при всех этих замечательных свойствах быть абсолютно безвредным.

Ведь все добавки, о которых я писал ранее, действовали на организм, лишь способствуя усилению термогенеза, опосредованно приводя к распаду жировых молекул. При этом кровь наполнялась большим количеством жирных кислот и глицерина. Наводнение крови жирными кислотами сопровождалось повышением температуры тела, усилением нервной возбудимости, появлением тахикардии, нарушениями сна. Ведь все они окисляются в организме с образованием высокотоксичных соединений, известных под названием «свободных радикалов». Происходит спонтанное повреждение всех клеточных мембран и, как следствие, поражение всех без исключения органов и систем организма. А ведь подобное **свободнорадикальное окисление клеточных мембран – это одна из основных причин старения организма**, и раньше всех на эти эксперименты реагирует кожа лица. Она начинает увядать и сохнуть буквально на глазах. Я уж не говорю о том, что «жиросжигателям» приписывают ведущую роль в развитии таких болезней, как рак и атеросклероз.

И хотя сейчас, пожалуй, не встретишь ни одной биодобавки из разряда так называемых «жиросжигателей», в состав которой не входил бы L-Карнитин, он стоит несколько в стороне от всех своих «агрессивных коллег». Его суют буквально во все добавки, где надо и где не надо. При приеме карнитина до и после аэробных нагрузок начинается стойкая потеря жировой ткани с постоянной скоростью. При этом резко повышается эффективность окисления жиров в организме, и жирные кислоты не образуют токсичные свободные радикалы.

И хотя некоторые гуру от спорта по ошибке (или безграмотности) относят карнитин к группе «жиросжигателей», сам механизм его воздействия на организм принципиально иной! Свойства, которые ему приписывают, просто фантастические, хотя влияет карнитин в основном на митохондрии, которые являются энергетическими станциями клетки. Именно митохондрии дают клеткам энергию, сжигая жиры, белки и углеводы. Особенно интенсивно

работают митохондрии сердца, перерабатывая жирные кислоты, и митохондрии печени, которые снабжают весь организм энергией и теплом.

Уникальная особенность карнитина в том, что он повышает проницаемость клеточных мембран для жирных кислот, не усиливая при этом скорости распада самой жировой ткани.

Он повышает лишь скорость усвоения жира организмом. Помогает проникать жирам из крови через клеточные мембраны внутрь митохондрий мышечных клеток, где они (жиры) успешно сгорают с выделением энергии. При этом жир, естественно, гораздо быстрее метаболизируется, а мы получаем массу дополнительной энергии. Можно сказать, что, употребляя карнитин, мы убиваем сразу двух зайцев: сжигаем лишний жир и получаем массу энергии, необходимой для активной, полноценной жизни. Карнитин – необходимый компонент митохондриального окисления жирных кислот, он обеспечивает участие жиров в энергетическом метаболизме. Этот путь окисления жиров, как источник энергии, особенно необходим в условиях стресса, повышенной нагрузки и... недоедания! Причем карнитин не разрушает белки и углеводы, необходимые для нашего организма. Вполне логично, что если жир не попадет в митохондрии, он не сможет сгореть, какие бы нагрузки вы ни испытывали и как бы правильно ни питались. Поэтому трудно переоценить роль карнитина в поддержании оптимального веса. Чаще всего именно он является недостающим «слабым» звеном в процессе физиологического жиросжигания.

Но на лекциях меня снова и снова просят прокомментировать эту «чудо-добавку», ее влияние на «жиросжигание».

Запомните! Ни один препарат не может сжигать жиры! Нет таблетки от ожирения! Нет препаратов и для сгорания жиров!

Может быть, когда-нибудь... в эру нанотехнологий... Но пока еще не придумали! Это абсолютно точно!

Жиры способны сгорать только в митохондриях мышечных клеток при выполнении строго определенной, дозированной физической нагрузки! И все!

Это важно понять и запомнить как теорему Пифагора! Любые препараты, добавки могут играть лишь вспомогательную роль на разных этапах сложнейшего процесса лечения ожирения и нормализации обмена веществ.

Извечная мировая война с жировой тканью по своей интенсивности да и материальным затратам может быть сравнима разве что с борьбой за освоение космоса. Представляете себе, сколько выпускается БАДов, различных видов диетической продукции, однако согласитесь, что количество толстых людей, несмотря ни на какие экономические кризисы, не только не убывает, но и постоянно растет! Ожирение – слишком сложная проблема, чтобы избавляться от нее с помощью каких-то таблеток. Но, несмотря на это, можно признать, что именно карнитин своим появлением открыл целую эпоху новых препаратов, помогающих врачам в борьбе с излишней жировой тканью.

Как известно, «нет пророка в своем отечестве», и все сделанные у нас открытия затем или засекречиваются, или успешно осваиваются предприимчивым Западом. С карнитином произошла та же история. Он был открыт в далеком 1905 году и назван тогда витамином «Vt». Впервые его выделили из экстракта мышечной ткани (carnis – мясо) двое российских ученых – В.С. Гулевич и Р.З. Кримберг. (Когда я еще учился в медицинском, меня весьма удивлял тот факт, что у большинства старых маститых российских ученых и академиков нерусские фамилии!) Позднее, в 1927 г., была идентифицирована его химическая структура. Кстати, некоторые

ученые до сих пор называют его еще витамином роста за его способность значительно ускорять рост маленьких детей, отстающих в этом. L-карнитин (элкарнитин, элкарнитин, L-изомер карнитина) – это витаминоподобная аминокислотная субстанция, иногда по старинке называемая витамином Vt.

Все последующие годы ознаменовались активным изучением функционального влияния карнитина на организм человека. Все новое у нас вначале активно изучается, затем подвергается критике и гонению и, в конце концов, успешно забывается. Но в этот раз на удивление все было несколько по-иному. Было достоверно доказано, что это вещество играет важную роль в окислении жиров. В основном карнитин поступает в наш организм с пищей, и только при определенных условиях он способен образовываться в организме путем биосинтеза.

С пищей человек получает небольшое количество природного L-карнитина, содержащегося исключительно в продуктах животного происхождения (красное мясо, молоко). В среднем каждый из нас потребляет около 50 мг L-карнитина в день, а усваивает и того меньше. Но с годами, когда выработка собственного эндогенного карнитина значительно сокращается, этого количества становится явно недостаточно для удовлетворения всех потребностей организма. Больше всех в этом отношении не повезло пожилым вегетарианцам, хотя они об этом порой даже не догадываются. Но многие из них начинают чувствовать себя значительно лучше, прислушиваясь к моим рекомендациям и обогащая свой рацион дополнительным приемом L-карнитина.

В норме карнитин вырабатывается в организме каждого из нас. Он производится печенью, почками и головным мозгом, причем печеночными клетками производится наибольшее его количество. У людей с острыми и хроническими заболеваниями печени и почек при явлениях печеночно-почечной недостаточности происходит резкое снижение синтеза собственного L-карнитина. Хотя острый дефицит карнитина встречается крайне редко, **пониженный уровень его – довольно распространенное явление, которое способствует появлению избыточного веса, быстрой утомляемости, повышенного содержания холестерина и триглицеридов в крови, болезней сердца.**

Биологический синтез карнитина в организме происходит благодаря участию незаменимых аминокислот лизина и метионина, витамина С, витаминов В₃, В₆, В₁₂, фолиевой кислоты и железа. Синтез контролируют пять ферментов, содержащихся в тканях скелетных мышц, сердца, печени, почек и головного мозга. При недостаточности хотя бы одного из указанных компонентов эндогенное (внутреннее) образование карнитина в организме человека существенно снижается. Снижается оно и в процессе любого искусственного обеднения рациона питания, в том числе за счет недостатка белков (состоящих из аминокислот), витаминов и микроэлементов. Возрастные изменения и однообразное повседневное меню не полностью обеспечивают эндогенный синтез, а следовательно – потребность организма в карнитине. Это ставит вопрос о необходимости его дополнительного потребления, особенно актуального в периоды временного ограничения рациона питания.

Другим не менее важным достоинством карнитина является его способность снижать содержание в организме «вредного холестерина» и замедлять образование сосудистых атеросклеротических бляшек.

Под его влиянием усиливается образование лецитина в печени, а поскольку лецитин «вымывает» из атеросклеротических бляшек холестерин, то можно говорить о том, что карнитин – это одно из немногих соединений, применение которого позволяет достичь активного долголетия. Кроме того, L-карнитин способствует усилению детоксикационной функции печени, помогает синтезу гликогена, более активному расщеплению молочной и

пировиноградной кислот, которые являются «токсинами усталости». Особенно важно в процессе похудения то, что карнитин доказано увеличивает коэффициент усвоения белка и, следовательно, помогает предотвратить резкое падение мышечной массы. Сочетание выраженного анаболического и общеукрепляющего действия карнитина с его абсолютной безопасностью (он настолько безопасен, что его назначают даже грудным детям) делает его незаменимым дополнением любой программы лечения избыточного веса.

У детей способность организма к синтезу L-карнитина значительно слабее, чем у взрослых. В связи с этим в свое время давались рекомендации по включению его в рацион младенцев. И уже более пятнадцати лет значительное число основных производителей постоянно добавляют L-карнитин в детское питание. Сам этот факт доказывает безопасность и важность этого продукта.

Что касается оптимальной дозировки, то последние исследования показывают, что при клиническом использовании различных препаратов L-карнитина он проявлял невысокую биодоступность и высокую степень почечной экскреции (выведения с мочой). Так что при приеме внутрь **усваивается только от 9 до 15 % вещества.** И лишь 16–20 % из усвоенного (по данным разных авторов) задерживаются в организме более двух часов. Это требует длительного курсового применения препаратов L-карнитина. Потребность обычного взрослого человека в карнитине составляет от 200 до 500 мг в сутки, но она резко возрастает при ограничении рациона и аэробных нагрузках. Как вы уже понимаете, внутренний синтез и повседневное меню не полностью удовлетворяют потребность организма в карнитине, что ставит вопрос о необходимости его дополнительного приема.

В 2007 году я принимал участие в международном форуме «Нутраспорт 2007». Там был интересный доклад, где утверждалось, что карнитин при аэробных нагрузках попросту не оказывает своего влияния на организм в дозировках менее 2500 мг/в сутки. Позднее эти же данные подтвердили исследователи из Англии. Обычно я рекомендую своим пациентам 1500 мг карнитина до и 1500 мг после аэробной нагрузки. Если по каким-то причинам (болезнь, травма) нагрузки не проводятся, принимать карнитин практически не имеет смысла. Иными словами, не подкрепленное аэробными нагрузками добавление в рацион L-карнитина – пустая трата денег.

Это важно понять – простое (не дополненное физическими нагрузками) добавление в рацион необходимого количества L-карнитина не приводит к похудению. Нужно сочетать употребление 1500–3000 мг L-карнитина в день с правильным питанием и обязательными аэробными нагрузками. Только в этом случае хорошая спортивная форма и привлекательная фигура вам будут обеспечены.

Прием этого препарата имеет некоторые особенности, которые следует учитывать.

Во-первых, эффективной является лишь L-изомерная форма карнитина. Только она активна на клеточном уровне в организме человека. В то же время в некоторых лекарственных формах и биодобавках содержится рацемическая смесь: L- и D-формы. При этом уже хорошо известно, что **D-изомерная форма карнитина не только не эффективна, но и токсична.** В ряде стран (в том числе в США) она уже давно запрещена к применению. Несмотря на это, в нашей стране препараты, содержащие D-карнитин, еще используются и тем самым наносят прямой вред здоровью людей. В настоящее время L-карнитин присутствует на рынке в виде фармакологических препаратов и спортивных добавок. Однако не всегда эти добавки отвечают заявленным параметрам. Так, по данным E.P.Brass (2000 г.), содержание L-карнитина в 12 исследованных образцах пищевых добавок не превышало и 52 % от заявленной на упаковке величины. Более того, 5 из 12 образцов имели удовлетво-

рительные фармацевтические характеристики (растворимость, наличие осадка). Поэтому при выборе производителя препарата необходимо учитывать процентное содержание L-формы в конкретном продукте.

Весь карнитин выпускается одной швейцарской компанией и лишь затем расфасовывается различными производителями спортивного питания. Именно этот этап расфасовки и становится самым критичным, так как в этот момент часть L-изомерной формы трансформируется в D-изомерную форму. Поэтому не стоит экономить на стоимости препарата. Доверяйте только проверенным производителям, давно зарекомендовавшим себя на рынке спортивной продукции.

Во-вторых, лучше всего принимать карнитин натощак – за 10–20 минут до аэробной нагрузки. Это необходимое условие, т. к., смешиваясь с едой, он частично связывается компонентами пищи. Однако карнитин допускается разбавлять водой. Раствор карнитина при этом не теряет своего качества.

В-третьих, начинать прием следует с максимальной дозировки – не менее 2000 мг/сутки. Это связано с усиленным распадом жиров на первых этапах похудения и с профилактикой развития ацидотического кризиса в этот сложный период. В дальнейшем дозировка может быть уменьшена вдвое, но минимальную дозу необходимо подбирать самостоятельно, опытным путем, регулируя ее в зависимости от динамики расхода жировой ткани.

В-четвертых, хотя проведенные испытания показали безвредность и хорошую переносимость добавки (прием больших доз карнитина в течение длительного времени не выявил никаких побочных эффектов), все же не следует принимать этот препарат более двух месяцев подряд. В этом случае следует сделать двухнедельный перерыв, а затем возобновить его употребление. Такой перерыв необходим в связи с тем, что прием L-карнитина свыше восьми недель может привести к компенсаторному нарушению функции его эндогенного воспроизводства в организме человека, увеличению процентного количества D-формы, понижающей эффект от применения этой спортивной добавки.

Не в цифрах счастье!

– Доктор, я больше не могу выдерживать эту диету.
Представляете, я вчера чуть было не откусила своему мужу ухо.
– Ничего страшного. Подумаешь, всего-то сорок калорий!

Народный анекдот

Приходя ко мне на прием, многие пациенты удивляются, что я ни слова не говорю им про подсчет калорий: «Ведь во всех книжках и журналах пишут о необходимости подсчитывать и строго контролировать расходуемые и употребляемые калории?!»

Что ж, давайте поговорим о калориях!

Врачи-диетологи «старой школы» до сих пор не представляют себе, как одинаковые по количеству калорий продукты могут оказывать разное влияние на отложение жира в нашем организме. Им это простительно! Они стояли у истоков диетологии и, к сожалению, там немного задержались. Трудно переосмысливать базовые понятия, когда за плечами огромный опыт и огромное собственное эго.

Основной принцип питания, на мой взгляд, состоит только в том, чтобы работать на благо своего тела, а не против него. Есть разумно, а не мало. Вместо того чтобы считать и записывать количество полученных калорий, необходимо обращать внимание на тип пищи, ее качество, соответствующие пропорции ее компонентов.

Уже много лет врачи-диетологи во всем мире повторяют как главную заповедь: **«Сколько калорий вы съели, столько должны и потратить!»** Пациенты, естественно, слушаются своих врачей, и вот уже миллионы людей ходят с блокнотами, калькуляторами в руках и маниакально подсчитывают калории. Многие навсегда забыли о вкусе сочного куска мяса – его им заменил калькулятор. Вечное недоедание, вечные подсчеты и записи. Дошло до того, что национальный продукт Украины, сало, превратился в исчадие ада!

Так как основное внимание диетологов было направлено на учет энергонасыщенности продуктов (подсчет количества калорий), со временем это стало доминировать над анализом состава пищи. Недостаточно внимания уделялось витаминному, макро– и микроэлементному содержанию продуктов. К счастью, в последнее время положение начинает понемногу исправляться, и особая значимость правильно сбалансированного рациона питания признается всеми. Хотя во многих медицинских центрах врачи, работая по старинке, все еще заставляют своих пациентов считать калории и вести пищевые дневники. И те и другие делают это совершенно напрасно! Ведь **калорийность съеденного не имеет никакого значения**. Удивлены? Попробую обосновать свое утверждение.

Стремящихся похудеть женщин мысли о калориях не покидают ни на минуту. Они считают их и пересчитывают, обвиняют в набранных килограммах... И зачастую не ведают, что же, собственно, представляют собой эти калории. Недавно такой опрос проводился на улицах Москвы. Многие просто не могли ответить на него, но мне запомнилось одно высказывание: «Калории – это что-то, что кладут в продукты, чтобы мы от этого полнели». Да! Физику мы стали забывать. Что же такое эти загадочные калории, о которых все столько говорят, но никто никогда не видел?

Как кубический метр является единицей измерения объема, а простой метр – длины, так калория является единицей измерения энергии. И не более того! Количество калорий продукта определяют очень просто: его сжигают в так называемой «калорической бомбе» и измеряют количество выделившейся в виде тепла энергии в калориях. Самое интересное, что в эту «бомбу» можно заложить все, что угодно, даже пару стоптанных

туфель или табуретку, и она равным образом выдаст вам положенное число килокалорий. Из этого, впрочем, не следует, что табуретка или туфли – ценный пищевой продукт.

Да и организм человека не похож на подобную бомбу. В нем не «сгорает» (усваивается) все, что туда ни кинь. Какие-то продукты усваиваются частично, а какие-то вообще не усваиваются. Это все равно что сравнивать его, например, с двигателем автомобиля и предположить, что их коэффициент полезного действия равнозначен. Кстати, сама по себе калория является мизерной величиной, поэтому подсчет энергии принято вести в килокалориях (ккал). Теоретически 1 калория в 1000 раз меньше, чем 1 килокалория. 1 килокалория (ккал) – энергия, необходимая для нагревания целого килограмма воды на 1 градус (а 1 калория, как написано выше, – только 1 г воды). Однако для удобства килокалории также принято обозначать как «калории». Таким образом, на практике и во всех публикациях 1200 калорий = 1200 килокалорий (1:1). Данное правило справедливо для обозначения калорийности продуктов питания как в России, так и за рубежом. Давайте задумаемся над другим фактом: в калориметрических печах килограмм риса и килограмм мяса горят при одинаковой температуре, по одинаковым физическим законам, но выделяют при этом разное количество энергии. В организме человека за усвоение, переваривание и расщепление этих продуктов отвечают разные ферменты. Количество энергии, которое выделяется при расщеплении мяса и риса, различно, и, что самое важное, это разные виды обмена: в одном случае это обмен белков, а в другом – углеводов.

