

# О ЧЕМ ВРАЧИ ВАМ НЕ ГОВОРЯТ

№3 Март 2020  
Издательский дом  
«Бурда»

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР ДЛЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

www.WDDTY.RU

Зачем в воду  
добавляют  
**фтор?**

Осторожно:  
**шарлатаны**  
от медицины!

Как **сахар**  
влияет  
на мозг

Снижаем  
**давление**  
без лекарств

Кому можно  
и нужно завести  
**собаку**

## Почему мы набираем лишний вес

И как похудеть без строгих диет  
и изнурительных тренировок

16+



Подписка  
на почте!  
**Индекс**  
**П6382**



38



56



26



20



44

В НОМЕРЕ

**Темы с обложки****Зачем в воду добавлять фтор 11**

Считалось, что это поможет предотвратить кариес. А что получилось в итоге?

**Кому можно и нужно завести собаку 14**

Хозяева домашних животных в 3 раза реже гриппуют, чем те, кто обходится дома без кошек и собак.

**Почему мы набираем лишний вес 16**

Новая теория ожирения.

**Как сахар влияет на мозг 20**

Как связаны болезнь Альцгеймера и избыток сахара в рационе.

**Осторожно: шарлатаны от медицины 26**

Их волнует что угодно, только не наше здоровье.

**Снижаем давление без лекарств 56**

Возьмите на заметку!

**НОВОСТИ****Новости о здоровье 6****АКТУАЛЬНО****Тесные связи 30**

Жители небольшого городка разрушили традиционные представления о долголетию.

**ДЕЛИКАТНЫЙ РАЗГОВОР****Менопауза: время перемен 36**

Этот период волнует многих женщин, обычно именно с ним связано немало вопросов. Ответим на некоторые из них.

**ПРОФИЛАКТИКА****Рассеянный склероз 38**

Сегодня при правильном образе жизни и своевременно назначенном лечении с этим диагнозом можно прожить долгую и полноценную жизнь.

**ВКУСНО И ПОЛЕЗНО****Секретная «кухня» японских суперфудов 42**

Встречайте топ-8 чемпионов.

**Ни единого шанса 44**

Диета для проблемного желчного пузыря.

**ОБРАЗ ЖИЗНИ****5 мифов о здоровье стоп 48**

Развенчать ложные представления о состоянии ног поможет эксперт.

**В ДВИЖЕНИИ****Повышаем обороты 50**

Не сидите на месте!

**АЛЬТЕРНАТИВА****Весенняя усталость 54**

Больше энергии!

**Диагноз «аутизм» 58**

Это расстройство можно взять под контроль.

**О ЧЕМ ВРАЧИ ВАМ НЕ ГОВОРЯТ**

**№3/2020** (подписной месяц — февраль).

[www.wddty.ru](http://www.wddty.ru)

Издание выходит ежемесячно

Учреждено и издается

АО «Издательский дом «Бурда»

Адрес издательства: Россия, 127018,

г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4

Телефон: +7 (495) 797-45-60

Сайт в Интернете: [www.burda.ru](http://www.burda.ru)

Главный редактор: Светлана Борисовна Кокотко

Редактор-переводчик: Владимир Бочкарев

Дизайнер: Наталья Кубасова

Корректор: Татьяна Ярославцева

Адрес редакции: Россия, 127018, г. Москва,

ул. Полковая, д. 3, стр. 4

Телефон: (495) 797-45-60 (доб. 22-20)

Для писем: 127521, г. Москва, а/я 49

E-mail: [wddty@burda.ru](mailto:wddty@burda.ru); [s.kokotko@burda.ru](mailto:s.kokotko@burda.ru)

Дирекция по продажам рекламы:

тел.: (495) 797-45-60

Директор по корпоративным продажам:

Мария Каменская, [m.kamenskaya@burda.ru](mailto:m.kamenskaya@burda.ru)

Руководители направлений:

«Медицинские товары и услуги» —

Светлана Кузина, [s.kuzina@burda.ru](mailto:s.kuzina@burda.ru)

