



ЦИНИЧНЫЙ ОБЕРЕГ
ОТ ГЛАВНОГО ВРАГА ЖЕНЩИН

ЦЕЛЛЮЛИТ

НЕПРИКРЫТАЯ ПРАВДА

УЗНАЙ, ЕСТЬ ЛИ
У ТВОЕЙ ПОДРУЖКИ
ЦЕЛЛЮЛИТ
СМ.ТЕСТ НА С.117

Кристина
Фогацци,
ЦИНИЧНЫЙ
КОСМЕТОЛОГ

Энрико Мотта,
ПРАКТИКУЮЩИЙ
ПЛАСТИЧЕСКИЙ
ХИРУРГ



Академия женского здоровья

Кристина Фогацци

**Целлюлит. Циничный оберег
от главного врага женщин**

«ЭКСМО»

2016

УДК 613
ББК 51.204

Фогацци К.

Целлюлит. Циничный оберег от главного врага женщин /
К. Фогацци — «Эксмо», 2016 — (Академия женского здоровья)

Нам надо поговорить об этом. Да-да, о целлюлите. Особенно если вы уже испробовали все диеты и провели десятки часов в спортзале, чтобы избавиться от него, но потерпели сокрушительное поражение. В этой книге известный итальянский косметолог Кристина Фогацци и пластический хирург Энрико Мотта собрали всю информацию о целлюлите, которая известна современной науке, и изложили ее доступно и просто, приправив щедрой дозой своего юмора. Как определить свой тип фигуры и правильно рассчитать идеальный вес? Почему даже у худышек бывает целлюлит, а некоторые пышки счастливо проводят свою жизнь без него? Кто виноват в появлении некрасивой «апельсиновой корки»? Борцы с целлюлитом Кристина Фогацци и Энрико Мотта готовы ответить на все эти и миллион других подобных вопросов. Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 613
ББК 51.204

© Фогацци К., 2016
© Эксмо, 2016

Содержание

Введение	6
Часть I	8
Глава 1	8
Глава 2	21
Глава 3	34
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Кристина Фогацци, Энрико Мотта

Целлюлит. Циничный оберег

от главного врага женщин

GUIDA CINICA ALLA CELLULITE

di Cristina Fogazzi (L'Estetista Cinica) e il dottor Enrico Motta

© 2016 First published in Italy by Arnoldo Mondadori Editore

This edition published in arrangement with Grandi & Associati

© Ламбина А.А., перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

* * *

Введение



- Целлюлит – это болезнь.
- Целлюлит – это не болезнь.
- Целлюлита не существует.
- Целлюлит появляется, если не заниматься спортом.
- Я• Целлюлит появляется, если применять противозачаточные.
- Целлюлит появляется, если ты Водолей с асцендентом в Деве.
- Целлюлита не бывает у мужчин, хотя у моего двоюродного брата он есть.
- Целлюлит есть у всех...

Я могла бы до бесконечности продолжать этот список глупостей, которых наслушалась за годы своей чудесной работы в качестве «борца с целлюлитом».

Устав наконец от баталий в социальных сетях, я решила написать книгу, в которой расскажу все, что нужно знать о целлюлите, чтобы благодаря этим знаниям вы, мои дорогие женщины, могли ориентироваться в мире, полном привлекательных слоганов и бесчисленных мифов.

Дело в том, что мы, женщины, несомненно ранимые в делах сердечных, еще ближе к сердцу воспринимаем все, что касается наших бедер, посему скорее поверим в волшебные средства против жира, чем в принца на белом коне. Так и родился Циничный Косметолог, повествующий с иронией и знанием дела о серьезных вещах (и бедрах). Дабы уберечь вас от веры в сказки, в этой книге я объясню, как все работает с физиологической точки зрения, подкреплю это теорией, предложу вам тест, позволяющий провести самодиагностику, а также посоветую, что же со всем этим делать (Да-да, решение есть!).

Гарантирую, что к концу книги вы сможете:

- Понять, есть ли у девушки на соседнем лежаке целлюлит (и если есть, как ей на это намекнуть).
- Отличить отек от застоя.
- Проверить, правильный ли у вас свод стопы.
- Предотвратить целлюлит или избавиться от него.
- Раздавать советы подругам за ужином.