Раньше считалось, да и до сих пор иногда утверждают, что, сколько калорий в пище, столько энергии и получит наш организм, и затем именно эту энергию он будет использовать для поддержания всех процессов жизнедеятельности. Вроде бы все логично?! Однако это не совсем так. Даже совсем не так!

Например, **«калории» могут быть пустыми и даже вредными**, могут только усиливать чувство голода и не позволять вам сжигать жиры. Я имею в виду сейчас именно то, о чем многие и подумали – сладкое и мучное. Именно эти продукты, попадая к нам в организм, быстро повышают уровень сахара в крови, что, с одной стороны, дает нам выброс энергии, а с другой – способствует образованию жировой прослойки. Дело не в количестве самой еды, а в ее качественном составе: в пропорциях белков, жиров и углеводов, микроэлементов, кулинарной обработке, вкусовой привлекательности. Сколько вы реально можете с удовольствием съесть недосоленного вареного мяса? А того же мяса, пожаренного на углях в специях и с чесночком?

Я считаю, что сама устоявшаяся практика «ведения больных» с ожирением, основанная только на учете калорийности рациона, является, бесспорно, самым большим научным заблуждением современной диетологии. Это упрощенный подход, не имеющий под собой никакой реальной научной основы, и удобна такая тактика только тем врачам, которые изучали ее когда-то в институте, давно по ней работают и не собираются переучиваться. Откуда же пошла эта традиционная диетологическая ошибка? Давайте немного вспомним историю.

Еще в Первую мировую немецкие ученые пытались подсчитать, сколько еды нужно солдату в сутки. Таким образом они рассчитывали количество продовольствия, необходимого на проведение военных кампаний. Для этого ученые сжигали в тиглях различные продукты и определяли их калорийность.

В далеком предвоенном 1930 году два американских врача из Мичиганского университета, Ньюбург и Джонстон, в одной из своих публикаций выдвинули идею, что «ожирение – это, скорее всего, результат потребления богатых калориями продуктов». Поскольку на тот момент не

было ни одной теории, с научной точки зрения объясняющей причины возникновения лишнего веса, их работа сразу же нашла отклик в научных кругах. И как только исследование было опубликовано, его сразу же приняли как неоспоримую научную догму. И несмотря даже на многие противоречия и нестыковки, эта теория была внесена в учебную программу медицинских институтов многих западных стран и до сих пор продолжает занимать там ведущее место. Понимая абсурдность и недостаточную доказанность идеи, Ньюборг и Джонстон пытались со временем внести серьезные оговорки к своей теории, но их уже не услышали (или не захотели услышать – уж больно удобной она всем показалась). Сама возможность измерять поступление пищевых компонентов в условных единицах – калориях позволила в удобной численной форме оценить энергоемкость всех продуктов питания. То, что эти цифры могут сильно различаться у разных людей, тогда, да и сегодня, мало кого интересовало.

Вы не обращали внимания на то, что данные в огромном количестве разнообразных справочников по калорийности подчас противоречат друг другу? Цифры оказываются разными! Почему так происходит?

Американские, европейские, азиатские и российские данные калорийности продуктов, оказывается, существенно различаются. Содержание белков, жиров, углеводов в продуктах будет колебаться в зависимости от климата, почвы, сортов, видов и т. д. Современное сельское хозяйство стремится идти в русле интенсификации, а потому **картофель, например, лет сто тому назад содержал 21–22 % крахмала, а сейчас лучшие его сорта содержат всего 12–13 % крахмала.** А это значит, что его энергетическая ценность уменьшилась. Так? Кроме того, чем выше урожайность, тем меньше наполнение продукта пищевыми веществами, доступными для усвоения. В сахарной свекле при большом урожае сахара меньше, значит, и калорийность ниже. Вот откуда и берутся все расхождения в цифрах.

И все бы ничего, только, как оказалось, не сходится дебит с кредитом в этой бухгалтерии. В жизни все оказалось намного сложнее. Как же, например, удавалось выживать заключенным в концентрационных лагерях, получавшим от 200 до 400 калорий в день при изнурительном ежедневном труде? Если эта теория верна, то, согласно ей, они должны были бы умереть уже через несколько дней, потратив все свои резервы отложенного жира. Да, они сильно худели, но продолжали жить. А жители блокадного Ленинграда? Сколько дней они держались на мизерном пайке? При этом работали. Выпускали снаряды, ремонтировали танки.

И напротив, почему некоторые любители поесть, поглощающие ежедневно сковородки жареной картошки на свином сале, употребляя до 5000 калорий в день, не страдают ожирением. Более того, среди них много худощавых людей. В народе про них даже говорят: «Не в коня корм!» Если строго следовать калорийной теории, они должны были бы стремительно набрать вес в 400–500 кг и «лопнуть от жира». А как объяснить, что некоторые люди, резко снизив количество потребляемой пищи, продолжают набирать вес? Им стоит только взглянуть на шоколадку, и кажется, стрелка весов сразу отклоняется вправо.

Расскажу одну поучительную историю про наивное похудение. Может быть, она даже покажется вам знакомой. Жила-была девушка, звали ее не то Оля, не то Света. Ну допустим, что звали ее Наташа. Не сказать, что она была толстой, но и худой ее не назовешь.

Не очень ленивой, однако и силой воли не отличалась. Жила-была и подумала: неплохо бы сбросить пять, а лучше сразу 10 кг. Решила она, что нужно урезать количество калорий в дневном рационе. С арифметикой

у нее был порядок, поэтому вес начал стабильно снижаться. Пока вдруг не перестал! Тогда девушка вспомнила, что нужна еще и физическая активность – стала делать зарядку и даже решила впервые посетить спортзал. Килограммы снова весело убегали... Но недолго! Через какое-то время процесс начал замедляться. Наташа в отчаянии решила есть еще меньше, а двигаться еще больше. Она стала агрессивной, раздражительной, с трудом просыпалась по утрам и перестала радоваться жизни.

Так что же случилось с нашей Наташей? Это вам сможет объяснить любой врач-диетолог.

Когда наша героиня снизила калорийность суточного рациона, организму неоткуда было брать энергию для жизнедеятельности, а те скудные запасики жира, которые отложились на боках, стали исчезать. Складочки стали расходоваться на движение, умственную работу, на поддержание температуры тела. А потом организм привык и даже испугался: «Не костлявая ли рука голода потянулась к Наташе? Не пора ли прекратить нерачительно использовать «стратегический запас Родины», беспечно сжигая жиры?» Внутренний эндокринный «кладовщик» урезал расход и перечень потребностей – снизил температуру тела, частоту сердечных сокращений, замедлил обмен веществ. И для организма все опять стало здорово, а для Наташи – нет! Вес перестал снижаться, и из каждого полученного кусочка организму даже удавалось немного откладывать «про запас». После того как Наташа занялась усиленными тренировками и полдня проводила в спортзале, метаболизм несколько вырос, и килограммы вновь стали таять. Однако через некоторое время оно (тело) снова подстроилось и перестало худеть. Знакомая до боли история?! Сколько таких «Наташ» каждый год «наступает на те же грабли». Что же произошло? Разберем все по порядку еще раз.

Допустим, что каждый день некий человек употребляет 2500 калорий в виде обедов, завтраков и ужинов. Но если внезапно количество калорий уменьшается до 2000, то организм начинает компенсировать недостающее количество за счет резервного жира. Происходит потеря веса. Логично? Вполне! Но организм под действием инстинкта выживания быстро, в течение нескольких дней, приспособится именно к такому уровню поступающих калорий. Включатся невидимые на первый взгляд защитные функции и резервы. И человек будет спокойно жить дальше, тратя на жизнь уже всего 2000 калорий, и даже не заметит этого. При этом потеря веса, естественно, останавливается. Но и это еще не все!

Наш организм в результате эволюции приобрел колоссальный опыт выживания, который направлен на постоянное создание резервов. Если ему продолжают давать только 2000 калорий, он просто снизит свои энергетические потребности еще, скажем, до 1700 калорий, а разницу в 300 калорий все равно будет откладывать про запас. Это свойство выработано эволюционно и помогало древним людям пережить тяжелые времена засухи или неурожая. И хотя человек ест меньше (и его организм, соответственно, получает меньше калорий), он даже начинает потихоньку поправляться. За некоторым снижением неизменно следует восстановление, и даже превышение первоначального веса. Причем у всех этот процесс будет происходить, конечно, по-разному – ведь все люди разные. Вывод прост – нельзя слепо, только на основе подсчета калорий предлагать рацион питания, не учитывая взаимодействие его компонентов и не зная особенностей реакций на них организма конкретного человека. То есть для нас важно не то, что попало нам в рот, а что усвоилось, и как этот компонент пищи организм впоследствии использует.

Весь процесс употребления пищи можно условно разделить на три составляющие:

1. механическая обработка (измельчения, например, в ротовой полости);
2. переваривание (воздействие на пищевой комок определенных ферментов слюны и поджелудочной железы);
3. всасывание (например, белка, расщепленного на аминокислоты, которые затем попадают в кровь и усваиваются организмом).

Нет ни одной пары людей, у которых все эти этапы проходили бы одинаково. Мало того, у одного и того же человека в разных жизненных обстоятельствах эти процессы могут идти по-разному. Это зависит от множества факторов, но суть в том, что у кого-то в конечном счете усвоится 99 % питательных веществ, а у кого-то – не более 30 %. У одного человека эти вещества будут идти на восполнение энергетических потребностей, а у другого – откладываться в виде жиров.

Несколько десятков лет назад академик А.М. Уголев впервые описал пристеночное пищеварение и механизмы самопереваривания. Он исследовал эволюцию пищеварительной функции и опубликовал свою знаменитую работу: «Теория адекватного питания и трофология». Главное положение этой теории звучало так: «Калорийность пищевого рациона должна соответствовать энергозатратам организма». Но прошло время, и новые исследования ученых внесли в это положение некоторые поправки. Оказалось, что организм каждого человека может по-разному усваивать поступившие с пищей питательные вещества. При этом учет калорийности этих продуктов не так и важен.

Например, значительное содержание клетчатки (в том числе растворимой) способно существенно уменьшить всасывание, а значит, и поступление в организм многих продуктов, то есть – лишних калорий.

Некоторые микроэлементы, содержащиеся в пище, влияют на процессы всасывания веществ в тонком кишечнике. Например, другой ученый, Л. Факамби, утверждает, что зрелые твердые сорта сыра, отличающиеся большим содержанием кальция, способны задерживать часть жиров, препятствуя их всасыванию в кишечнике. Соответственно, эта часть жиров, а следовательно, и калорий, не попадает в организм, а выводится естественным путем.

Оказалось также, что жиры (основной источник поступающих в организм калорий) различной природы тоже усваиваются по-разному! Насыщенные животные жиры всасываются и преобразуются в человеческий жир гораздо легче, чем полиненасыщенные растительные жиры. И, наоборот, сочетание растительных и животных жиров повышает степень их усвоения. Дело в том, что, попадая в организм человека, жиры уже не разделяются на растительные и животные. Там присутствует только один – человеческий жир. То есть жиры не плавают у нас в крови в виде кусочков сливочного масла или маргарина. Все виды жиров, поступившие в желудочно-кишечный тракт, под действием ферментов распадаются на глицерин и жирные кислоты.

Американские ученые из Калифорнийского университета открыли около 600 новых видов жиров, циркулирующих в крови человека. До этого наши представления об их разновидностях были намного скромнее.

Они там успешно всасываются, попадают в кровь, и только уже затем из них синтезируется несколько другой – человеческий – жир. Причем есть одно очень маленькое но! Оказалось, что растительные жиры усваиваются несколько хуже животных жиров. Часть их

даже не успевает всосаться, а просто проходит по кишечнику транзитом. А следовательно, растительные жиры оказывают заметно меньшее влияние на липидный обмен. Они не участвуют в образовании структур биологических мембран, так как строительным материалом там является только человеческий жир в его липидных и фосфолипидных модификациях. Растительные жиры по большей части энергетически бесполезны, но! ... только если их употреблять отдельно от животных жиров. Калорийность растительного масла, поступающего к нам в организм отдельно от животного жира, очень низкая. Каждая молекула поступившего жира распадается на одну молекулу глицерина и три молекулы жирных кислот. И если для синтеза человеческого жира пригодна каждая молекула глицерина, то насчет молекул жирных кислот ситуация полностью противоположная. В качестве жирных кислот могут быть присоединены только подходящие для этого молекулы, а не все.

Согласно исследованиям (М.В. Ермолаева, Л.П.Ильичева, 1989),
ненасыщенная линолевая и линоленовая кислоты в растительных маслах
составляют до 95 %!

Молекулы животных жиров более пригодны, но все равно некоторая их часть не участвует в образовании человеческого жира. Но для формирования жира у человека нужны молекулы насыщенных жиров, следовательно, при употреблении только растительного масла часть его просто пойдет в унитаз. Причем ситуация кардинально меняется, если животные и растительные жиры принимаются вместе (маргарин, жарка мяса на растительном масле и т. п.). При совместном приеме животных и растительных жиров образование человеческого жира увеличивается примерно в два раза. Ожирение наступает стремительно. В два раза повышается опасность заболевания атеросклерозом, и это все, заметьте, при той же калорийности питания. Дополнительный вывод:

никогда нельзя смешивать растительные и животные жиры.
Откажитесь от маргарина, старайтесь мясо жарить на углях, а не на
растительном масле.

Кстати, всасывание в кишечнике углеводов, жиров и белков меняется в зависимости от времени суток, сезона и химического состава сопутствующих им продуктов питания.

Таким образом, смею предположить, что современная трактовка калорийной теории питания сейчас должна звучать примерно так: «Калорийность усвояемой пищи должна соответствовать энергозатратам конкретного человека с учетом его анатомо-физиологических особенностей». Недаром сегодня многие прогрессивные диетологи утверждают: «Чтобы похудеть, нужно не просто уменьшить калорийность рациона, но и особым образом изменить его состав». В этом и заключается основа современного подхода к лечению избыточного веса. Хотя многие мои коллеги и сегодня по старинке предлагают считать калории.

Похудение при простой гипокалорийной диете наблюдается только в самом начале ее применения. Через какое-то время – задолго до достижения желаемого результата – процесс останавливается. Такая ситуация знакома многим из тех, кто хоть однажды пробовал худеть самостоятельно. Но если вы по натуре консерватор и сторонник классического направления диетологии, если вам проще или привычнее считать калории, то думаю переубедить вас бесполезно. Просто хочу предостеречь вас от одной типичной ошибки.

Некоторые российские, да и зарубежные диетологи рекомендуют своим пациентам переходить на питание в 2000 ккал. На основании своего многолетнего опыта я не советую этого делать.

Во-первых, похудение будет невероятно длительным – растянутым на долгие годы.

Во-вторых, в случае пониженного метаболизма эти 2000 ккал могут вообще никогда не привести к потере веса. Рекомендации ограничения пищевого рациона всего до 2000 ккал следует считать излишней перестраховкой.

Ну и, в-третьих (и самое главное), – по мнению американских исследователей, при калорийности питания в 2000 ккал снижение веса происходит не за счет жира, а за счет потери мышечной массы (т. е. распада сухожилий и мышц). Это приводит к хронической усталости, выпадению волос, изменению цвета и эластичности кожи, депрессии.

Другими словами, **небольшое уменьшение калорийности переносится организмом более болезненно, чем уменьшение до 1000 ккал.** Кроме того, вся потерянная при этом жировая масса быстро восстанавливается при возврате к нормальному питанию.

Пусть многие все еще продолжают бороться с избыточным весом, высчитывая содержание калорий в своем рационе. Но вы, надеюсь, теперь понимаете, что это не только утомительно, но и бесполезно. С точки зрения современной диетологии, да и медицинской науки в целом, это в корне неверный подход – любая диета должна быть основана на балансе белков, жиров и углеводов.

Потребление жиров следует свести к минимуму, а в остальном для каждого конкретного человека акцент в питании должен быть свой.

То есть современный подход к проблеме рационального питания – это не подсчет калорий, а расчет индивидуального сбалансированного рациона по микро– и макронутриентам и одновременно создание оптимальных условий для их усвоения! Их дефицит и провоцирует переедание, как компенсаторную реакцию организма на нехватку тех или иных веществ. Чтобы похудеть, надо правильно питаться – наладить полноценное поступление всех важных компонентов питания в оптимальных пропорциях.

Про тех, кто не ест после шести

– Светка, а тебе не кажется, что фиолетовый цвет меня полнит?

– Нет, Ленка, тебя полнит то, что ты жрешь после шести.

Один человек из ста и более 20 % людей с серьезными проблемами нарушения веса страдают от состояния, сопровождающегося глубокой депрессией. Оно известно как синдром ночного (или вечернего) переедания. «Люди, страдающие таким синдромом, днем едят очень мало и 80 % всех калорий (особенно углеводов) употребляют после семи часов вечера, – утверждает доктор Дэвид Хаслэм, клинический директор Национального форума по ожирению, созданного в 2000 году. – А после полуночи они совершают набег на холодильник, потребляя гораздо больше калорий, чем нужно их организму». Иногда это сопровождается утренней анорексией – отказом от еды по утрам, чувством вины во время еды и частыми пробуждениями ночью для того, чтобы «похомячить» в холодильнике.

Обильная трапеза перед сном – это почти всегда отражение нашего психоэмоционального состояния за прошедший день.

В повседневной жизни мы испытываем массу отрицательных эмоций, стрессов и перегрузок, не всегда даже замечая это. Гормоны стресса, прежде всего кортизол, поддерживают нашу деловую активность. Но когда приходишь домой, появляется естественное желание снять накопившееся напряжение, как пальто в прихожей. Хочется пообщаться с семьей, получить удовольствие от просмотра телевизора или чтения книги, расслабиться и... хорошо поесть. Днем многие из нас могут проявлять чудеса выдержки, есть только «здоровую», нежирную пищу, но стоит наступить вечеру, как сила воли вдруг куда-то испаряется, и ко времени отхода ко сну мы начинаем опустошать холодильник. Исследователи Национального института здоровья США установили, что уровень самоконтроля у людей выше всего по утрам, после полноценного сна, но в течение дня он постепенно снижается. Объясняется это явление действием определенных гормонов, и мы в дальнейшем еще поговорим об этом подробнее.