(менеджер — Татьяна Миронова)

«Мода и красота» —

Наталья Кирилина, [n.kirilina@burda.ru](mailto:n.kirilina@burda.ru)

«Дом и сад» — Дмитрий Шахназаров,

[d.shakhnazarov@burda.ru](mailto:d.shakhnazarov@burda.ru)

«Продукты питания и ТНП» — менеджер

Ольга Дермановская, [o.dermanovskaya@burda.ru](mailto:o.dermanovskaya@burda.ru)

Classified — Любовь Ареева, [l.ageeva@burda.ru](mailto:l.ageeva@burda.ru)

Отдел по работе с клиентами:

Ольга Орел, [o.orel@burda.ru](mailto:o.orel@burda.ru)

Распространение:

ООО «Бурда Дистрибушн Сервисиз»,

тел.: (495) 797-45-60

[vertrieb@burda.ru](mailto:vertrieb@burda.ru)

Издаётся по лицензии WDDTY News Limited, Unit 9, Woodman

Works, 204 Durnford Road, London SW19 8DR, UK

© WDDTY News Ltd 2020

**WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU**

Редакторы: Линн МакТэгарт и Брайан Хаббард

Управляющий редактор: Джоанн Эванс

Производство: Шейрин Вонг

Дизайн: Джимми Эгертон

Лицензирование:

Брюс Соффорд

[bruce@brucesawfordlicensing.com](mailto:bruce@brucesawfordlicensing.com)

+44 (0) 1280 860185

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия. Свидетельство о регистрации ПИ №ФС 77-65657 от 13.05.2016. Информационная продукция для детей старше 16 лет. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Пересылая тексты, фотографии и другие графические изображения, отправитель выражает тем самым свое согласие на использование присланных текстов, фотографий и других графических изображений в изданиях АО «Издательский дом «Бурда». Присланные тексты, фотографии и другие графические изображения не возвращаются.

Предоставляя (бесплатные) текстовые и иллюстративные материалы для их публикации в данном издании АО «Издательский дом «Бурда», отправитель дает свое согласие на использование присланных им материалов также в других изданиях АО «Издательский дом «Бурда» и концерна «Хуберт Бурда Медиа», в том числе на их использование путем распространения через любые виды электронных (цифровых) каналов, включая Интернет, мобильные приложения, смартфоны и т.д., в связи с публикацией указанных материалов АО «Издательский дом «Бурда», а также предприятиями концерна «Хуберт Бурда Медиа».

**Внимание!** Прежде чем применять какие-либо из опубликованных и рекламируемых лекарственных средств, медицинских услуг, в том числе методов лечения, медицинской техники или следовать каким-либо советам, научным медицинским открытиям, проконсультируйтесь с квалифицированным врачом. Редакция журнала и АО «Издательский дом «Бурда» не несут ответственности за качество и эффективность, вред и потери от предлагаемого лечения, совета, применения лекарственных средств, медицинских услуг или любой другой информации, размещенной в этом издании.

Типография: «МДМ-печать», Россия,

188640, Ленинградская область, Всеволожск,

Всеволожский пр. 114

Номер поступит в продажу 15.02.2020

Тираж: 33 700\* экз.

Номер заказа: 200098

Цена свободная

\* Отпечатанный тираж

©2020 Издательский дом «Бурда»



**BurdaLife** **Burda**  
Media Company

Подписка онлайн: на сайте [podpiska.burda.ru](http://podpiska.burda.ru)

Подписка на почте: Подписной индекс **П6382** в каталоге «Почта России»

Тел.: (495) 660-73-69; e-mail: [abo@burda.ru](mailto:abo@burda.ru)

## Тестируем то, что надо

Самые распространенные и смертельные виды рака не достаточно изучаются независимыми учеными — некоммерческие фонды не выделяют деньги на их исследования. Это может быть связано с тем, что некоторые виды злокачественных опухолей считаются «малоперспективными» в плане поиска лечения и их попросту игнорируют.