Хочу сразу же поблагодарить от себя лично и от лица всех женщин доктора Энрико Мотту за то, что он, во-первых, избрал путь пластического хирурга и, во-вторых, все-таки помогал мне писать этот «фундаментальный труд», несмотря на то что ему приходилось отвечать на мои самые абсурдные вопросы в любое время дня и ночи.

*С любовью к вашим ножкам,
Кристина*

Часть I

Что мы подразумеваем под телесным жиром



Глава 1

Знай врага в лицо

В этой главе мы поговорим о жире, украшениях и вечном вопросе, чем женщины отличаются от мужчин

*Если не знаешь ни себя, ни своего противника, каждый раз, когда будешь сражаться, будешь терпеть поражение.
Сунь Цзы «Искусство войны»*



Эта история начинается не в далекой-предалекой галактике, не в зачарованном лесу. Эта история начинается прямо под кожей наших бедер, в мире, называемом «гиподерма» (подкож-

ная ткань), где существует превосходно организованная система, которая портит нам любой отдых на морском побережье.

Что мы представляем, когда говорим о жире в человеческом теле? Ветчину или того хуже – бекон: беловатый равномерный слой ткани, полностью покрывающий мясо. Однако же в действительности все не так.



Чтобы понять, откуда все наши беды, мы должны знать врага в лицо: жир – это кругленькие, наполненные триглицеридами жировые клетки, покрывающие почти все тело, чтобы нас согревать, защищать от травм и создавать ненавистные складки.



Научное название жировой клетки – адипоцит. Если взглянуть на нее через сканирующий электронный микроскоп, можно подумать, что Создатель просто посмеялся над женщинами: какое же чувство юмора нужно иметь, чтобы жировые клетки, так ненавистные женщинам, сделать похожими на кольцо с драгоценным камнем!

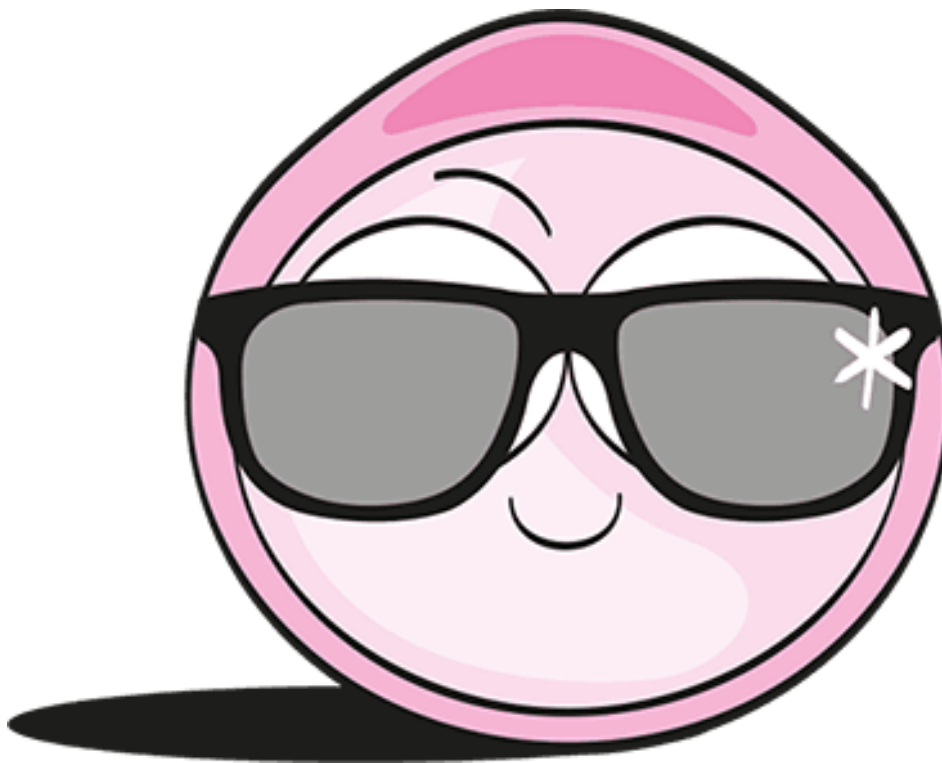
Вы все правильно поняли: жировые клетки (адипоциты¹) представляют собой окруженную кольцом выпуклость, напоминающую обработанный в форме кабашона драгоценный камень, который на самом деле является ядром клетки, ее маленьким мозгом, благодаря которому клетка живет и функционирует.