Существует немало любопытных доказательств того, что темнота сама по себе может влиять на нашу выдержку. Исследования, проведенные психологами из Калифорнийского университета, показали, что при ярком дневном свете люди больше следят за собой и своими поступками, но если в помещении царит полумрак – они утрачивают этот контроль. После дневных забот и стрессов мы расслабляемся, и наша сила воли расслабляется вместе нами. Уютно устроившись по вечерам у телевизора с коробкой печенья, пакетом чипсов или шоколадкой, вы перестаете контролировать себя и легко и незаметно можете поглотить не одну упаковку. Периодически отвлекаясь во время еды, человек ест медленнее и жует тщательнее, поэтому любая пища усваивается на ура. «Женщины едят за разговорами, мужчины разговаривают за едой» (Малькольм де Шазаль).

Так что же происходит с нами по вечерам?

Замечали, к какой пище вас обычно тянет вечером? К сладкой и жирной – именно она приносит максимум удовольствия, поднимает настроение. Такая еда содержит мало клетчатки, поэтому углеводы из нее быстро всасываются в кровь, что сопровождается выбросом «гормонов счастья» – эндорфинов – и дает желанное чувство наслаждения. Избыток инсулина, образующийся в ответ на быстрое и интенсивное насыщение крови глюкозой, также

способствует образованию «гормона радости» – серотонина. В течение пятнадцати минут после съеденного куска торта многие из нас испытывают полное блаженство. Но затем выработка серотонина уменьшается, особенно у людей, склонных к депрессии, и настроение портится – до следующей порции «сладкого наркотика». Так развивается углеводная зависимость, которая мало чем отличается от алкогольной и наркотической. **Вы сами «сажаете» себя на тортики, как наркоман на иглу.**

Есть немало людей, у которых в норме вырабатывается достаточно много серотонина и активность центров удовольствия повышена. Такие оптимисты создают вокруг себя атмосферу веселья, легко переносят жизненные невзгоды, долго не горюют и всегда находят выход из трудной ситуации. Им не нужен обильный ужин, чтобы исправить свое настроение. Но у другой категории людей центры удовольствия разбалансированы, их работа нарушена, и они невольно тянутся к сладкому и жирному. Пессимисты легко впадают в панику и депрессию, плохо переносят стрессы, а вечером, как правило, их так и тянет плотно поесть.

Ученые, изучающие биоритмы человека, утверждают, что все мы – существа дневные (хотя по современной молодежи этого не скажешь). Данный тезис вполне справедлив, но только по отношению к людям, жившим десятки тысяч лет назад. Эволюционно сложилось так, что человеческий организм активен от восхода до захода солнца. Этот график, конечно, можно сломать, но только вместе с гормональным балансом. Человек – существо весьма приспособляемое. С появлением огня у него появились ночные охоты, часть работы он передвинул на вечернее и ночное время. Но это были лишь эпизодические случаи, а не система жизни. Теперь же появились люди, ведущие ночной образ жизни. Так, многие артисты эстрады вынуждены для поддержания имиджа ночами посещать модные тусовки, проводить поздние концерты, и просыпаются они обычно только после четырех часов дня.

И вообще, почему последний срок, когда можно употреблять пищу, ограничен именно шестью часами вечера? А если мы меняем часовой пояс, перелетая на отдых в другую страну? А если время переводят с «летнего» на «зимнее»? В конце концов, как факт надо признать появление в наше время различных типов людей:

- «жаворонки» (полностью соответствующие идеалу, описанному биоритмологами),
- «совы» (у которых период наибольшей активности наступает вечером-ночью),
- «голуби» (легко приспособляющиеся под любой ритм жизни).

Кстати, вы заметили – абсолютное большинство методик похудения идеально подходят именно «жаворонкам»? На «совах» они практически никогда не срабатывают (или же срабатывают со знаком «минус»). Почему это происходит?

Давайте рассмотрим день из жизни «жаворонка». Он просыпается в шесть утра, вполне выспавшийся и отдохнувший. С самого утра все системы его организма включаются на полную мощность, поэтому он легко (и часто – с удовольствием или без особого раздражения) занимается аэробной нагрузкой. Вечером в десять часов он уже начинает «клевать носом», а в одиннадцать засыпает. После последнего приема пищи до сна у «жаворонка» проходит как раз все те же 4–5 часов.

А теперь рассмотрим день человека – «совы». После пробуждения утром (или днем), независимо от того, выспался он или нет (хотя второе – чаще), «сова» не испытывает никакого подъема душевных и физических сил. Его организм еще спит, поэтому аэробная нагрузка в утренние часы переносится им крайне тяжело. Зачастую после такого насилия над собой человек чувствует себя разбитым и уставшим целый день. У «совы» с утра почти всегда нет аппетита, но он добросовестно «заправляется», потому что «так надо» (да и вечером ведь уже не поешь!). Непроснувшийся организм будет перерабатывать пищу вяло (примерно так же, как если бы человек поел незадолго до сна), поэтому часть съеденной пищи у него просто не усвоится.

Вечером в организме «совы» происходит все то же, что у «жаворонка» утром: все системы организма выходят на предел своих возможностей, просыпается волчий голод. Организм требует пищи, желудок выделяет максимальное количество желудочного сока... а еды ... нет, и не будет! Потому что кто-то умный из «ящика» нам сказал, что есть после шести нельзя!

Попробуйте найти хотя бы одного человека, который смог похудеть, используя исключительно только одно правило – «Не есть после шести!» Думаю, не найдете! Обычно к этому вечернему голоданию добавляется еще целый список правил: «Я не ем после шести, соблюдаю диету, занимаюсь спортом... и т. д.»

Я твердо уверен, что есть можно когда угодно. Главное – знать, что есть, поэтому предлагаю поговорить о некоторых правилах «безопасного» ужина.

В большинстве рекомендаций по похудению присутствует странный совет: «Не ешьте после 18 часов!» Почему? Кто это придумал? Не знаю. И все, кого я об этом спрашивал, включая коллег, об этом тоже ничего не знают. Просто бездумно, с фанатичным упорством исполняют данную «рекомендацию». Хотя, как мне помнится, еще в 50-х годах XX века в Америке прославился врач, который изобрел простой способ борьбы с ожирением – не есть после 4 часов вечера. Он тогда писал в одном из своих трактатов: «Как медведь в берлоге, человек каждую ночь расходует свои жировые запасы и худеет. Кроме того, поздний обильный ужин провоцирует развитие стойкого нарушения сна. А от хронической бессонницы полнеют еще быстрее, чем от избыточного питания». И в чем-то он был прав. Образуется порочный круг. Поздний ужин нарушает работу шишковидной железы (эпифиза), которая вырабатывает гормон мелатонин и регулирует ритмы сна и бодрствования, а недостаточная выработка мелатонина нарушает сон. Но какое отношение сон имеет к похудению? Оказалось – самое прямое. Мы худеем по ночам! И связано это уже с другим гормоном (соматотропным, или гормоном роста), о действии которого я вам подробно рассказал в главе о физических нагрузках. Надеюсь, вы ее внимательно прочитали?!

Интересно, а сколько же можно сбросить за ночь?

Во сне энергия тратится на так называемый минимальный основной обмен, необходимый для поддержания жизнедеятельности организма. Это примерно одна ккал на 1 кг массы тела в час. Вашего любимого тела! Если произвести несложные подсчеты, окажется, что только за восемь часов сна средняя женщина может потерять до 100 г жира, а за месяц она похудеет почти на три кило! Теоретически получается, что только за ночь (просто во сне) можно достичь результата, которого вы обычно добиваетесь днем с помощью интенсивных аэробных физических нагрузок. Процессы метаболизма продолжают идти во сне и заканчиваются спустя несколько часов после пробуждения. Именно поэтому утром, встав с кровати, вы еще некоторое время не хотите есть.

После позднего сытного ужина, содержащего любые углеводы (не только конфетки и пирожные, но и каши, и фрукты), выделяется много гормона инсулина, который как бы сообщает гипофизу, что пища в организм поступила и нет необходимости тратить в ночное время «стратегические запасы». В результате гипофиз не вырабатывает достаточного количества «гормона роста» и просыпаетесь вы с тем же весом, что и ложились вечером спать. **Но если вы не ели углеводные продукты перед сном и вовремя легли спать, то утром вы недосчитаетесь нескольких граммов своего подкожного жира.**

Кстати, активная выработка инсулина в вечернее и ночное время во много раз опаснее дневной. Когда мы плотно обедаем, поступившие с пищей углеводы, в том числе и глюкоза, быстро расходуются на энергетические нужды, обеспечивая возможность активно трудиться, двигаться, мыслить... Но ночью мышцы практически не работают, они расслаблены, много глюкозы организму не требуется, поэтому инсулин направляет ее в печень и способствует превращению в гликоген и жиры. То есть все поступившие в организм углеводы превращаются в ваш подкожный жир!

Но есть по вечерам все же надо! Давайте разберемся, почему.

Как часто можно услышать гордую фразу: «Я после шести не ем!» Может быть, даже у вас есть опыт подобного голодания? Удивлены? Я не ошибся! Да, да! Именно голодания! Ведь если вы не едите после шести, скажем, до семи – восьми утра, вы, по сути, голодаете тринадцать часов (вечер-ночь), причем делаете это ежедневно. Вот что пишет по этому вопросу уважаемый мною ученый-физиолог, кандидат биологических наук Ринад Минвалеев: «Дело в том, что наше тело все еще живет по законам выживания в условиях дикой природы. А там в течение многих миллионов лет эволюции организм был вынужден приспособливаться к той очевидной ситуации, что если еды становится все меньше, то в скором времени ее может не быть вовсе». Так что **нехватку питания организм понимает как наступление голода и начинает создавать запасы...** – жировые отложения. За это отвечает фермент липопротеинлипаза, который направляет жирные кислоты в жировое депо – подкожную жировую клетчатку. Активность именно этого фермента резко повышается при любых продолжительных ограничениях в еде. Действие этого фермента настолько эффективно и продолжительно, что если вы не ели более десяти часов, почти весь следующий день съеденная вами пища будет трансформироваться в жиры. К тому же утренний прием пищи станет настоящей инсулиновой атакой, спровоцированной длительным голоданием.

Что же можно и нужно есть по вечерам?

Многие гормоны состоят из аминокислот и жиров. То есть для их производства организму необходимы белки (именно они поставляют в организм аминокислоты). Жиров у вас и так с избытком, но если не обеспечить поступление аминокислот, вашему организму просто не будет хватать строительного материала, чтобы сформировать в ночное и утреннее время не только «гормон роста», но и другие гормоны (гормоны щитовидной железы, отвечающей за скорость обмена веществ, выделяются рано утром). Может быть, именно из-за таких вечерних голодовок у некоторых женщин и развивается гипотиреоз?!

Но я вовсе не призываю вас наедаться до отвала и набивать желудок разными вредными продуктами! Я лишь советую вам вместо «ведер зеленого чая» съесть порцию салата из свежих овощей. Если это будет всеми любимый «Оливье» или «Цезарь», то у вас вряд ли получится похудеть за ночь, а вот легкий салатик, приготовленный из свежих овощей и небольшого количества нежирного творога, вполне поможет добиться желаемого результата. И вы будете сыты, и организм доволен!

Не забывайте, что мы с вами – часть природы. Все живое ориентируется на солнце. Вот и мы, когда солнце начинает клониться к закату, должны уменьшать количество потребляемой пищи. Причем «уменьшать» не значит «полностью прекращать». Можно есть, но не надо переедать!

В это время в организме включаются естественные механизмы замедления всех процессов и начинается подготовка ко сну. **Если вы при этом будете сильно нагружать желудок и кишечник, то нарушите эти тонкие процессы.** Часто организм около 9 вечера посылает сигналы ложного голода. Именно в это время многие бросаются к холодильнику. Но если следовать природе, то после заката лучше оставлять желудок полупустым. Полностью голодать нельзя!

Своим пациентам я обычно рекомендую прямо перед сном, прежде чем лечь в постель, съесть два вареных яичных белка. Яичный белок наиболее сбалансирован по всем аминокислотам, он хорошо усваивается, но долго переваривается в желудке, создавая ощущение сытости и поставляя организму материал для строительства гормонов и обновления белковых структур. Это придумал не я, а английские диетологи еще до войны, в 1934 году. Я нашел эту рекомендацию в старой книге по правильному питанию в одной из библиотек Лондона.

В заключение я дам вам несколько простых советов, которые помогли мне в свое время решить проблему вечернего обжорства:

- Если вы знаете о своей выработанной годами привычке есть на ночь, приготовьте себе **низкокалорийный перекус** перед сном. Пусть это будет красивая ваза, полная всевозможных овощей. Чем старательнее и изысканнее вы ее украсите, тем соблазнительнее для вас будут свежий огурчик или ломтик болгарского перца.

- Возьмите за правило **чистить зубы сразу после приема пищи** – как символический жест того, что ваш рот чист и закрыт для еды на весь оставшийся вечер и ночь.

- Всегда **ешьте за столом и концентрируйтесь** на этом процессе. Не читайте и не смотрите при этом телевизор. Если просмотр телевизора вызывает «жевательный рефлекс» – откажитесь от него вообще! Или придумайте себе другое занятие на время просмотра необходимых вам программ: гладьте, вяжите, а еще лучше – крутите педали велотренажера. Один мой пациент однажды поделился опытом. Он каким-то образом подключил велотренажер к телевизору так, что тот включался, только если вращались педали тренажера. Особенно это помогало во время чемпионата мира по футболу.

- Спланируйте **свое вечернее времяпровождение** заранее. Избегайте кулинарных соблазнов. По пути домой старайтесь не заглядывать в булочные и кондитерские магазины. Поручите покупку продуктов и фасовку ее по полкам холодильника другим членам семьи.

- Если переедание для вас – следствие стресса, если еда – своеобразная компенсация за тяжелый день, **найдите другие способы снять стресс**. Включите фантазию – прогуляйтесь, займитесь йогой или примите расслабляющую ванну. Очень хорошо помогает любой творческий процесс, например рисование.

- **Ложитесь спать раньше** и захватите с собой в постель интересную книгу. Только не стоит останавливать свой выбор на «Книге о вкусной и здоровой пище» – лучше уж вот на этой, которую сейчас держите в руках. Вскоре я буду уже сниться вам в самых кошмарных снах, отнимая тарелку с борщом. Так вы избежите лишних часов мучительных хождений вокруг кухни, а заодно и выспитесь, ведь недосыпание прямо ведет к набору веса.

- И знаете что? Прибейте на холодильник надпись, снятую с высоковольтного столба – «Не влезай – убьет!» (Шутка!)

Почему я не люблю слово «диета»

В последние годы всевозможные диеты стали неотъемлемой частью образа жизни сотен тысяч людей. И это вполне объяснимо. Кому из нас не хочется выглядеть лучше, соответствовать принятому в нашем обществе стандарту красоты? Вместе с тем с годами постепенно приходит осознание необходимости заботы о собственном здоровье, желание продлить активные годы жизни. Хотя для многих попытки похудеть продолжают оставаться всего лишь данью капризной моде.

Вы когда-нибудь задумывались, сколько существует диет? Ведь стоит добавить или отнять один продукт из повседневного рациона – вот вам и готова новая диета. Разнообразие современных диет поражает воображение. Все время терзает вопрос – кто их придумывает? С каждым днем появляются новые программы питания, клятвенно обещающие снижение веса и прекрасное состояние здоровья. Однако не всегда они основаны на научных данных и способствуют сохранению этого самого здоровья. Толпы желающих похудеть атакуют всевозможные интернет-сайты, проглатывают массу противоречивой информации в поисках чего-то, «что наконец-то даст результат». Главный вопрос: «Как похудеть быстро и что бы съесть, чтобы похудеть?» Наиболее популярны в народе так называемые «быстрые» диеты, гарантирующие стремительное снижение веса. Запросов «Как похудеть быстро?» в интернет-поисковиках в разы больше, чем запросов «Как похудеть правильно?»!

Сколько было этих диет! Я с раннего детства помню, как мама принесла домой несколько листов очередной диеты, распечатанных под копирку на печатной машинке. Английская и французская, китайская и японская, даже именная диета Ларисы Долиной. Добрались и до «Кремля»! От этих модных когда-то названий сегодня веет глухим провинциализмом. Мне хочется надеяться, что современно мыслящий человек не будет искать очередную диету, а захочет разобраться в причинах полноты. Но на практике это только «девичьи грезы». Почему диеты столько лет остаются на пике популярности? Наверное, потому, что, как и много лет назад, возвращаясь вечером с работы, любой женщине намного проще купить яркую книжку с очередной новомодной диетой, чем усталой тащиться к какому-то врачу, сидеть в очереди и думать: а не послать ли это все... И я вас понимаю! Может, именно поэтому у нас по улицам до сих пор толпами гуляют толстяки и толстушки.

Из опыта работы я вижу, что для многих диета со временем становится просто навязчивой идеей. Я не представляю себе женщину, которая хотя бы раз в жизни не «садилась на диету», а ведь многие подвергают себя этому испытанию не один раз в год. Особенно популярны экспресс-диеты весной и в начале лета, когда необходимо как можно быстрее и любой ценой вернуть желанные формы, утраченные после зимнего обеда. Как правило, это неграмотно составленные, несбалансированные монодиеты, которые грешат недостатком необходимых витаминов и минералов, а главное – белков.

Если человек, одержимый идеями похудения, постоянно ограничивает себя в тех или иных видах продуктов, у него развивается стойкий дисбаланс обмена веществ не только на эндокринном, но и на микроэлементарном уровне.

Зачастую человек выбирает правила диеты самостоятельно, не посоветовавшись со специалистом, по принципу «Помогло же соседке». Как правило, это приводит к обострению хронических заболеваний и появлению массы неприятных сюрпризов со стороны здо-

ровья. Если диета непродолжительная и организм еще молод – выраженные проблемы, как правило, не развиваются: организм достаточно жизнестоек и еще справляется с такими ударами. Но с годами переносить подобные диеты становится все сложнее, да и эффективность их заметно падает год от года. То, что помогало в юности, сейчас уже не работает. И все! О диете приходится забыть.