Основная доля финансирования уходит на исследования рака груди, лейкемии, лимфомы и детского рака, отмечают ученые Северо-Западного университета (США). К «забытым» видам онкозаболеваний, которые практически лишены денежной поддержки, относят рак толстой кишки, рак эндометрия, рак печени и желчных протоков, рак шейки матки, рак яичников, рак поджелудочной железы, рак легких.

Ученые под руководством Санселя Камат (Suncel Kamath) проанализировали деятельность 119 крупных некоммерческих организаций, которые выделили 5,98 млрд долларов на изучение рака в 2015 и 2016 годах. К сожалению, эти деньги не пошли на изучение «забытых» видов рака, несмотря на их распространенность. Независимые работы очень важны — они помогают рассмотреть новые методы лечения этих недугов. Однако большая часть медицинских исследований оплачивается фармацевтическими компаниями, которые заинтересованы в тестировании определенных препаратов. В результате инновационные методы не проверяются на эффективность, а без научного подтверждения они не принимаются.

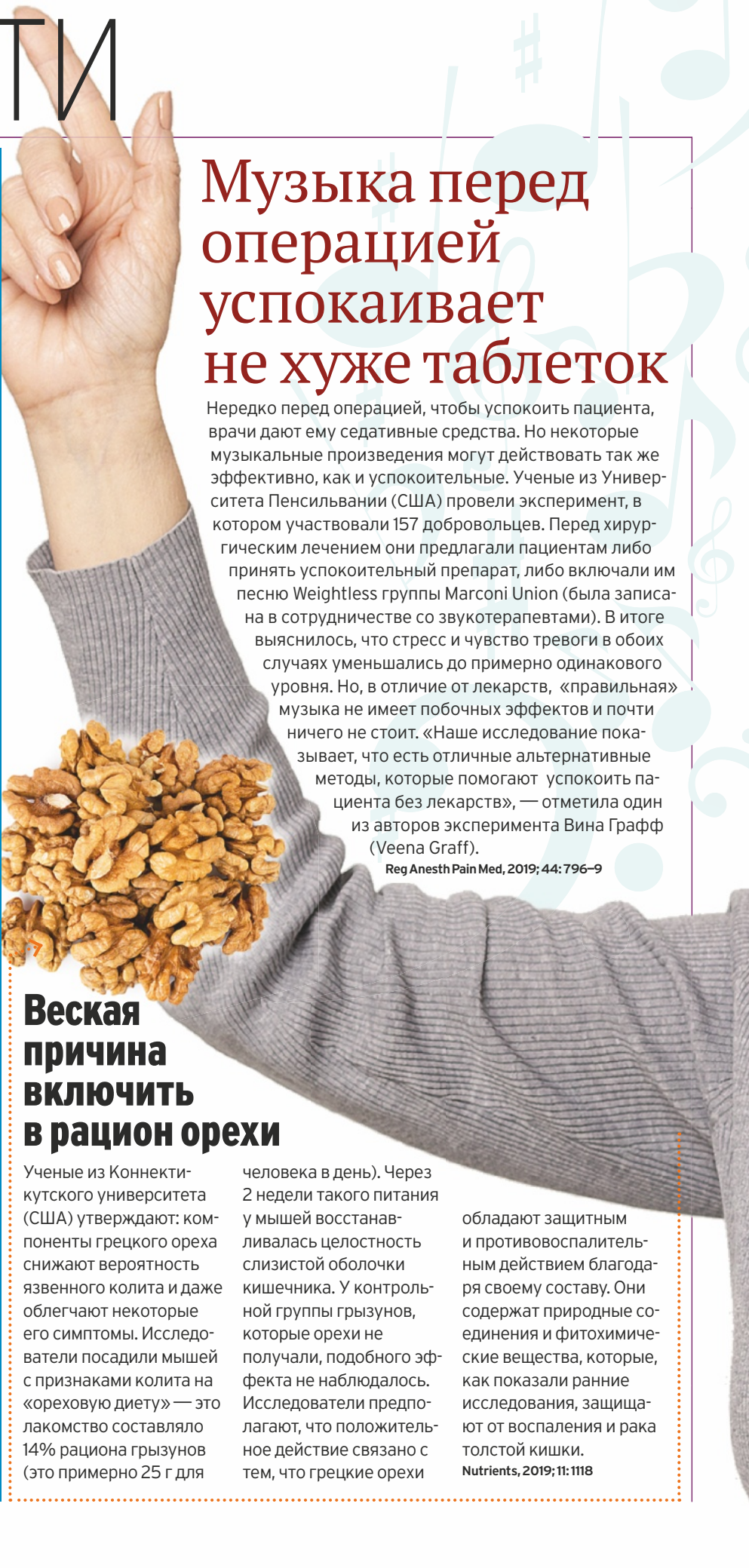
J Natl Compr Canc Netw, 2019; 17: 849–54