Такая упорная реакция организма многим спасает здоровье и жизнь. Например, почти каждая диета рекомендует употребление сырых овощей. А если у вас давно уже имеется гастрит, панкреатит, язва желудка? Такое питание быстро обострит эти заболевания, и вот очередная знакомая с юности диета навсегда уходит из вашей жизни. Останется разочарование и чувство обреченности. Если вы упорствуете и пробуете другие диеты – получаете еще один «букет» заболеваний. Например, при исключении из рациона всех жиров (как упорно предлагают нам некоторые книжки и журналы) в крови снижается содержание не только «плохого» холестерина, но и его полезных форм, которые защищают сосуды от атеросклероза.

Рано или поздно это приводит к нарушениям в деятельности иммунной системы, а затем и всех обменных процессов в организме. В крови уменьшается содержание особых веществ – антител, которые призваны помогать организму бороться с инфекцией, уничтожать атакующих нас микробов. Ученые обнаружили прямую зависимость – чем чаще попытки сесть на диету, тем меньше эффективность защитных механизмов.

А нарушения в иммунной системе – это не только частые простудные заболевания, это и угроза развития онкологии. Развивается точно такая же патология, как при СПИДе. Причем в самом начале внешне это проявляется только в виде повышенной утомляемости и частых простудных заболеваний, протекающих в тяжелой форме с массой осложнений. **Задумайтесь: а не чаще ли вы стали болеть в последние годы, особенно в сезон дождей?** Такие «шутки» уже опасны. Нерациональное питание, помноженное на «диетический» стресс, может привести к последствиям, которые вы даже представить себе не можете. Я не хочу вас напугать. Я хочу вас предупредить и уберечь. Хочу, чтобы вы представляли реальную картину вещей. Это не фильм-ужастик, это жизнь! Ваша жизнь!

Во время съемок во всех своих телевизионных передачах я стараюсь донести эту информацию, но ее то ли не слышат, то ли не хотят слышать. Большинство людей надеются на «авось». Но, в конце концов, каждый делает свой выбор.

Часто на этих передачах упорно задают один и тот же вопрос: «Какие продукты нам полезны, а какие нет?» В мире нет продуктов питания абсолютно вредных или абсолютно полезных. **Все зависит не только от «дозы»,** как, например, при применении лекарств, **но и от способа кулинарной обработки,** правильности сочетания отдельных видов продуктов, общего состояния здоровья, возраста и многих других факторов. То, что полезно одному человеку, может быть строго противопоказано другому, и любая монодиета – это лучший друг для жировой клетки.

Удивлены?! Если бы бедные женщины только могли себе представить, какие процессы запускаются в их организме, когда они садятся на подобные диеты! Попробую объяснить на простом примере. Как обычно поступает человек, когда он вдруг на достаточно продолжительное время лишается привычных доходов и не может ни у кого занять денег? Он просто не видит перспективы и не представляет, как будет их отдавать. В этом случае люди обычно начинают экономить! Отказываются от бесплодных трат, делают только самые необходимые покупки и откладывают в запас каждую, даже мелкую, монетку, которая к ним попадает. И только когда «черная полоса» нищеты заканчивается и денег опять становится достаточно, человек начинает заботиться о решении накопившихся финансовых проблем.

Примерно то же происходит и с нашим организмом. В зависимости от того, сколько и какой пищи поступает, он делает свой выбор: то ли перерабатывать пищу так, чтобы ее

хватало на все нужды, то ли делать это очень экономно, решая при этом только жизненно важные задачи, а все остальное отложить в запасы «до лучших времен». Таким образом, все диеты (дефицитные по самой своей сути) приводят к тому, что проблемы в организме накапливаются, а жир экономится и даже запасается.

Да! В начале, при недостаточном поступлении пищи, действительно происходит некоторое снижение массы тела, но через какое-то время, несмотря на то что пищи не становится больше, падение веса останавливается, и вскоре он даже начинает расти. Поначалу вы встаете на весы и радуетесь их показаниям. Но это лишь иллюзия. В этот момент вы худеете не за счет потери жира. Вероятнее всего, вы теряете лишь воду и мышцы – избавиться от жира самостоятельно, без грамотного врача-специалиста не так-то легко. В условиях полного или частичного дефицита белка организм немедленно принимается расходовать собственные ткани – мышцы, печень, иммунные клетки.

Уменьшение веса при любом бесконтрольном ограничении рациона питания идет не только за счет ненавистных жиров, но и фактически путем распада собственных мышц, что неминуемо ведет к их дистрофии.

Новые клетки строятся из белков. А белки поступают к нам с едой, потому что больше в организме им синтезироваться не из чего. Поскольку старение и износ организма на клеточном уровне никто не отменял, старые клетки продолжают планомерно разрушаться, вот только из чего создавать новые? В результате происходит стремительная потеря сухой массы, разрушение органов и мышечных тканей. Если мы внимательно проанализируем, какие компоненты теряет организм при проведении любой среднестатистической диеты, то получим примерно такой расклад:

- вода – 2 кг;
- фекалии – 2 кг;
- сухая масса (мышцы сухожилия) – 4 кг;
- а вот жира удастся сбросить не более 2 кг! И это в лучшем случае!

По данным некоторых исследователей, примерно 1/3 из ушедших при соблюдении «книжной диеты» килограммов приходится на распад мышечной ткани. Вес тела действительно может быстро уменьшаться, но теперь вы уже отдаете себе отчет, что это за вес. Что вы на самом деле теряете. Восстановление же мышечной ткани возможно только в результате долгих утомительных тренировок и полноценного белкового питания. Спортсменам хорошо известно, каких трудов стоит набрать мышечную массу, а лишиться ее, как видите, очень легко. Достаточно непродолжительного курса любой модной диеты. Позволю себе напомнить, что **жировая ткань может утилизироваться, только сгорая в клетках мышц при их работе**. Другого пути избавления от излишков жира не существует!

На каком-то этапе соблюдения очередной «супермодной диеты» вы постепенно перестаете худеть, хотя все время до минимума сокращаете свой рацион. Кто из нас с этим не сталкивался?! У многих это вызывает одновременно и удивление, и отчаяние. А на самом деле все объясняется очень просто. Так происходит потому, что мышечная ткань частично истощается (атрофируется) и теряет способность сжигать жиры. Затем, как обычно, после периода изнурительного голодания вы, отчаявшись, все бросаете и с горя наедаетесь «до отвала». Мышечная ткань, конечно, не может быстро восстановиться, и ее место с успехом занимают поступившие с избытком пищи жиры. Как только ваши жировые клетки «понимают», что поставки пищи в организм сокращаются, они бросают боевой клич и призывают жиरोобразующие ферменты приступить к своим обязанностям. Любая жесткая диета в результате только увеличивает размер ваших жировых клеток, учит-стимулирует их активнее накапливать жир и медленнее его тратить. Причем чем тяжелее и жестче ограничения, тем быстрее вес вернется обратно, частенько «приводя с собой друзей». Это как детская

игрушка йо-йо – шарик на резинке, который чем сильнее кидаешь, тем быстрее возвращается в ладонь. Жировая ткань, как известно, регенерирует (воссоздается) с гораздо большей скоростью, чем мышечные структуры. Причем возвращается она почти всегда с небольшим избытком! Через какое-то время вы в очередной раз делаете отчаянную попытку похудеть, и история повторяется. Но при этом мышцы «тают» еще больше. Теперь вы уже не можете вернуться даже к начальному весу!

В диетах, ограничивающих белковую пищу, активно расходуется не жир, а мышечный белок.

К этому надо подходить особенно осторожно, если учесть, что иногда на диету «сажаются» люди, которым за 40 и у которых, как правило, к этому времени уже есть целый набор различных заболеваний. Да и мышечная масса у них восстанавливается крайне медленно. Если вы хоть раз отдыхали на море, наверняка замечали на пляже определенный тип людей, которые резко выделяются очертанием фигуры и цветом кожи от остальных людей. Мне, как профессионалу, они сразу бросаются в глаза. Это люди, которые находятся в состоянии постоянного «худения», теряя вес с помощью той или иной диеты. Вблизи они выглядят особенно непривлекательно. Обычно у них отсутствует мышечный тонус, и они чем то напоминают восковые фигуры из Музея мадам Тюссо.

Все это – не плод моего «большого воображения». Совокупность этих фактов впервые научно проанализировали, объяснили и доказали американские ученые, профессор Трейси Манн и ее коллеги из университета в Лос-Анджелесе. Систематизировав тысячи случаев применения диет, они пришли к выводу, что ни одна из них не приносит долгосрочного стабильного результата. Вначале, соблюдая диету, человек может потерять от 5 % до 10 % веса, но потом вес возвращается. Исследование достоверно показало, что большинство таких «экспериментаторов» всегда восстанавливает первоначальный вес либо набирает еще больше.

Ученые пришли к такому выводу, в том числе и на основании всестороннего анализа более 30 научных статей, в которых сообщались результаты других долгосрочных исследований. По словам Трейси Манн, диеты не только не приводят к потере веса на долгий срок, но и вредны для здоровья. Неоднократная потеря и набор веса могут привести к сердечно-сосудистым заболеваниям, инфаркту, диабету и нанести непоправимый вред иммунной системе. Да вы наверняка не хуже меня обо всем этом знаете или, по крайней мере, предполагали такой вариант событий.

К сожалению, страдают не только мышцы. Давным-давно в моей практике был такой случай.

Дело было в Израиле. Две молоденькие девушки, подружки с детства, обе из очень состоятельных и уважаемых семей, решили немного поправить свои фигуры. Тогда обе они были фанатками Виктории Бекхэм. Начитавшись «умных журналов», они не придумали ничего лучшего, чем ограничить свой рацион питания до нескольких овощей в день. Одна из подружек вовремя спохватилась и прервала это безумие. Вторая продолжала худеть, пока у нее не начали разрушаться клетки печени и кишечника. Когда я приехал к ней в составе консилиума врачей, картина была печальная. Клетки эпителия кишечника почти полностью погибли, и он превратился в «трубу». Бедняжка почти не вставала с кровати и жила за счет парентерального питания, поступающего к ней через капельницу. Речь тогда стояла об операции по частичной пересадке кишечника. Но девушка была очень слаба. Она умерла во время операции в госпитале Иерусалима, не выдержав наркоз. Может быть, эта история хоть кого-то научит не ставить эксперименты, рискуя своим здоровьем и тем более жизнью.

Сегодня недостатка информации в этой сфере нет. О той или иной диете можно прочитать в любой газете или женском журнале. Там любят писать о различных «самых эффективных диетах», которые без особых усилий и навсегда избавят вас от ненавистных килограммов. Может, это не совсем правильно, но я давно называю их «**журнальными**» диетами, и мне хочется надеяться, что тех, кто к ним прибегает, с каждым днем остается все меньше и меньше. Но одновременно чем меньше людей поддаются на рекламу и доверяют эффективности различных диет, тем изощреннее становятся попытки навязать нам очередное заморское «чудо похудения». И неважно даже, какие особенности у той или иной предлагаемой диеты. Важно то, как наш организм на нее реагирует. По сути, возможны три типа реакций:

1. Первый вариант – оптимистический. Человек настраивается на диету, ощущает, что все идет нормально, и даже поначалу эффективно худеет. Он изо всех сил расхваливает «свою» диету и попутно критикует все остальные. К сожалению, такое развитие событий наблюдается не более чем в 5 % случаев.

2. Гораздо чаще похудение проходит тяжело. Человек мучается, испытывает голод, переживает, а весы показывают более чем скромный результат. Обычно такой сценарий заканчивается срывом и быстрым набором избыточного веса. Подобных ситуаций, к сожалению, не менее половины.

3. В остальных случаях срыв наступает уже в первые два-три дня, так как тех, кто вообще не может себя жестко ограничивать в еде, среди нас большинство. Это вполне логично. Если бы соблюдение подобных диет было приятным и эффективным делом, то в мире не было бы столько толстяков.

Между тем все диеты различаются между собой лишь соотношением этих трех сценариев. Так, например, у «мягких» диет будет меньше ранних срывов, но меньше и довольных результатами. У «жестких» будут преобладать ранние срывы – ведь подобные диеты, основанные на строгом подсчете калорий, вгоняют людей в тоску, вызывают чувство неудовлетворенности и подавленности. Любая невкусная и однообразная пища снижает эмоциональный фон, делает нас вялыми, провоцирует хроническую усталость. Часто, сев на жесткую диету, состоящую из нелюбимых продуктов, люди наносят себе серьезную психологическую травму, которая может вылиться в настоящее нервное расстройство.

А когда человек находится в затяжной депрессии, у него меняется само вкусовое восприятие. Пища кажется безвкусной, ватной, самые любимые лакомства не радуют. Зато, чисто механически, человек начинает есть значительно больше. Приблизительно **30 % людей полнеют именно в состоянии депрессии**. В психиатрии есть даже такое понятие – «диетическая депрессия». Жертвами ее чаще становятся женщины, но и среди мужчин случаи эти нередки. Мозг недополучает полезные вещества и шлет сигналы тревоги, напряженности. Внешне это проявляется в том, что человек начинает чувствовать себя несчастным, неудовлетворенным, обозленным. Придирается и срывает злобу на близких ему людях. А тут уже недалеко и до булимии.

Лишь 12–15 % представительниц прекрасного пола время от времени прибегают к сбалансированным диетам, составленным врачами-диетологами, и всего 5 % женщин постоянно придерживаются элементарных диетических правил – не едят жирного, сладкого, мучного, занимаются спортом и т. д. Я убежден, что пользы от дешевых стандартных диет нет вообще! То есть пытаться похудеть с помощью диет – это все равно что пытаться отремонтировать тончайший часовой механизм с помощью молотка и зубила. Идет вразнос вся «лептинговая механика». Другими словами – могут произойти серьезные нарушения в обмене веществ.

Теми же английскими учеными установлено, что жир, который накапливается после любой непродуманной диеты, по своему составу и

распределению в организме меняется в худшую сторону, перераспределяясь из мышц и кожи во внутренние органы. Жировая ткань, как раковая опухоль, начинает прорастать во все органы и ткани, вызывая жировой гепатоз печени и жировую дистрофию сердца.

Я давно замечаю, что больные избыточным весом, к сожалению, чересчур доверчивы и охотно соглашаются в очередной раз испытать на себе новую разрекламированную диету: «А вдруг именно она мне поможет?!» Это не их вина, а их беда, и толкает их на это полное отчаяние и неспособность самостоятельно найти правильное решение. С годами нас всех так приучили к диетам, что в любом случае мы сразу ищем готовые решения. Мы отучились думать, анализировать, выбирать, отсеивать заведомо ложную и вредную информацию. А ведь, согласитесь, стандартных подходов в этом вопросе нет, да и быть не может, как нет двух одинаковых людей.

При выборе любой стандартной диеты невозможно учесть все факторы, которые способствовали приобретению лишних килограммов конкретным человеком. А подобных причин может быть масса. И хотя человек согласен на любые временные жертвы ради похудения и достижения быстрого эффекта, навсегда изменить свой образ жизни и привычки он, как правило, не готов. Ему проще голодать, чем прилагать усилия по подбору правильного питания. Поэтому выбор той или иной диеты чаще всего основан на том, что она когда-то помогла или вам самой, или вашей подруге, знакомой и т. д.

Однако мало того, что диеты не решают проблему – они усугубляют ее, порождая то, что я называю «диетным способом мышления» или «диетным менталитетом». Этот менталитет сформировался у многих из нас, поскольку мы выросли в обществе, верящем в «инструкцию». Мы искренне верим, что написанное, а тем более опубликованное обязательно должно подействовать. Мы продолжаем верить, что диеты работают. Большинство людей до сих пор думают, что самое главное в снижении веса – просто найти, наконец, подходящую для них диету. Если вы приходите к врачу-диетологу, то он пытается диету подобрать под вас, если вы проявляете самостоятельность, то чаще всего вы пытаетесь себя вогнать себя в рамки инструкции-диеты.

Мы постоянно испытываем на себе то одно, то другое. Бросаемся из крайности в крайность. Если есть запас здоровья, времени и денег, можно менять диетологов и диеты как перчатки. Но, на мой взгляд, целесообразнее один раз самому во всем разобраться – понять сущность процессов, которые привели к избыточному весу именно у вас, принципы, физиологию набора веса и механизм избавления от лишнего жира. Тогда вы сможете не хуже любого диетолога сами подбирать для себя режим питания и изменять его в зависимости от того, как меняется ваша жизнь. Ведь, как утверждает японская мудрость: «Нельзя два раза войти в одну и ту же воду».

Поясню на примере старой притчи: «Один человек выбрал себе в магазине лопату, изучил местность, старые карты и пошел в лес. Там он долго копал и нашел клад. Когда об этом узнали в соседней деревне, все «ломанулись» в этот же лес, скупив в магазине точно такие же лопаты. Кто-то рыл долго, кто-то ушел домой почти сразу. Клад, естественно, никто не нашел. Тогда землекопы стали следить за всеми, кто находит клад по соседству. Но история повторялась вновь и вновь. Больше того. Когда тот самый человек, растратив все деньги, решил снова попытать счастья и пошел на то же место с той же лопатой, он, к своему изумлению, не смог найти там ни одной монетки».

Уверен, мораль этой истории вы уже поняли!

Если кто-то удачно похудел при помощи какой-то диеты или даже какого-то врача-диетолога, пусть даже самого модного и популярного, – это не гарантия, что вы, пойдя тем же путем, тоже добьетесь успеха. Скорее всего, не добьетесь. Больше того! Если вам самой когда-то удалось легко и без особых проблем похудеть на диете или у какого-то диетолога, а потом вы набрали вес, то маловероятно, что идя этим же путем, вы сможете похудеть снова.

Я уверен, что многие из вас сейчас со мной согласятся.

Человек с «диетным» стереотипом мышления придерживается мысли, что рано или поздно он найдет диету, которая поможет ему похудеть. Многие люди, сидящие на диетах, продолжают так думать, даже несмотря на то, что им никогда не удавалось реально похудеть и тем более удержать вес с помощью диет. Когда я слышу, что человек разочаровался в сотне диет, что уже побывал у разных врачей-диетологов, начиная с Королевой и заканчивая «клиникой Борменталья», а также о том, что «золотая» серьга в ухе несколько месяцев не давала ему спать, – мне все становится понятно. Передо мной человек, который думает, что кто-то за него сможет решить его проблему, ведь, в конце концов: «Я плачу за это немалые деньги!» Можно всю свою жизнь потратить, меняя диеты или даже врачей, а можно попытаться самому понять, почему же у вас ничего не получается. Разобраться во всем и провести «работу над ошибками». Ведь это же все не для кого-то, а для себя – любимой.

И таких примеров масса! На форуме моего сайта (<http://www.diet-clinic.ru/forums/>) есть люди, которые идут до конца, делают все правильно и не спеша. В итоге они стабильно добиваются успеха. А есть люди, которые, ничего толком не поняв, при первых же трудностях все бросают и убеждают себя и других, что методика Ковалькова не дает ожидаемых результатов, что им было очень тяжело, что они ничего не поняли и все это не для них. Самое страшное, что они, пытаясь оправдать себя в собственных глазах, начинают везде, где только можно, убеждать других даже не пробовать, лишая ищущих знаний людей шанса на успех. Грустно все это видеть.

В этой книге я не предлагаю вам «лопату» и не указываю место, где «зарыт клад».

Я стараюсь объяснить принцип выбора «лопаты и способ отыскания клада». А это, согласитесь, большая разница! Чтобы во всем разобраться, придется немного поработать самим. Пошевелить мозгами. Потратить время на изучение книги, а может, даже и материалов форума. Однако я неожиданно столкнулся с тем, что некоторые люди ничего не хотят изучать. Им нужны простые и четкие указания. Одна моя знакомая жаловалась мне: «Прочитала уже половину книги, но так и не нашла конкретного рациона питания? У меня нет времени все это читать. Напишите мне просто, что надо делать!» Дошло до того, что коллеги по работе слепо копируют рекомендации, полученные пациентами в клинике у наших врачей, наивно думая, что это лишь очередная диета: «Зачем мне туда ходить, тебе помогло, значит, и мне поможет!» Они, наверное, полагают, что это стандартный вариант, который подойдет всем. Несколько раз подобное «коллективное творчество», к сожалению, заканчивалось плачевно.

Задумайтесь! Как часто мы просим и берем у соседей, сослуживцев, просто прохожих таблетку от головной боли и проглатываем ее, даже не спросив не только название препарата, но хотя бы срок годности. Какое пренебрежение к собственному здоровью и жизни! Ведь вместо таблетки от головной боли нам по ошибке могут сунуть совершенно другой препарат, и только когда нам вдруг резко станет совсем плохо, мы заплетающимся языком, может быть, еще успеем спросить: «А что вы мне дали?»

«Ой! Господи! Я же вам совсем не ту таблетку дала!»

А дальше ... тишина!

Думайте! Берегите себя и своих близких!

Все хотят получить простое и быстрое решение! «Если нет – значит, мне это не подходит! Придется обращаться к другим диетологам: Королевой, Трифионовой, Гинзбургу и т. д.». Поверьте, при таком подходе результат будет тот же! Никто за вас вашу проблему не решит! Врач только подсказывает путь, но не проходит его вместо вас. **И никакие физиотерапии, массажи, «золотые» иглы не дадут стойкого результата, если вы сами не приложите к этому хоть какие-то усилия.** Это ваш ежедневный труд – работа над собой. И это нельзя купить ни за какие деньги!

Я, конечно, прекрасно осознаю, что излагать какую-то теорию и давать правильные рекомендации гораздо проще, чем самому научиться применять эти знания на практике. Для этого нужен как определенный опыт, так и возможность постоянно совершенствовать эти знания. Я это знаю, так как все свои рекомендации я когда-то проверял на себе.

Я также вполне понимаю, что предлагать работу над собой в наше время – вариант сомнительный и даже во многом проигрышный, так как рынок услуг пестрит и манит предложениями с главным словом «быстро». Тут вам и «иголки», и «турбослим», и вездесущая косметология с ее аппаратными методами... Съела таблетку – и порядок, красота обеспечена. Утром проснулась стройной блондинкой с длинными ногами. Самое интересное, что люди верят подобной чепухе. А знаете ли вы, почему это так усиленно рекламируют и успешно продают? «Выпей чай, и похудей, выпей таблетку, и ешь что хочешь...» – реклама рассчитана как раз на толстяков с их «психологией ничегонеделания». Такому человеку намного легче купить «чудо-пилюлю», которая сама там все рассосет. Не помогла эта – что же, куплю другую!

Можно, конечно, горстями глотать таблетки и мазаться кремами для похудения. Можно даже стать завсегдатаем салонов красоты (в случае, если есть лишние деньги) и лежать там, как растение, обернутое в водоросли, или собирать мух, облившись шоколадом. Только вот значимого результата без элементарной физической нагрузки и ограничений в рационе питания все это не приносит. Не стоит доверять рекламе, обещающей фантастические преобразования, которых бедные толстушки так вожделеют.

Давайте не будем забывать, что все мы разные. И причины избыточного веса у всех разные! Надо не бороться с внешними проявлениями, а найти и устранить причину, влияющую на набор веса именно у вас! Поэтому для каждого пациента должна составляться не диета, а целая индивидуальная программа лечения. И неважно, сколько при этом у вас лишних килограммов – десять или сто. У каждого из нас своя сложная жизнь, и поэтому к каждому пациенту необходим индивидуальный подход!

Современным эталоном лечения избыточного веса является именно такой индивидуально подобранный комплексный метод. Он представляет собой сочетание специально рассчитанной системы питания с добавлением микроэлементов и витаминов, с использованием посильных, дозированных физических нагрузок по определенным схемам. Это целая группа мер, направленных на устранение самой причины развития этой патологии и предотвращение нарушения работы всех органов и систем в процессе лечения. Причем все назначения делаются после тщательного, хорошо продуманного и строго индивидуального расчета. Учитывается не только рост и вес, но также возраст, сопутствующие заболевания и даже привычки конкретного человека, и множество других индивидуальных особенностей.

Я уверен, что все профессиональные диетологи подтвердят мои слова о том, что никакие **стандартные диеты не могут решить проблему избыточного веса в принципе!** Стабильный результат дает только системный, комплексный подход, и начинается он, конечно, с определения причины, а заканчивается составлением программы лечения и рациона пита-

ния. Одной диетой здесь не поможешь. Ведь что такое стандартная диета? Лишь грубая инструкция с сомнительным результатом. Не более! Как она вообще может учесть не только причины появления избыточного веса, но и индивидуальные особенности каждого человека?

В своем словаре Ожегов дает такое определение слову «диета» – это «специально установленный режим питания». Многие на этом определении останавливаются. Однако похудение не может строиться только на одной диете. Ожирение и любую другую болезнь обмена веществ нельзя вылечить, только изменив режим питания. Вспомните, сколько уже было этих попыток, и каков результат? Поэтому я и не люблю это «избитое» слово – «ДИЕТА».

Нередко поведение людей меня просто изумляет. В случаях, если неожиданно перестал работать компьютер, что обычно предпринимает человек? Хватается за книгу типа «Самоучитель по ремонту компьютера»? А может быть, оставляет его в покое в надежде, что еще сам починится и заработает? Отнюдь! Обычно человек обращается в салон по ремонту компьютеров или вызывает специалиста на дом.

Возникает вопрос: так почему люди так безответственно относятся к самому дорогому, что есть у человека, – к здоровью и к своей жизни? Почему методы исцеления ищут в книгах «100 бабушкиных советов», а то и вообще обращаются к соседке, целительнице-знахарке, или оставляют все, как есть, с мыслью, что как-нибудь когда-нибудь надо будет посетить доктора? С одной стороны, все понимают, что починить сложный «компьютер» может только квалифицированный специалист, с другой – самоуверенно думают, что все знают в медицине и справятся со своими проблемами сами. Идут к врачу, «когда совсем припрет» и заболевание находится уже в запущенной форме, когда вернуть прежнее здоровье очень тяжело или практически невозможно. Сейчас за профессиональной консультацией обращаются не более 20 % заболевших. Остальные 80 % занимаются самолечением. Особенно это касается мужчин. Кто из жен не знает, что затащить своих мужиков к врачу – это ... целая проблема! Женщины несколько мудрее и дальновиднее в этом отношении. Они понимают, что модернизацию компьютера с заменой деталей произвести можно всегда, в отличие от собственного организма. На здоровье и на старость вы программируете себя сами. И не завтра, а уже сегодня! Прямо сейчас!

Я часто слышу: «Попробовала одну диету, другую – только зря промучилась. Временный эффект, не более». Спрашиваю: «Кто вам ее назначил?» Ответ: «Я сама решила попробовать, все ее так хвалили...»

Не жалко себя? Не жалко ставить эксперименты на собственном здоровье?

Ссылки подобных советчиков на личный опыт – глупость! Неспециалисты не понимают, что при различных заболеваниях симптомы и признаки могут быть почти идентичными. Одна и та же рекомендация на разных людей может действовать по-разному при, казалось бы, совершенно одинаковой симптоматике. Как любят бабульки обмениваться советами о лекарствах для лечения гипертонии: «Мне помогает – вот и ты попробуй!» Здесь принцип «сарафанного радио» работает вовсю.

Запомните! Все вопросы, связанные с серьезными заболеваниями (а ожирение – это болезнь), должен решать врач! В этом вопросе не стоит полагаться на диету или советы соседки. Постоянное увлечение различными диетами слишком дорого обходится нашему организму. Потом приходится исправлять эти ошибки годами за огромные деньги. О подорванном здоровье

я даже не говорю. Есть примеры и со смертельными исходами, и вы об этом наверняка слышали!

Совсем необязательно, чтобы врач-диетолог был знаменит на всю страну. Это может быть самый обыкновенный врач, который на практике знает, как применять около десятка эффективных способов похудения и как их комбинировать между собой. Его мастерство может состоять в глубоком понимании простейших истин правильного питания, которые вы привыкли игнорировать.

Вам нужен специалист, который в состоянии оценить вашу проблему со стороны, а в моменты сомнений сможет поддержать вас, вселить веру в себя, веру в успех. Вам нужен профессиональный консультант, которому вы можете доверять и обратиться к нему в любой момент.

Подруги и друзья на эту роль не подходят. Даже если они худеют параллельно с вами. Нужен человек, который всегда спокоен, уравновешен, находится вне ваших тревог и является тем мозговым центром, методично, шаг за шагом контролирующим вашу программу похудения. Подруга может посочувствовать, может похвастаться, может сказать: «Ну, не знаю я, чего тебе делать...», – но все это будет не той поддержкой, которая требуется человеку в данный момент. Вам нужен кто-то, кто поможет вспомнить все принципы правильного питания. Вы их знали. Раньше! Но со временем просто стали забывать. Вам нужен тот, кто подскажет, как правильно и ненасильственно снова внедрить эти принципы в вашу повседневную жизнь. Польза от сотрудничества с профессионалом огромная, ведь избавляясь от лишнего жира, вы останавливаете развитие многих заболеваний. Такое сотрудничество не только помогает вам получить надежный иммунитет к ожирению, но и учит вас самих помогать другим людям – своим близким, родным, детям.

Я, конечно же, вполне отдаю себе отчет в том, что, к сожалению, в силу ряда причин обратиться к такому врачу могут далеко не все. Больше того, во многих, даже крупных городах врачей такой специализации пока еще просто нет. По сведениям Минздравсоцразвития, специализированную помощь больные ожирением могут получить (в том числе стационарно) в «лечебных учреждениях специализированного профиля». На деле же клиник, где ожирение лечат бесплатно, у нас практически нет! Институт питания РАМН – едва ли не единственное на всю страну учреждение, но и здесь бесплатно пациентов принимают только в случае, если «профиль их заболевания интересен для научных исследований, проводимых в институте». В то же время коммерческих центров, предлагающих свои услуги жаждущим похудеть, пруд пруди. Чаще всего они работают без какой-либо медицинской лицензии под вывеской косметологического салона. И это не говоря о парафармацевтике. Всевозможные таблетки и БАДы, снижающие вес, – один из наиболее навязчиво рекламируемых товаров.

Совсем недавно нацпроект «Здоровье» был дополнен еще одним направлением. Было решено сформировать у населения стремление к здоровому образу жизни. Предполагалось открыть во всех регионах более 500 центров здоровья, куда можно будет обратиться за консультацией по здоровому питанию, с помощью специалиста скорректировать свой рацион, подобрать программу физических нагрузок, провести исследования для выявления предрасположенности к различным заболеваниям, в том числе к ожирению. Итог этой инициативы теперь всем уже очевиден! Из серии «Хотели как лучше, а получилось как всегда».

Однако в последние годы я все-таки замечаю, что в сознании многих людей произошел определенный позитивный сдвиг. Может быть, и мои неоднократные выступления по телевидению внесли в это свой скромный вклад. Всего несколько лет назад приоритетом была внешность, сейчас на первом месте стоит самочувствие, здоровье и потенциальная

опасность его потерять. Ведь красота (сама по себе) не приносит счастья – таких примеров немало. Другое дело – здоровье, оно дает силы и энергию, чтобы строить карьеру и «вить семейное гнездо», наслаждаться жизнью и служить опорой другим. Заплывшие жиром мозги просто не могут адекватно анализировать ситуацию, и в перспективе остается только «проще смотреть сериалов». Ни о каком карьерном росте говорить уже не приходится.

В заключение хочу еще раз подчеркнуть, что любые диеты для похудения почти всегда мучительны (поскольку связаны с ограничениями) и практически бесполезны, так как вес все равно возвращается.

Неудивительно, что материалистический подход к питанию (подсчет калорий, сантиметр в руках, ноги на весах, пищевые дневники) остался в далеком прошлом. Все популярные сегодня системы питания имеют уже философскую основу, они становятся не способом коррекции фигуры, а образом жизни. Становятся постепенно, мягко и не насильственно. Со временем организм просто принимает сам это направление своего развития.

Цель этой книги – **дать вам возможность самим попробовать разобраться в механизмах развития ожирения**. Я прекрасно понимаю, что не все имеют возможность обратиться за помощью к врачу-диетологу. Я постараюсь помочь вам самостоятельно составить индивидуальную комплексную программу лечения этого заболевания. Я понимаю, что это не просто, особенно для людей, не имеющих даже начального медицинского образования, но это все-таки лучше, чем «садиться» на очередную диету.

Для чего нужны диетологи?

Поди-ка сладь с человеком, всю жизнь не ставит в грош докторов, а кичится тем, что обратился наконец к бабе, которая лечит зашептываниями, заплевками или еще лучше – выдумывает сама какой-нибудь декохт из невесть какой дряни, которую, бог знает, почему вообразится ему именно против его болезни.

Н. В. Гоголь. Мертвые души

С одной стороны, вы наверняка на собственном опыте знаете, что иметь своего, личного диетолога так же, как стоматолога или гинеколога, – лучше, нежели обращаться к случайным специалистам. С другой стороны, не каждый понимает: «Зачем, собственно, мне вообще нужен диетолог?» Так уж ли он необходим простому человеку, не испытывающему серьезных проблем с избыточным весом и не перенесшему никаких серьезных заболеваний? Как показывает моя многолетняя практика, такой врач необходим всем! Попробую обосновать свои слова. Пациентами нашей клиники обычно являются две категории граждан:

1. Здоровые люди, которые желают с помощью правильного питания оставаться здоровыми как можно дольше – те, кто уже буквально на своей шкуре ощутил смысл пословицы «мы едим то, что мы едим». Кто понял, что наше долголетие – в наших руках, тарелке, а затем в желудке, а задача здорового человека – не мучить себя, ограничивая во всем самом вкусном, а сделать так, чтобы эти вкусы не нанесли вред организму.

2. Люди не очень здоровые, но рассчитывающие улучшить свое самочувствие именно за счет правильного питания. Сюда относятся и те, кто недоволен собственным весом. Причем это могут быть пациенты как с реальным ожирением, так и с мнимым, и даже с анорексией.

Время и средства, потраченные на посещение диетолога, уже через несколько лет вернутся к вам сторицей – в виде бодрости, хорошего самочувствия, экономии денег и времени на посещения других врачей. У нас в стране существует множество различных медицинских центров, предлагающих множество способов коррекции фигуры. Но перед тем как определить наиболее подходящий именно вам режим питания, желательно вначале все же посетить обычного участкового терапевта. Дальше в работу может включаться опытный диетолог. Он разработает для вас индивидуальную программу питания, принимая во внимание ваш пол, возраст, состояние здоровья, бытовые и климатические условия, национальные традиции и кулинарные пристрастия. Ему приходится учитывать порядка 400 параметров, связанных с вашим здоровьем и образом жизни. В результате вы становитесь счастливым обладателем программы питания и узнаете, сколько белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов вам нужно употреблять в режиме вашего персонального и рационального питания.

Как часто на приеме приходится слышать: «Почему врачи ничего нам не объясняют про наши болезни? Мы бы лучше соблюдали все рекомендации, если бы понимали, зачем они нужны!» К сожалению, современные врачи вынуждены слишком много внимания уделять бумажкам и слишком мало – самому пациенту. «Лечат не больного, а болезнь». Я убежден, что врач во время приема не должен тратить драгоценное время на заполнение медицинской «макулатуры». Он должен говорить с больным. Прислушиваться и приглядываться. Ставить

диагноз на основании совокупности симптоматики и лишь потом подтверждать его одним-двумя анализами.

Раньше врачи так и работали – назначали сдачу анализов для подтверждения диагноза. Сейчас назначают, чтобы поставить диагноз. Картина с точностью до наоборот! Если вдуматься: что, собственно, такое – анализ? Это «фотоснимок» состояния вашего организма в определенный момент жизни. И если вчера вы были веселы и улыбались со снимка, то сегодня можете быть грустны. Врач сразу посылает вас сдавать кучу «бесплатных» анализов и потом, даже не глядя на вас, а уткнувшись в эти анализы, ставит диагноз. Хочется порой подойти к нему и, помахав ладонью перед лицом, сказать: «Доктор, я здесь! Я ваш пациент. Посмотрите на меня, поговорите со мной».