## Музыка перед операцией успокаивает не хуже таблеток

Нередко перед операцией, чтобы успокоить пациента, врачи дают ему седативные средства. Но некоторые музыкальные произведения могут действовать так же эффективно, как и успокоительные. Ученые из Университета Пенсильвании (США) провели эксперимент, в котором участвовали 157 добровольцев. Перед хирургическим лечением они предлагали пациентам либо принять успокоительный препарат, либо включали им песню Weightless группы Marconi Union (была записана в сотрудничестве со звукотерапевтами). В итоге выяснилось, что стресс и чувство тревоги в обоих случаях уменьшались до примерно одинакового уровня. Но, в отличие от лекарств, «правильная» музыка не имеет побочных эффектов и почти ничего не стоит. «Наше исследование показывает, что есть отличные альтернативные методы, которые помогают успокоить пациента без лекарств», — отметила один из авторов эксперимента Вина Графф (Veena Graff).

Reg Anesth Pain Med, 2019; 44: 796–9



## Веская причина включить в рацион орехи

Ученые из Коннектикутского университета (США) утверждают: компоненты грецкого ореха снижают вероятность язвенного колита и даже облегчают некоторые его симптомы. Исследователи посадили мышей с признаками колита на «ореховую диету» — это лакомство составляло 14% рациона грызунов (это примерно 25 г для

человека в день). Через 2 недели такого питания у мышей восстанавливалась целостность слизистой оболочки кишечника. У контрольной группы грызунов, которые орехи не получали, подобного эффекта не наблюдалось. Исследователи предполагают, что положительное действие связано с тем, что грецкие орехи

обладают защитным и противовоспалительным действием благодаря своему составу. Они содержат природные соединения и фитохимические вещества, которые, как показали ранние исследования, защищают от воспаления и рака толстой кишки.

Nutrients, 2019; 11: 1118

# Рак остановили с помощью куркумина

Куркумин — основной ингредиент специй куркумы, придающий ей желтый оттенок. Ученые не раз обращали внимание на то, что это вещество обладает противоопухолевым действием при различных видах рака. Один из них — остеосаркома — наиболее распространенная форма рака костей, которая особенно опасна для детей. Для лечения этой опухоли обычно назначают высокие дозы химиотерапии, которая, как известно, имеет немало серьезных побочных эффектов.

Сотрудники Университета штата Вашингтон (США) искали альтернативу «химии» на основе куркумина. Проблема была в том, что это вещество в чистом виде плохо усваивается организмом и слишком быстро выводится — быстрее, чем оно успевает подействовать. Требовалась высокотехнологичная оболочка, которая могла бы доставить природный противораковый компонент непосредственно к клеткам опухоли. Пришлось поломать голову, но выход удалось найти: исследователи придумали включить куркумин в капсулу из молекул жира, которую затем поместили в специальный каркас из фосфата кальция, напечатанный на 3D-принтере и похожий на настоящие кости. После этого медики протестировали свою идею на клетках остеосаркомы. Опыты показали, что под действием куркумина, доставленного точно в цель, всего за 11 дней клетки этой опухоли уменьшились на 96%, а здоровые начали воспроизводиться быстрее.