И, конечно, такому врачу проще выписать таблетку от давления, чем разбираться в причинах развития этой патологии. Сейчас любой человек имеет право выбрать себе доктора, и не надо стесняться делать это. Бывает, что ко мне приходят пациентки, которые просто не поняли, что им сказал другой врач, и хотя рекомендации коллеги были вполне грамотные, больные их не соблюдали. Надо искать доктора, с которым можно говорить, которому можно задать вопросы и получить на них внятные ответы.

В Москве, да, я думаю, и во многих других крупных городах, при любом крупном медицинском центре и клинике обязательно есть свой штатный диетолог. Некоторые из них, немного набравшись опыта и накопив определенную клиентскую базу, начинают затем работать на себя. А некоторые даже разрабатывают собственные «совершенно секретные» уникальные и «суперэффективные» системы, суть которых (по коммерческим соображениям) держат в глубокой тайне. Выпускаются книги с громкими заголовками «Секреты быстрого похудения!», которые на практике учат нас лишь прописным истинам. Вот что пишет мне в письме одна пациентка: «Поддалась веянию моды... и купила книжку... Начала читать... и сплошное разочарование... написано очень просто... ничего нового пока что не узнала... в общем, ожидала большего... Масса всем известных советов и истин. Ничего конкретного. Реклама автора как специалиста: «приходите ко мне, и у вас все получится»... вот так вот...»

Так и рождается очередной «покрытый ореолом тайной мудрости» модный врач-диетолог. Так рождаются так называемые «врачи-легенды». О них ходят слухи, но толком никто ничего не знает.

И уже тысячи людей (кто-то, поддавшись моде, а кто-то, наслушавшись страшилок с экрана телевизора) стремятся попасть на прием именно к ним, надеются на то, что этот врач поделится с ними хоть капелькой «тайного знания»: «Уж он-то (или она) точно сумеет мне помочь! Не зря же у этого врача лечатся все знаменитости».

А за такую надежду приходится платить. И платить немало! Наш народ по-детски наивен. Он все еще продолжает верить в «сказку о волшебном исцелении». Что кто-то, обладая невиданной силой исцеления, придет и все сделает за них.

К сожалению, основной недостаток молодых специалистов – это естественное отсутствие у них необходимых знаний и опыта. Встреча с таким врачом может принести вам разочарование и даже ввергнуть в отчаяние.

Если вы уже не один год пытаетесь похудеть, то наверняка кроме этой книги прочитали и массу другой литературы. По знанию вопроса вы можете даже намного опережать начинающего врача. Да и опыт «похудательного процесса» у вас наверняка огромный. Поэтому объяснение прописных истин, я думаю, вряд ли вас устроит. Какой-нибудь углубленный вопрос,

заданный такому врачу-диетологу, обычно сразу ставит его в тупик, что я сам не раз наблюдал, еще работая в государственной клинике.

Рекомендации такого врача идут на уровне базового учебника по диетологии медицинского института. И ничего нового он вам не скажет. Все его советы до банальности просты и стандартны. Диеты строятся на общеизвестных принципах: пищевой пирамиды, разделенного питания, ограничении жиров, исключении жареного, сладкого, строгого соблюдения режима питания и так далее. Все, что вы и так знаете не хуже него.

Другая беда многих врачей-диетологов заключается в том, что они пренебрегают индивидуальным подходом.

Чаще всего время их приема строго ограничено руководством, и они даже при желании не в состоянии ничего изменить. Прием пациентов идет по одной и той же схеме. Как конвейер с заученными фразами. Могу предположить, что такой доктор даже не поинтересуется вашей жизнью, здоровьем, психологическим статусом, а начнет беседу с шаблонных фраз о том, что надо прежде всего полюбить себя.

Я до сих пор с трудом понимаю, как это можно – любить себя? В голове сразу прокручиваются сценарии с извращенцами и больными в сумасшедшем доме. Хотя некоторые все же умудряются «любить себя», правда, это принимает несколько нездоровые формы. Одна моя пациентка, наслушавшись подобных рекомендаций, не придумала ничего лучше, чем представить себя гусеничкой из знаменитого мультфильма про муравья. Она на полном серьезе утверждала, что у нее много талий, а шея – это самая тонкая талия. И она любит каждую свою складочку, холит и лелеет. Хочется сказать коллегам: осторожнее надо с рекомендациями, иначе и до раздвоения личности недалеко. Хотя мне настолько понравилось это сравнение с толстой гусеницей, что у меня в голове сразу родился образ символа нашей клиники – толстая складчатая гусеница на фоне элегантной бабочки, распахнувшей свои крылья.

Так вот! Зарабатывают молодые специалисты, как правило, немного, а денежек-то хочется! А значит, необходимо организовывать поток! Не качеством, так количеством! «Да разве это важно?» Многие диетологические клиники вообще исключили из своей практики индивидуальное общение с пациентом. Зачем? Когда можно посадить людей в кружок и всем им вместе, коллективно промывать мозги о том, «что такое хорошо и что такое плохо».

Если вы, придя на повторный прием к такому специалисту, говорите, что не можете справиться, что этот режим для вас неприемлем, он вам ответит, что все его назначения идут в строгом соответствии с канонами медицины (неважно, что эти каноны были написаны еще при царе Горохе), что вам надо силу воли воспитывать: «Давно пора уже было браться за себя! Смотрите, в кого вы себя превратили!» и т. д. При полном отсутствии результата или возникновении неприятных ситуаций всю вину такой врач свалит на вас. Особенно «продвинутые» диетологи даже подстраховывают себя договором (который вы, конечно, подписываете не глядя), снимающим с них любую ответственность за результат вашего лечения.

Но тут возникает одна противоречивая ситуация: с одной стороны, вас хотят побыстрее выпроводить, чтобы пригласить следующую «жертву», но с другой стороны, они заинтересованы в продолжительном «сотрудничестве». Это вполне естественно, ведь вы приносите им деньги. Это же их хлеб! Если вы быстро похудеете, решите проблемы с самочувствием и все будет замечательно, то... вы уйдете. И когда все организовано правильно, и вас научили, как удерживать вес, – уйдете навсегда! Такую разлуку ваш доктор не перенесет! Он же не сможет больше на вас зарабатывать! Поэтому в ход идут любые затуманивания мозгов, начи-

ная с того, что быстро худеть категорически нельзя, и заканчивая необходимостью встречаться каждую неделю (разумеется, платно), а еще лучше – через день!

Ко мне на прием иногда попадают люди, прошедшие уже не одного так называемого «звездного» или начинающего врача-диетолога. Некоторые вообще меняют их как перчатки в надежде на чудо.

Одна пациентка рассказала мне интересную историю. Выполняя назначения некоего врача-диетолога, она быстро начала худеть. Счастливая, она буквально влетела к нему в кабинет, но врач встретил ее растерянным взглядом. Было видно, что он никак не ожидал такого успеха. Первое, что он сказал, придя в себя: «Вы же не должны... Вам нельзя так быстро худеть!» Все, что смогла недоуменно на это ответить спустившаяся с небес женщина: «Так что же мне, доктор, этот жир обратно в себя запихивать?»

Конечно, совсем без результатов им тоже будет сложно вас удерживать несколько месяцев, поэтому в ход могут идти разные уловки: постоянные корректировки режима и содержания питания, просьбы подождать еще какое-то время, обвинение вас в срыве режима, требование пищевого дневника и т. д.

Если прием врача-диетолога происходит в клинике – будьте уверены, что вам придется сдать еще целую кучу анализов (иногда совершенно ненужных и дорогостоящих) и посетить многих других специалистов. Обычно это происходит в обязательном порядке по спланированным внутренним «схемам движения пациентов».

Если же диетолог работает на себя, он постарается за дополнительные деньги «впарить» вам свои книжки, брошюры и инструкции или сопутствующие похудению товары. Назначит дорогие препараты и намекнет, что настоящие (не подделку) вы сможете приобрести только у него. Ну и, конечно, не забудет порекомендовать вам своих «проверенных» массажиста, косметолога, инструктора фитнес-клуба и т. д.

Любой современный человек, который хочет получить хоть какую-то информацию о здоровом питании, теряется в потоке предложений от всевозможных дилетантов и проходимцев. Все дело в том, что сейчас работать врачом-диетологом стало модно и престижно. И теперь от лишнего веса (помимо врачей), расталкивая друг друга локтями, вас предлагают избавить все подряд: повара, кулинары, физиологи, фитнес-тренеры, массажисты, экстрасенсы, народные целители и даже журналисты. Как правило, все они не имеют даже отдаленного представления о сложнейших биохимических процессах, происходящих в организме человека. И хотя уже давно доказано, что спортивные тренировки (например, танцевальная аэробика по часу 2–3 раза в неделю) сами по себе не способствуют снижению веса, фитнес-центры, оказывающие эти услуги, продолжают заманивать клиентов обещанием убрать все лишние килограммы.

Если вы думаете, что каждый, выдающий себя за врача-диетолога, имеет высшее медицинское образование – вы глубоко ошибаетесь. Сейчас многие девушки, мечтая о карьере диетолога, заканчивают медицинские училища, а затем проходят лишь краткосрочные двухмесячные курсы диетологической медсестры. И все! Перед вами новый гуру! А теперь подумайте, стоит ли доверять свое здоровье такому специалисту?

Однако и среди старых врачей есть те, кто вдруг почему-то резко решают сменить профиль своей деятельности. Сейчас за диетологов выдают себя косметологи, физиотерапевты, детские врачи и даже стоматологи. А наше «мудрое государство», а точнее, его армия чиновников, всячески этому способствует. Доходит до абсурда. При открытии диетологической клиники или центра вам не выдадут лицензию, если у вас в штате будет числиться хоть один врач-диетолог! То есть любые врачи, но только не диетологи! Не верите? Я с этим столкнулся при открытии центра в Москве. Ни в одной стране мира такого нет. Например, в США

работают более сорока научных центров и частных диетологических клиник. Но мы, как обычно, идем и здесь своим путем! В России врач-диетолог по закону имеет право работать только в условиях стационара. Хотите лечиться – ложитесь в больницу!

Вот только в последнее время из-за привлекательности специальности идет огромный перекоп в сторону «наскоро обученных» специалистов, и у вас есть вероятность нарваться именно на такого врача. К сожалению, даже к рекомендациям врачей в наше время следует относиться весьма критически, перепроверять, консультироваться и т. д. Ведь речь идет о себе любимом, о своем родном организме! В связи с этим позволю себе дать вам несколько рекомендаций по выбору врача-диетолога.

Вот действия, по которым можно определить опытного, грамотного, а главное, добросовестного специалиста:

- длительное и тщательное изучение пациента; не только его сопутствующих заболеваний, но и особенностей психики, характера и семейного уклада; тщательное обследование (без кучи дополнительных анализов).
- индивидуальная программа питания на основе обстоятельно проведенной консультации;
- плановые консультации у диетолога не чаще одного раза в 1–2 месяца.
- предоставление бесплатной (или входящей в стоимость консультации) возможности в любое время связаться со своим врачом по телефону или через электронную почту. Некоторые врачи предлагают своим пациентам интернет-общение с помощью веб-камеры (входящее в стоимость приема).

Хороший диетолог после подробного разъяснения плана лечебных мероприятий выдает пациенту персональную памятку и вносит все необходимые коррективы при плановых консультациях или интернет-общении.

Вас не заставят считать калории, писать пищевые дневники и надрываться в спортзале.

Хочу еще и еще раз повторить, что образованных, честных врачей-диетологов немало! Обычно люди их знают и передают друг другу как переходящий вымпел.

Вам не предложат на первой же консультации приобрести у врача «чудо-таблетку – БАД», которая «все сделает за вас» и без которой у вас ничего не получится.

Повторяю: у нас есть много хороших грамотных врачей-диетологов, честно выполняющих свой долг! Со многими из них мы знакомы и даже дружны. Но это скромные люди, не афиширующие себя. Их и так многие знают. Я просто пытаюсь уберечь вас от разочарования и последующих обобщенных выводов при случайной встрече с недобросовестными специалистами. И делаю это только потому, что работаю в этой сфере много лет и знаю все ее нюансы изнутри.

В общем, диетология как бизнес в России (да и во всем мире) построена очень грамотно. А вот о практической пользе для пациентов такого, пожалуй, не скажешь.

Многие люди, приходя ко мне на консультацию, заметно волнуются. Одна женщина даже сказала мне, что всю ночь не могла уснуть. Поход к диетологу воспринимается как предстоящие неизбежные, длительные и мучительные голодания, ограничения. **И многие удивляются, когда узнают, что голодать-то им не придется!** Большинство людей пугает необходимость якобы на длительное время вводить драконовские ограничения, соблюдать однообразную невкусную диету. Все это – результат неудачного применения устаревших правил и методов, которые остались уже в глубоком прошлом. Современные врачи-диетологи знают, как похудеть комфортно, сохранив при этом свое здоровье и не испытывая голода. То же происходит и с посещением врача-стоматолога. Вспомните эти ужасные «бур-

машины» и крики от боли всего несколько лет назад. И загляните в кабинет современного дантиста. Это же небо и земля! Медицина не стоит на месте!

Придерживаться индивидуальной программы питания достаточно легко, поскольку она рассчитана с учетом особенностей именно вашего организма. Если все делать правильно – желанные результаты не заставят себя долго ждать. Лишние килограммы растают как воздух. Постепенно произойдет общее оздоровление, улучшится состояние кожи, волос и ногтей. Здоровое питание незаметно так плотно войдет в вашу жизнь, что станет образом жизни, и организм сам не позволит вам скатиться обратно.

Но, несмотря на очевидность решения, ни при какой другой болезни самолечение не процветает у нас столь пышно и красочно, как при избыточном весе. Принцип самолечения заложен в нас всех самой природой.

Поврежденная кора дерева зарастает, раны, нанесенные человеку, со временем затягиваются. Все животные могут при необходимости найти травки, цветочки или корешки, которые облегчат и излечат их страдания. В мире млекопитающих при заболеваниях сородичей широко распространены и проявления инстинктивной взаимопомощи – зализывание ран, физическая поддержка и даже добыча целебных трав и корешков. Об этом писал не только великий Брем («Жизнь животных», 1863–1869), но и многие другие исследователи.

Но можно ли обойтись зализыванием ран, советами друзей и корешками сегодня? Человек стал жить в совершенно другом, чем, скажем, 50 лет назад, мире. Изменились и его болезни, но у нас как была, так и осталась «страна советов»! Спросите любого, даже не толстого человека, и он с ходу научит вас, как можно похудеть. У каждого из нас в запасе имеется свой рецептик какой-нибудь «супердиеты» или уникального физического упражнения.

Девушка на скамейке в парке ест пирожные. После пятого пирожного ей со скамейки напротив говорят:

- Кушать так много пирожных вредно. И кожу испортишь, и фигуру, станешь толстой. Тебе надо бы ...
- А мой дедушка дожил до 105 лет!
- Неужели?! И он ел по 5 пирожных в день?
- Нет, он не лез не в свое дело.

Некоторые люди искренне удивляются: зачем нужно составлять индивидуальную программу похудения? Почему бы не воспользоваться советом из журнала, рекомендациями врача, данными соседке или сослуживцу. В этих журналах, в Интернете и даже по телевидению постоянно встречается много противоречивой, а главное – откровенно лживой лечебной рекламы и советов. Недаром во всех приличных изданиях есть ссылка, написанная обычно мелкими буквами: «За рекламу ответственности не несем». Последнее время появилась и новая фраза: «Перед употреблением посоветуйтесь с врачом» или «Имеются противопоказания».

Удивительно, но, несмотря на такие «глобальные» познания нашего населения в борьбе с полнотой, толстяков у нас в стране меньше не становится. Вот и я, написав эту книгу, в душе начинаю опасаться: вдруг кто-нибудь из ваших знакомых, родственников станет копировать ваши действия, не разобравшись в причине появления этой патологии у себя, решив, что не стоит тратить драгоценное время на чтение, изучение. Но древние римляне не зря сказали: «Vivere est cogitare» – «Жить – значит мыслить». Вот и думайте, прежде чем воспользоваться чужими советами или самой давать их другим людям. Здесь уместно будет напомнить главный завет великого Гиппократ: «Non nocere!» – «Не навреди!» Добавляя: ни себе, ни другим.

Я хочу обратиться к этим подругам и друзьям, родственникам и сослуживцам, соседям и просто знакомым. Прежде чем приступать к

осуществлению своей заветной мечты, не считите за труд и прочитайте хотя бы некоторые наиболее важные главы этой книги. Уверен, что вы наверняка найдете что-то интересное именно для себя. Составьте план действий, основанный на моих рекомендациях, и только после этого начинайте активную борьбу за свое здоровье и новое тело.

Так в каких же случаях все-таки не обойтись без личной консультации с врачом, а когда можно попытаться решить эту проблему самостоятельно?

Допустим, прочитав все вышеизложенное, вы наконец-то решились похудеть. Решение принято! Оно мотивированно, осознанно и окончательно! Если вы при этом являетесь «счастливым» обладателем небольшого избыточного веса (не превышающего 10–12 кг), молоды и еще вполне здоровы, можете попробовать решить эту проблему самостоятельно. И моя книга вам, безусловно, в этом поможет. Потратив некоторое время на изучение вопроса, вы наверняка твердо будете знать, как правильно похудеть, а главное, как после этого не набрать вес. И я абсолютно уверен, что у вас это получится!

Если ваш избыточный вес превышает 12 кг, я бы посоветовал по возможности доверить решение этой задачи опытному врачу. И лучше сделать это сразу, не пытаясь предварительно заниматься самолечением. Во-первых, вы это наверняка уже не раз пытались сделать самостоятельно. Во-вторых, потому что при этом врачу не придется тратить время на исправление ваших ошибок, и он быстрее сможет приступить к составлению программы лечебных мероприятий. Банально выиграете время.