ACS Appl Mater Interfaces,  
2019; 11: 17184

## ТАКОЙ ФАКТ!

Ежедневная часовая прогулка на свежем воздухе может значительно уменьшить симптомы сезонного аффективного расстройства, среди них плохое настроение, усталость, снижение работоспособности.



# Сколько чашек кофе в день могут довести до мигрени

Миллиард человек во всем мире страдает от мигрени. Спровоцировать приступ может что угодно: перемена погоды, плохой сон, гормональные изменения, стресс, некоторые лекарства, продукты питания, алкоголь и энергетики. Но есть еще один триггер — кофе. Впрочем, роль кофеина в вопросе возникновения мигрени неоднозначна. Это вещество может не только вызвать приступ, но и

обладает обезболивающим действием. Все дело в дозировке. Выяснить, какое количество кофе способно спровоцировать

головную боль, решили исследователи из Бостонского медицинского центра Beth Israel Deaconess (США).

В течение 6 недель ученые отслеживали образ жизни и рацион 98 человек, которые страдали мигренью. Оказалось, что в те дни, когда у испытуемых появлялись головные боли, они выпивали 3 и более чашек кофе. При этом от 1 или 2 чашек этого напитка подобного эффекта не наблюдалось.

Но все это касается тех, кто пьет кофе регулярно. Авторы работы отмечают, у людей, которые редко употребляют напитки с кофеином, головную боль провоцировали даже 1–2 порции. Так что кофеманам желательно придерживаться умеренности. А тем, кто к кофе равнодушен, лучше поискать другой напиток, чтобы взбодриться с утра.

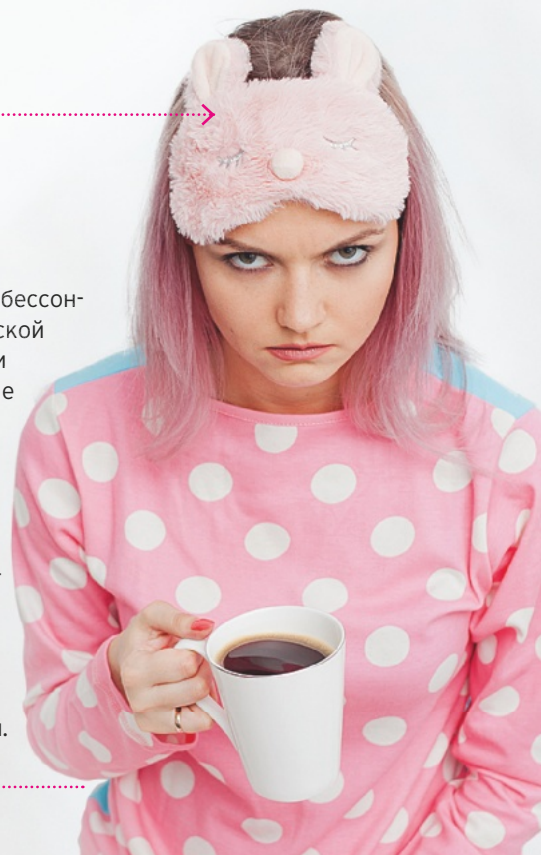
Am J Med, 2019;132:984–91

## Вам американо или латте?

Многие считают, что, если выпить чашку кофе вечером, бессонница гарантирована. Однако исследователи из Гарвардской медицинской школы с этим не согласны. Они наблюдали за 785 добровольцами на протяжении 5164 дней. Ученые обращали внимание на то, сколько алкоголя или кофеина употребляет человек за 4 часа до сна, а также как часто он курит в этот промежуток времени (если есть такая вредная привычка). Оказалось, что те, кто пил вино или предпочитал подымить вечером, чаще жаловались на проблемы со сном. При этом из этих трех факторов наиболее сильное воздействие оказало курение: заложники дымного порока теряли около 42 минут сна.

В общем, чашечка латте вечером окажется менее вредной, чем бокал вина или сигарета. Важно лишь не перебрать с общим количеством кофеина в течение дня.

Sleep, 2019; pii: zsz136



## Что мы знаем о сети 5G

Крупнейшая страховая компания Lloyd's of London отказалась рассматривать претензии в отношении здоровья, связанные с Wi-Fi и 5G, если таковые появятся. Кроме того, представители Lloyd's добавили: если вдруг у детей возникнут какие-либо проблемы со здоровьем и будет доказано, что причина этому — излучение от вышек сотовой связи, расположенных около школы, то вся ответственность за это будет лежать на администрации учебного заведения. Они отказываются в этом случае возмещать какие-либо расходы.

Хотя до сих пор нет явных доказательств того, что мобильные сети вызывают проблемы со здоровьем, обозреватели Lloyd's заранее решили занять осторожную позицию. Возможно, на решение компании повлияло собственное исследование по оценке риска Wi-Fi-технологий, проведенное в 2010 году. Еще тогда эксперты Lloyd's сравнивали беспроводные сети с асбестом — строительным материалом, который вызывает легочные и онкологиче-

ские заболевания. О вреде асбеста заговорили в 1920-х годах, однако пришлось потратить десятилетия, чтобы это доказать — асбестовая промышленность всячески мешала признанию данного факта. То есть еще 10 лет назад исследователи Lloyd's предположили, что различные частоты Wi-Fi могут вызывать проблемы со здоровьем.

Напомним, что новая сверхбыстрая сеть сотовой связи 5G начнет распространяться по всему миру в 2020 году. Ее основные преимущества — невероятная скорость передачи данных и большие перспективы для развития новых услуг (Интернет вещей, умный дом, телемедицина, беспилотные автомобили и др.). Несмотря на то что 5G по-прежнему будет опираться на существующие технологии, сеть нового поколения также предусматривает и другие частоты, использующие более короткие волны — так называемые миллиметровые волны (MMW). Вот в них как раз и проблема.

Есть мнение, что MMW способны оказывать

глубокое воздействие на организм человека, а значит, излучение 5G может запустить целый каскад различных заболеваний. 230 ведущих ученых из 40 стран обратились с призывом к Европейскому союзу ввести мораторий на развертывание 5G, пока полностью не будут изучены ее потенциальные угрозы для здоровья человека и окружающей среды. Исследователи опасаются, что сеть 5G может увеличить риск развития рака, повлиять на фертильность и вызвать неврологические расстройства. Так, Национальная токсикологическая программа США обнаружила статистически значимое увеличение числа случаев рака головного мозга и сердца у животных, подвергшихся воздействию даже низких уровней ЭМП — намного ниже тех, которые будут генерироваться сетью 5G.

Кстати, Брюссель стал первым европейским городом, который остановил распространение сотовой сети 5G из-за потенциальных рисков для здоровья.

scientists4wiredtech.com

## НЕ ТОЛЬКО КЛЕЩИ

Болезнь Лайма (клещевой боррелиоз) — опасное инфекционное заболевание, возбудителями которого являются бактерии рода *Borrelia*. Это заболевание может вызвать не только сыпь, отеки, головную боль, артрит, но и привести к серьезным неврологическим проблемам, вплоть до летального исхода. Известно, что в организм людей боррелии попадают при укусе инфицированными клещами. Но как клещ изначально становится носителем боррелиоза? Оказывается, все начинается с белоногой мыши *Peromyscus leucopus*. Клещи сначала кусают зараженных боррелией мышей, инфицируются, а затем кусают человека — и бактерии попадают в кровь людей.

«Большая часть усилий против болезни Лайма сосредоточена на борьбе с клещами, но пока это не дало результата. Поэтому мы решили направить внимание на грызунов, которые также виновны в проблеме», — отмечает ведущий исследователь доктор Алан Барбур (Alan Barbour). Удивительно то, что белоногие мыши не заболевают от боррелий, даже если их переносят. «Если понять, что защищает мышей, мы поймем, как защитить людей», — добавляет доктор Барбур. Команда ученых под его руководством определила последовательность генома белоногой мыши. Они надеются, что это поможет найти пути предотвращения болезни Лайма, например создать вакцину для животных, чтобы блокировать передачу инфекции.

Sci Adv, 2019; 5: eaaw6441