Вы можете мне возразить: «Не так-то много, к сожалению, грамотных врачей, тем более в провинциальных городах». Согласен! Врача-диетолога сегодня не встретишь в районной, городской, а тем более в сельской поликлинике. Корень этой проблемы, как вы уже понимаете, лежит не только в экономической сфере. О реформе медицины я слышу со студенческой скамьи. Еще когда я учился в институте, моя мама успокаивала меня, говоря, что скоро все изменится, потому что на такую зарплату (тогда она равнялась трем долларам в месяц) жить просто нельзя. Но и сейчас продолжается одна болтовня о том, что врачи получают мало, что медицину надо как-то реформировать... Но ничего не происходит! Зато постоянно выходят законы, всячески мешающие нам, врачам, работать и жить.

Я много лет проработал за рубежом. Там те же самые проблемы, разве что не в таких извращенных формах. Там врачи все же легально получают за свою работу деньги. А у нас их тайком передают в конвертике или суют в карман. Мало того что это унижительно как для врача, так и для пациента, так это еще и незаконно. Преступление – получать деньги за свой труд? Мы уже дожили до того, что объемы сумм, которые сегодня в медицине проходят нелегально, по некоторым данным, сопоставимы с деньгами, обращающимися в системе здравоохранения всей страны! Главврачи головы ломают, изыскивая средства, чтобы прокормить подчиненных. Их нельзя в этом обвинять! Существовать на легальную нищенскую зарплату врача в Москве очень тяжело! А что творится в регионах?!

В Москве потолок зарплаты врача – 20–30 тысяч. Это при том, что персонального водителя на 20 тысяч найти невозможно! Поэтому, высказывая какие-то претензии к врачам, надо понимать, что перед нами человек, посвятивший свою жизнь медицине. Он недосыпал, зубря по ночам, в течение шести лет в институте и еще два года в ординатуре. Он несет колоссальную моральную и юридическую ответственность, занимаясь таким тяжелым трудом за гроши. А вы хотите, чтобы он еще и непременно улыбался, как девочки в «Макдоналдсе», и не думал о том, на что он будет кормить семью? Поэтому одна из самых уважаемых и самых высокооплачиваемых во всем мире профессий у нас практически

приравнивается к работе официанта. Потому что официант в ресторане получает очень маленькие деньги, но кормит себя сам – за счет чаевых. Жалко! От такой безысходности и унижения спиваются прекрасные ребята, врачи от бога!

Да! Есть врачи, которые получают неплохие деньги за операции. Но это единицы – только хирурги, анестезиологи, а ситуация у терапевтов, урологов, гинекологов, окулистов и остальных гораздо хуже. Многие специальности вообще деградируют: так, например, дерматология постепенно становится косметологией, что абсолютно неправильно – это разные специальности. Мы занимаем первое место в мире по туберкулезу, по суицидам, у нас в стране гигантские трудности с искусственной почкой и много других. Говоря о низкой зарплате врачей, я понимаю, что просто ее повышением этих проблем не решить, но нужно также понимать, что в таких условиях требовать качественной работы довольно сложно.

Из выпускников медвуза всего 20 % остаются в медицине, остальные уходят. Я понимаю! «Не нравится – меняй профессию». А если это призвание, а если ты потратил семь лет жизни только на образование, а если тебе уже за сорок и ты классный специалист? И все равно уходят. Не выдерживают. Сейчас в поликлиниках Москвы работают в основном гастарбайтеры – люди, окончившие (в лучшем случае окончившие, а не купившие диплом) периферийные медицинские вузы. Если в мире не котируется даже диплом врача московского или петербургского медицинского вуза, то что говорить о враче, который окончил медицинский институт на периферии? Не проще ли поменять закон и все поставить с головы на ноги?

Например, врач обращается в сервис, чтобы отремонтировать свой автомобиль. После ремонта ему выписывают счет на кругленькую сумму, и он вынужден его оплатить. Если на следующий день к нему на прием приходит автомеханик из того же сервиса, максимум, на что врач может рассчитывать – слова благодарности от пациента. Но на «спасибо» семью не прокормишь. А государственной зарплаты хватает только на коммунальные платежи. Где же выход? Для того чтобы изменить ситуацию, нужно честно объяснить людям, что медицинская помощь никогда не была бесплатной, что за нее всегда кто-то платит, и для этого существуют специальные финансовые схемы.

Только в этом случае вы, как рядовой налогоплательщик, не имеете никакой возможности отследить, на что конкретно пошли деньги из ваших налогов. Ваши деньги! Чаше всего даже эти скудные суммы не доходят до рядовых врачей, оседая в карманах чиновников и руководства медицинских учреждений. И получается, что у простого врача в государственном медицинском учреждении сегодня нет никакой финансовой заинтересованности в результатах вашего лечения.

Конечно, у нас есть платная медицина, где мы иногда получаем чуть больше внимания и чистоты в палате, но вовсе не обязательно высококвалифицированную медицинскую помощь. И даже в платной медицине тебя могут поставить в очередь к какому-то врачу на полтора-два месяца. Ведь обращаясь сейчас даже в самую дорогую платную клинику, вы (или ваша страховая компания) оплачиваете вашу консультацию у врача задолго до того, как попадете в его кабинет. В финансовом плане этому врачу, получающему мизерный процент из этой суммы (а иногда и вообще находясь на фиксированной ставке оплаты), абсолютно все равно, будет у вас результат или нет. Обычно он уделяет вам не более получаса и назначает стандартные схемы лечения, которые утверждались Минздравом еще в семидесятых годах. А зачем что-то менять и придумывать, ведь на зарплате это не отражается, а проблемы появиться могут? Во многом из-за этого в последнее время работать диетологом, пластическим хирургом и косметологом стало модно и даже престижно.

Недавно начат грандиозный интернет-проект «Все диетологи России», который дает возможность врачам-диетологам (что важно – совершенно бесплатно) активно общаться между собой, получать самые последние новости науки и практической медицины, помогать людям, давая рекомендации на профессиональном уровне. Это единая база данных, объединяющая только профессиональных дипломированных специалистов. Но, несмотря на то что многие врачи уже знают о существовании проекта, они не спешат там даже регистрироваться. Им это просто не надо. Нет времени. Надо успевать деньги зарабатывать! Печально все это наблюдать.

Несколько по другому принципу работают частные врачи и у нас, и за рубежом. Вся разница в том, что у них (в отличие от крупных и престижных клиник) нет маркетингового отдела, который поставляет за счет различной рекламы неиссякаемый поток пациентов. Частные врачи привлекают своих клиентов результатами своей работы, своего лечения. Их кормит «сарафанное радио»! Принцип тут простой: не будет результата – не будет работы. Объясню на собственном примере. Когда я приехал после довольно продолжительного отсутствия в Россию, у меня был всего десяток пациентов. Меня вообще никто здесь не знал! Сейчас у меня работы очень много, и мой график расписан на месяцы вперед. Я работаю со своими пациентами столько времени, сколько требуется. Пока у них не останется ни одного нерешенного вопроса. Поэтому я физически не могу принять в день более четырех человек. Можно, конечно, и больше, но это будет уже халтура. А люди это сразу чувствуют. В старину купцы на Руси говорили: «Нет ничего дороже денег, но честь дороже!»

Кажется, чего там долго говорить, написал диету – и привет. Ах, если бы это было так просто. Как и при любой другой болезни, врач-диетолог должен правильно оценить исходное состояние пациента, решить, какие именно методы лечения и в каком объеме ему будут показаны. **Сильно выраженное ожирение нельзя полностью вылечить без участия, активного сотрудничества и взаимопонимания между врачом и пациентом.** А это взаимопонимание нужно осуществить, а доверия нужно добиться... Для этого необходимо, чтобы пациент правильно понял и признал логику и обоснованность тех или иных моих рекомендаций. Надо уметь говорить со своим большим простым доходчивым языком. Объясняя все на простых бытовых примерах, не щеголяя медицинской терминологией. Только так врач найдет взаимопонимание со своим пациентом и сможет оценить промежуточные результаты лечения, а при необходимости – вовремя изменить его тактику. Ведь обычно людям, которые имеют большой избыточный вес (более 10–12 кг), в начале и в конце лечения необходимы различные тактики и подходы.

Я постоянно говорю своим пациентам: «Организм нельзя ломать, с ним надо договариваться. Мы с вами будем как бы играть в шахматы с вашим организмом. Мы сделаем ход, он ответит, и мы будем вместе обдумывать и делать новые ходы. И так постоянно. Весь период лечения». Ведь в процессе этого пути все будет меняться. Как только человек начинает ограничивать питание, переходит к обедненным рационам, его организм перестраивается, адаптируется под этот режим. Другими словами, **вы пытаетесь меньше есть, а он пытается меньше тратить**, и, как показывает практика, это ему неплохо удается. Вначале все может идти очень даже неплохо, вес снижается, но уже через какое-то время снижение веса прекращается, несмотря на все ваши попытки. Это порой доводит людей до отчаяния. Как решить такую проблему?

Именно в этом и заключается роль вашего лечащего врача. Он должен вовремя заметить все признаки подобной реакции и принять соответствующие меры. И поверьте, у него для этого есть масса вариантов. Главное – не дать вам все бросить, сойти на полпути. Хороший врач-диетолог одним своим присутствием должен вселять уверенность в неизбежности

окончательной победы над весом. А иногда, напротив, стоит «остановиться», отдохнуть от всех ограничений и в это время постараться просто удержать достигнутые результаты. Подходы могут быть совершенно различные. Что толку их перечислять, ведь вам важен результат!

В ходе лечения избыточного веса, как правило, приходится пересматривать методику, делать ее то более мягкой, то более жесткой. Приходится менять и другие назначения. Это полностью исключает возможность вылечить пациента за одну консультацию.

Работа врача в любой области медицины должна строиться только на индивидуальном подходе. Она может включать и воздействия в группе пациентов, но только в качестве этапа или элемента общей работы и только если врач может контролировать каждого участника группы. Но, как показывает опыт (и об этом немало говорилось на последнем Московском съезде диетологов), даже **стационарное лечение ожирения малоэффективно** из-за ограниченного срока пребывания и так называемого «группового» метода питания. Обычно пациент после выписки быстро теряет мотивацию и привитые ему навыки без поддержки со стороны врача. Попытки снижения веса в домашних условиях, особенно с самостоятельным применением несбалансированных рационов, могут приводить не только к неблагоприятным изменениям во внешности, но даже к развитию серьезной патологии. Современный подход к лечению ожирения подразумевает его проведение только в постоянном контакте с лечащим врачом. Иной альтернативы здесь просто нет!

В лечении большинства заболеваний, встречающихся в клинической практике, особое значение имеет взаимодействие между врачом и пациентом; врач выясняет причины заболевания и назначает лечение. При этом пациент обращается к врачу за рекомендациями и, получив их, сразу же начинает им следовать. Для него это вполне естественно и не представляет никаких трудностей.

Когда же речь идет об изменении стереотипа мышления у больных ожирением, о выработке правил питания и физической активности, врач выступает уже в несколько иной роли. В данной ситуации право принятия решений остается за пациентом, он сам несет ответственность за свои действия и на себе ощущает последствия принятия этих решений. Проблема состоит в том, что столь важный элемент лечения и профилактики находится в прямой зависимости от усилий и желания самого пациента: насколько у него хватит терпения, ответственности и сил дотошно выполнять все рекомендации врача.

Ведь врач может лишь только настоятельно рекомендовать одну пищу и не рекомендовать другую, но он не может контролировать выполнение своих рекомендаций, стоять возле вашего холодильника или ходить с вами в магазин.

А от соблюдения определенных правил зависит весь ход дальнейшего лечения, да и прогноз течения самого заболевания. При работе с пациентом, страдающим ожирением, врач должен выступать в роли «консультанта» или помощника. Не как диктатор, а как внимательный слушатель и советчик. Он должен понимать, что у любого пациента могут быть свои, весьма весомые причины делать то, что он хочет, даже если это может негативно сказаться на результатах лечения. Он должен понимать психологию поведения полных людей на бытовом уровне, понимать пациентов и разговаривать с ними на одном языке, только тогда он сможет адекватно реагировать на любые действия своих пациентов и выстраивать правильную концепцию лечения.

В этом качестве врач уже не может принимать окончательные решения, он не определяет ход лечения и, как следствие, не несет ответственности за его результат. «Хороший врач не лечит человека, а помогает человеку вылечиться», – говорили древние.

Поскольку невозможно за одну консультацию решить все эти задачи, возникает обоснованная необходимость наладить постоянный контакт врача с пациентом. Но обращаться каждый раз к своему врачу, приходя на прием, неудобно ни по времени, ни по финансовым соображениям. К счастью, сегодня все это можно с успехом реализовать через Интернет. Пациент при этом имеет возможность постоянно контактировать со своим врачом, а врач – отслеживать ход лечения и вносить в него необходимые коррективы. Само осознание того, что можно в любой момент обратиться к своему врачу, вселяет в пациентов уверенность и способствует укреплению веры в победу. Я в своей практике постоянно контактирую со всеми своими пациентами через электронную почту или при помощи веб-камеры и считаю этот элемент очень важным в программе лечения.

Клиническое течение и прогноз хронических соматических заболеваний, требующих длительного лечения (таких как ожирение), напрямую связаны с возможностью использования групповых форм психокоррекции и психотерапии. Особенно это эффективно для однородных в медицинском отношении больных, проходящих курс лечения по одной программе. Такие возможности предоставляет интернет-общение людей, страдающих избыточным весом, на страницах специализированных интернет-форумов. Ценность подобного общения определяется включением дополнительных лечебных факторов: групповой сплоченности, поддержки, развития позитивных межличностных отношений, чувства общности и т. д.

В таких передовых в техническом плане странах, как США, каждый третий житель считает, что Интернет «изменил то, как они следят за своим здоровьем». Об этом говорят результаты исследования, проведенного компанией Illuminas по заказу Cisco. Опрос показал, что Интернет становится важным средством заботы о здоровье граждан. «Учитывая сложность нашей системы здравоохранения, неудивительно, что внедрение новых технологий встречает здесь больше сопротивления, чем в других отраслях, – говорит в своем выступлении д-р Райдаут. – Вместе с тем американцы активно используют новые технологии для охраны своего здоровья, и многие медицинские учреждения начинают обращать внимание на этот факт. Медицинское сообщество должно засучить рукава и приступить к работе. Нужно преодолеть все препятствия, которые мешают использованию Интернета в области здравоохранения и доставке врачам и пациентам современных услуг, включая видео. Каждый американец должен иметь простой, удобный доступ к медицинским услугам на дому».

Врачам и пациентам давно известна истина: «Не так сложно снизить вес, как сохранить достигнутые результаты». Современные методики лечения ожирения позволяют достаточно эффективно и легко снижать вес. Можно с гордостью сказать, что мы уже умеем это делать! Однако непроведенные (или неправильно проведенные) фазы стабилизации веса, отсутствие контроля и психологической поддержки со стороны врача могут свести на нет все достигнутые результаты.

После окончания лечения необходимо некоторое время соблюдать определенные принципы питания, препятствующие набору веса. Если пациент не знает или не хочет знать об этих принципах, его вес через некоторое время неизменно вернется к исходному уровню или даже превысит его. Мы все очень индивидуальны, и понятно, что рацион мужчины и женщины, ребенка и пожилого человека, людей, занимающихся умственной и физической работой, живущих на севере и на юге, должен быть разным. В методику надо правильно входить, но намного важнее правильно выходить из нее. Не последнюю роль в решении этих

проблем для растущего числа людей, использующих мою методику, стало создание форума на сайте www.diet-clinic.ru.

Многие до сих пор считают избыточный вес и ожирение чисто личной проблемой, которую можно решить самостоятельно, собрав волю в кулак. Это опасное заблуждение! **Не стесняйтесь обращаться с этой проблемой к врачу!** Многие из моих пациентов обращались ко мне лишь по одной причине – им было просто трудно во всем этом разобраться и составить для себя персональную программу избавления от лишнего веса. Поняв всю сложность и серьезность этой проблемы, они предпочитали доверить ее решение опытному врачу. По сути – это самый правильный и простой путь.

Однако хочу сразу предупредить! Не стройте ложных иллюзий по поводу того, что врач придет, выпишет таблеточку, и вы похудеете. Весь сложный путь вам придется пройти самим! И это надо понимать с самого начала. **Задача врача – только подсказать вам правильный путь**, указать направление, грамотно подобрать рацион, при необходимости – назначить дополнительные препараты, уберечь вас от нанесения нечаянного вреда собственному организму.

За мою многолетнюю практику чего только не бывало. Некоторые пациенты, приходя ко мне на прием, развалившись в кресле, однозначно давали мне понять: «Ты взялся сделать меня худым – так и возись со мной. А я посмотрю, как это у тебя получится». Я же глубоко убежден, что самый лучший диетолог для каждого человека – это он сам. Помните, раньше в автобусах была надпись: «Совесть – лучший контролер!» Вот и моя главная задача состоит в том, чтобы научить пациента осознать ответственность. Ответственность за свою жизнь и жизни своих близких.

Я вполне понимаю, что многие из вас в силу ряда причин не могут воспользоваться услугами врача-диетолога. Но, изучив эту книгу, вы уже будете защищены полученными знаниями от многих проблем. В свою очередь, я всегда буду рад помочь вам на страницах своего сайта в Интернете. Если вы хотите прожить долгую и здоровую жизнь – следите за своим весом! Изменение стиля питания, а тем более образа жизни – процесс длительный, кропотливый и трудный. Не оставайтесь со своими проблемами один на один!

Резюме:

- БАДы необходимо использовать только по назначению врача и покупать в аптеках.
- Для похудения врач иногда может назначать препараты сибутрамин или орлистат. У каждого препарата есть свои преимущества и недостатки – и конечно, побочные эффекты.
- Нельзя использовать «тайские таблетки» – это очень опасно. В них могут быть даже наркотические вещества.
- Спортивные добавки и жиросжигатели бывают необходимы, но их нельзя принимать все подряд. Необходима консультация врача-диетолога.
- Массаж, услуги косметолога и аппаратные методы снижения веса в одиночку лучше всего помогают похудеть вашему кошельку. Но их очень полезно использовать как вспомогательные способы в дополнение к правильной диете и разумной физической нагрузке.
- Хирургическое удаление избыточного жира – метод отчаяния. Он неприменим при большом избыточном весе. А операции, разными способами калечащие желудок, чрезвычайно неблагоприятны для здоровья. Да и результат их со временем нивелируется.
- Физическая нагрузка должна быть регулярной, умеренной и нарастающей по мере увеличения вашей тренированности.

- Традиционный способ похудения – «не есть после шести» – неэффективен, есть надо, но только полезные продукты!
- «Быстрые» диеты из журналов вредны для здоровья.
- Врач-диетолог должен составить индивидуальный рацион для желающего похудеть и корректировать его по результатам дальнейшего наблюдения за пациентом.

Глава 2

ВРЕДНЫХ И ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ НЕ СУЩЕСТВУЕТ

(правила питания и механизмы влияния на вес)

- Может ли вагон свежих фруктов заменить витамины из аптеки
- Что такое микроэлементы, где их искать и зачем они нужны нашему организму
- Почему нельзя худеть без белковой пищи
- Как кушать жирную пищу без вреда для организма
- Все, что вы хотели знать о холестерине, но боялись спросить
- Наркотики, которые мы употребляем ежедневно
- Что на самом деле скрывается под безобидной вывеской «сахарозаменители»
- Как и почему в нашем организме образуется жир?

Наш организм подобен сложному механизму, в котором каждое звено тесно связано с другим. И ему, как и всякому механизму, нужно определенное питание, смазка, энергетические и физические нагрузки. Без должного ухода организм будет непременно давать сбои, которые приведут к возникновению различных проблем. Если наш рацион содержит в полном объеме все необходимые для жизни вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и т. д., организм будет работать исправно. **А вот недостаток или избыток даже самых незначительных пищевых компонентов может привести к крупным неприятностям.**

Правильное питание требует определенных знаний. Это вполне естественно. Ведь при выборе продуктов мы должны не только оценивать их вкусовые качества, но и учитывать энергетическую ценность, химический состав, разнообразие и экологическую безопасность. Время и продолжительность приема пищи, а также интервалы между походами к столу также имеют большое значение. Только продуманный, индивидуально сбалансированный рацион питания обеспечивает слаженную работу желудочно-кишечного тракта, хорошее усвоение пищи и нормальное протекание обмена веществ. В результате получаем то, к чему мы все стремимся – хорошее самочувствие на долгие годы.

Нет продуктов крайне вредных или абсолютно полезных. Все зависит не только от размеров порции – «дозы» (как, например, при применении лекарств), но и от способов кулинарной обработки, сочетания продуктов, состояния здоровья, возраста и многих других факторов.

Возьмем, например, всем знакомый и полезный продукт – молоко. Кто не знает, что это один из главных источников кальция. Без него просто не обойтись детям (у которых идет интенсивный рост костей), беременным, женщинам после пятидесяти (у которых часто развивается остеопороз), а также больным с переломами. В то же время само молоко многие взрослые переносят плохо. Мой сын, например, с детства не любит даже его запах. Дело в том, что у многих взрослых людей с возрастом снижается активность фермента лактазы, расщепляющей углевод молока – лактозу, что вызывает нарушение его усвоения. **Какой выход? Надо использовать молочные продукты, в которых лактоза** да и белки молока уже расщепились кисломолочными микроорганизмами, то есть кефир, простоквашу, творог, сыр.

А вот другой пример: большинство сырых овощей и фруктов нельзя употреблять при язвенной болезни желудка и остром гастрите. А как же витамины, пищевые волокна? Выход – использовать вареные овощи, протертые ягоды и фрукты без кожуры, компоты из них и т. д.

То есть надо знать, когда и что можно есть с максимальной пользой для своего организма, в случаях, когда он здоров или когда болен.

В былые времена первичной переработкой продуктов занимались деревенские жители, которые их и производили: они мололи зерно, пекли хлеб, варили сыры, перегоняли брагу... Вековой опыт кустарной переработки продуктов питания способствовал увеличению их питательной ценности по сравнению с необработанными.

Традиционный способ приготовления хлеба позволял наиболее полноценно усваиваться минеральным веществам, содержащимся в зерне.

А в квашеной капусте количество витамина С становится намного выше по сравнению со свежей! Вырастает в ней и концентрация других витаминов.

А питательные вещества, содержащиеся в произведенных из обычного молока, кефира или йогурта легче усваиваются.

Многие люди до сих пор сетуют, что в старые добрые времена пища была более натуральной, все питались правильнее и меньше болели. Хлеб стоял в избе неделями и не сох. Вода не зеленела, а блины... Но об этом, пожалуй, не стоит!

Да, действительно, раньше люди ели здоровую пищу, приготовленную из того, что у них росло «во саду ли, в огороде», лечились народными средствами и жили себе бодрыми и здоровыми все свои недолгие... 30–40 лет. Да! Именно такой была средняя продолжительность жизни. Инфарктов, инсультов и рака было гораздо меньше только потому, что люди просто не доживали до того возраста, когда обычно приходят эти болезни. Как правило, почти все умирали от голода и инфекционных заболеваний (холеры, брюшного тифа, дифтерии, туберкулеза и т. п.).

Насчет того, что в те времена пища была более здоровая, у меня тоже есть некоторые сомнения, так как самым полезным считалось употребление мяса, и чем больше, тем лучше. Даже врачи тех лет предписывали больным есть побольше мяса, а ослабленным пациентам рекомендовались бульоны из жирной говядины или птицы. Фрукты и ягоды считали экзотической едой, а овощи и крупы – пищей бедняков. Поэтому **множество людей погибало от нехватки витаминов** – цинги, болезни «бери-бери» и других заболеваний, обусловленных отсутствием в питании овощей и фруктов. Обеспеченные слои населения объедались мясом и сладостями, а бедняки сидели круглый год на «здоровых» овощах типа репы и капусты, хлебе и всего нескольких видах круп. «Хлеб да каша – пища наша». Молоко было только в деревнях, городским работягам оно было не по карману. Так что в здоровое, точнее сказать, полноценное питание наших предков мне что-то верится с трудом.

Однако сами продукты в то время, конечно, были другими! Разница между натуральными продуктами, которыми питались наши предки, и тем, что сейчас пытаются всучить нам в магазинах, огромна! Порой это только выглядит как продукты, по сути же являясь просто химической бомбой. Судите сами. При всей недолговечности продуктового сырья, например молока, которое должно скисать в течение суток, вы покупаете продукты, срок годности которых составляет несколько месяцев! Понятно, что подобный грандиозный «успех» возможен только за счет особой обработки и добавления специальных консервирующих веществ. Жидкое молоко подается через крошечные отверстия под высоким давлением при высокой температуре. При этом формируется много нитратов и окисляется холестерин, содержащийся в молоке.

Вы никогда не задумывались, почему обычный апельсиновый сок, постояв на столе несколько часов, расслаивается на фракции, а сок из пакета продолжает оставаться равномерным по консистенции? Проведите дома такой эксперимент. Все очень просто. Это не сок. **Это не сок в нашем привычном понимании качества продукта.** В него добавляют белок

сои и пектины и еще массу всего, о чем лучше даже не знать. Поэтому не стоит пить апельсиновый сок из пакета, а тем более давать его ребенку. Проблема даже не во внешнем виде.

Главное – разрушение полезных питательных веществ в переработанных продуктах. Теперь они усваиваются вашим организмом с большим трудом и дополнительной нагрузкой для него.

Продукты питания, которые мы покупаем, к которым привыкли с детства, давно уже не выполняют свою главную функцию – поставку организму необходимых микро- и макроэлементов для его полноценного функционирования. Употребление в пищу рафинированных, лишенных клетчатки, с большим количеством синтетических пищевых добавок продуктов не обеспечивает потребности организма в питательных веществах.

Из-за многочисленных экологических проблем происходит обеднение почвы, что влечет за собой уменьшение содержания биологически активных компонентов в растительной пище. Полезного в этих продуктах становится все меньше, а пищевая привлекательность их растет. Чуть ли не каждый день на полках супермаркетов появляются новые разновидности продуктов, на ярких этикетках которых «черным по белому» написано, что они абсолютно натуральные, экологически чистые, обогащенные витаминами и микроэлементами. Бумага-то все стерпит, а верится в это с трудом. Понятие «экология питания» постепенно входит в нашу жизнь, но как-то убого. Как говорится: «Хотели как лучше, а получилось как всегда!»

Вдумайтесь только! Три килограмма химических веществ! Столько проглатывает за год среднестатистический потребитель самых разных, порой абсолютно привычных и безобидных на вид продуктов: колбасы, кексов или, например, соусов. Это больше одного стакана химических веществ в месяц! Внешне аппетитные колбасы содержат селитру и целлюлозу, а запах им придают искусственные ароматизаторы! Красители, эмульгаторы, уплотнители, загустители присутствуют теперь буквально во всем. Это стало нормой нашей жизни, и мы даже к этому понемногу привыкли. Организм постепенно приучается жить в химической, не свойственной ему среде и адаптируется под нее. Перерождаются и видоизменяются клетки, вызывая онкологические заболевания. Мы жиреем и с годами превращаемся в больных уродцев. Те, кто доживают, конечно.

Пора положить этому конец! Большинство продуктов на магазинных полках больше не для вас! Вам, вашим детям нужно здоровое питание, а не его имитация. Не ленитесь. Готовьте себе сами, используя продукты крестьянского рынка. Будьте особенно придирчивы к мясу. Однажды замороженное мясо теряет до 70 % своей биологической ценности!

Еда во все времена и у всех народов была не просто тарелкой какого-нибудь блюда. Это всегда было нечто большее! Хороший обед в кругу друзей или в кругу семьи, при хороших, теплых взаимоотношениях – гораздо значимее, чем просто белки, жиры и углеводы. Это традиция, это привычка, это наши устои.

В этой главе я предлагаю поговорить о тех компонентах нашей повседневной трапезы, которые имеют прямое влияние на процессы нарушения обмена веществ при избыточном весе. Разберем по полочкам все, что попадает нам в рот.

Упрощенно всю тему правильного (диетического) питания можно поделить на две части. Первая – здоровое питание с девизом «Не навреди», и вторая – лечебное питание с девизом «Помоги». Информации на эту тему настолько много, что порой теряюсь даже я. Написана уже куча книг и статей. Причем в одном месте пишут одно, а в другом – совершенно другое, нередко абсолютно противоположное, но солидное и обоснованное мнение.

Я думаю, вы уже не раз сталкивались с утверждением, что мясо вредно. Но ведь на составляющих белка базируются многие восстановительные процессы в нашем организме.

«Каждый день необходимо есть овощи и фрукты!» Но в них накапливаются нитраты, пестициды, и вообще из-за современных агротехнических методов от них порой больше вреда, чем пользы.

А извечный вопрос о воде: «Пить или не пить?» И если пить, то сколько и что?

Голова кругом идет! Что же делать обычному человеку? И как можно доверять рекомендациям диетологов, если они даже между собой не могут разобраться и согласовать рекомендуемые нормы жиров, углеводов, да тех же самых витаминов и минеральных веществ так, чтобы эти цифры хотя бы не очень сильно отличались друг от друга? В результате если кто и использует эти данные, то только некоторые распространители пищевых добавок, которые занимаются узаконенной в России формой мошенничества. По сути, это вполне легальный отъем денег у населения в обмен на обещания крепкого здоровья.

Но, несмотря на эти расхождения среди моих коллег, я полагаю, все согласятся с одним старым правилом: «Ты есть то, что ты ешь». Ведь эффективная деятельность любой системы зависит от того, на каком топливе она работает. Мы добросовестно соблюдаем этот принцип в отношении своего автомобиля, пользуемся бензином определенной марки, исправными свечами зажигания, подходящим маслом, регулярно меняем фильтры и проверяем техническое состояние, так как знаем, что чем лучше мы позаботимся о машине, тем дольше и безотказнее она нам прослужит.

Точно так же и наш организм. Пища для него – топливо. Витамины – свечи зажигания. Если старый самосвал прекрасно ходит на дизельном топливе, обычный автомобиль – на бензине, гоночный – на ацетоне, то и людям, в зависимости от природных данных и состояния здоровья, требуется каждому свое «топливо». Все знают, что для наращивания мышц необходим белок, для обеспечения энергии – углеводы и жиры. А вот сколько их нужно и в каких сочетаниях – об этом обычно не задумываются. Как же определить это оптимальное «топливо»?

Существует много способов. Можно обратиться к готовым рецептам, проверенным временем. Это и макробактериальное питание, вегетарианское питание, питание по группам крови, астрологические диеты и т. д. **Мне в свое время показалась наиболее рациональной система питания по Монтиньяку.** Очень многие следуют системе доктора Шелтона, большая популярность у «средиземноморской» диеты.

А можно не полагаться на готовые стандартные решения и обратиться к специалистам. Сейчас большой выбор врачей-диетологов, готовых за отдельную плату построить вам индивидуальную схему питания. Уточнят ее на основании анализа крови, анализа волос на микроэлементы или даже проведут комплексное обследование всего организма. Были бы деньги.

А можно попробовать во всем разобраться самостоятельно, что мы с вами и сделаем!

Итак, рациональное питание – важная составляющая здоровой полноценной жизни. Кто же будет с этим спорить? **Если наш рацион содержит все необходимые для жизни вещества:** белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и т. д., – **организм будет работать как часы.** Недостаток же или избыток пусть самых незначительных пищевых компонентов может со временем привести к определенным изменениям и даже болезням. Не будет лишним повторить, что правильное питание требует определенных знаний. Ведь при выборе продуктов мы должны не только ценить их вкусовые качества, но и учитывать их энергетическую ценность, химический состав, разнообразие и экологическую безопасность.

Сколько и как есть?

Отдельный разговор – о количестве пищи. Существует принцип «пригоршни Богородского чуда» или «пригоршни здоровья». Пригоршня – это обе ладони, сложенные горстью вместе с пальцами. Вмещающиеся в нее продукты и предлагается взять за основу количества пищи на один прием. При нормальных размерах желудка это количество пищи оптимально для переваривания и дальнейшего усвоения. Пригоршня-то у каждого своя!

В организм должно поступать достаточное количество веществ, которые необходимы для нормального функционирования всех его «механизмов». Для этого пища должна быть богата не только белками, жирами и углеводами, но и всеми витаминами, необходимыми минеральными солями и органическими кислотами, а также многими другими соединениями. И решается эта задача не увеличением количества пищи, а предупреждением дисбаланса одних пищевых компонентов по отношению к другим, то есть соблюдением природного равновесия.

Время и продолжительность приема пищи, а также интервалы между ними имеют не меньшее значение.

О важности правильного сочетания продуктов питания знали еще наши прадеды. Об этом говорится и в знаменитом источнике тибетской медицины «Чжуд-ши». Упоминали об этом в своих трактатах Авиценна, Уильям Говард Хей и многие другие врачеватели того периода.

Для того чтобы понять механизм развития ожирения и тем более наметить пути лечения этого заболевания, **необходимо разобраться в азах питания:** какие продукты мы ежедневно употребляем в пищу, как они преобразуются в нашем организме и участвуют в обмене веществ. Как вообще там все устроено? Мало того что это познавательно, это еще и довольно интересно. Я вполне допускаю, что вы уже имеете об этом общее представление, но, как показывает мой опыт, знания эти порой поверхностны и чаще всего противоречивы.

Как вы уже знаете, ожирение нельзя вылечить без помощи и поддержки со стороны пациента. Ожирение нельзя вылечить и без активного сотрудничества и взаимопонимания между врачом и больным. А если так, то для достижения хорошего эффекта мне просто необходима ваша помощь.

Вы должны понимать суть процессов, которые происходят внутри вас. Врач, какой бы он ни был талантливый и умный, не сможет вместо вас пройти по этой дороге, он только может подсказать вам правильный путь!

Мне хотелось бы, чтобы вы задумались над тем, как мы живем, что мы едим, каково происхождение наших продуктов питания, их свойства и состав. Только представляя эти основы, можно выстроить новую концепцию здорового образа жизни. Поэтому, если мы пропустим эту важную тему, вам будет труднее понять все многообразие механизмов появления избыточного веса. Или, говоря научным языком, патогенез этого заболевания. А я, со своей стороны, обещаю объяснить все как можно доступнее. Начнем с самого простого.

Как-то давным-давно ученые подумали-подумали да и решили для простоты разделить все составляющие продуктов (по размеру) на две большие группы – микро- и макронутриенты.

Микронутриенты – наше все!

К микронутриентам относятся витамины и минералы, присутствующие в пище в очень малых количествах. Долгие годы их значение недооценивалось даже учеными – мелочь. Они не являются источниками энергии, не служат строительным материалом клеток и тканей. Однако за последние годы выяснилось, насколько велика их роль в процессе обмена веществ. Оказалось, что они непосредственно участвуют в усвоении других питательных веществ и в регуляции всех важных функций жизнедеятельности и развития организма. Выходит, что микронутриенты как бы «дирижируют всем оркестром» нашего обмена.

Витамины – химические пилюли или маленькие незаменимые помощники?

В своей работе, да и в быту я обычно сталкиваюсь с двумя крайностями – либо люди бесконтрольно принимают большое количество витаминных препаратов, либо считают их «химией» и не принимают совсем. Иногда, правда, бывает, что люди пьют витамины, когда вспомнят о них. На самом деле «истина, как всегда, где-то рядом».

Витамины (лат. *vita* – жизнь) – низкомолекулярные органические соединения. В большинстве своем они не синтезируются в организме человека, но являются активной частью многих ферментов и исходными вещества для синтеза гормонов. Сами по себе витамины ничего не создают, но жить без них невозможно. Важно понимать разницу между насыщением организма витаминами и их возможностью влиять на этот организм. Представьте, что ваш организм – некое подобие автомашины, а витамины – бензин. Ваша задача заставить машину ехать. Вы заливаете бензин, но одного этого мало! Мотор, карбюратор, подача топлива – все должно работать в комплексе, для того чтобы вы могли ездить на этой машине, не зная забот. Уловили мысль?

Витамины – это много больше, чем пилюли с аскорбинкой, которые вы не раз видели в аптеке. Это целые комплексы, катализирующие ключевые реакции обмена веществ. Без витаминов эти процессы очень сильно тормозятся, и в организме происходят опасные изменения, выраженность которых напрямую зависит от степени недостатка витаминов.

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.