Остальная часть клетки состоит из триглицеридов, то есть из жиров. Их организм получает из-за лишних калорий: они образуются, если мы наелись, скажем, печенек, но после этого не было физических нагрузок, при которых калории бы сгорели.



На самом деле адипоциты похожи на микроскопические шарики с каплей жира внутри. Нам, женщинам, блондинкам в душе, они представляются именно такими.

¹ Жировая ткань имеет две разновидности: белую и бурую. Белые жировые клетки, образующие белый жир, содержат крупную каплю жира, окруженную кольцом цитоплазмы. Ядро этих клеток сглажено и находится на периферии клетки. Именно эту разновидность и имеет в виду автор книги. – Прим. ред.



Так что теперь вы знаете в лицо этого веселого парнишку, которого мы не раз встретим на страницах нашей книги.

А теперь, когда мы имеем перед глазами образ врага, важно определить его местоположение.

Примерно половина жировых клеток находится под кожей и защищает вас от холода и травм.

Вы испытывали это на себе: вспомните, как, упав на каблуках, вы благодарили свою пятую точку за то, что у нее есть функция амортизации, или как вы ссорились с худющей коллегой, которой все время холодно и поэтому в июле вам приходится работать без кондиционера.

Подкожный жир служит телу своеобразным хранилищем энергетических запасов на черный день, когда вам вздумается сесть на диету, а также поддерживает ткани. Между кожей и лежащей под ней мышцей всегда, даже у вашей худющей коллеги, есть слой поддерживающих жировых клеток, количество которых если и уменьшается, то только при сильном похудении или из-за болезни. Мне очень важно, чтобы вы это понимали, потому что за мою практику мне частенько встречались молоденькие девочки, которые, оттягивая пальцами тонюсенький слой жира, говорили: «Я хочу избавиться от этой складки», и мне стоило немалого труда объяснить им, что *невозможно* жить без минимального количества жировой ткани.



Помните, что определенное количество жировой ткани просто необходимо для нормального функционирования организма. И он непременно есть и у вашей худющей коллеги, даже если вам кажется, что его там нет.

Приведу пример. Когда вы надеваете узкие джинсы с заниженной талией, вполне *нормально*, что над поясом у вас образуется складочка: вы же не пластмассовая кукла, вы сделаны из костей, мышц и жировой ткани разной толщины.

Смиритесь.

Если половина жировых клеток находится под кожей, то большая часть оставшегося запаса адипоцитов находится в брюшной полости, то есть в животе. Но и этот жир выполняет свою полезную функцию: он организует расположение органов и защищает их от повреждений. Однако если брюшного жира слишком много, это может быть опасно, так как повышается риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.



Небольшое примечание.

Если у женщин брюшной жир лишь усложняет взаимоотношения с джинсами, то с мужчинами за пятьдесят он играет злую шутку: в сочетании с лысиной полный живот заставляет мужчину вести себя довольно нелепо, у него появляется своего рода «синдром лысенького и толстенького», который часто сопровождается покупкой спортивных автомобилей с откидным верхом.

В защиту брюшного жира скажу, что, если человек худеет, первым уходит именно он. В этом убеждались все женщины, которые, когда хотели с помощью диеты избавиться от лишнего жира на бедрах, получали осиную талию, а размер бедер практически не менялся.

Кстати, малюсенький процент адипоцитов есть и в мышцах. Мне кажется, что у этих адипоцитов проблемы с общением, иначе как объяснить, почему они предпочли одиночество в мышцах веселой компании товарищей на бедрах.

Только не думайте, что адипоциты – это противные клетки, единственная цель которых – накапливаться в ненужных частях тела. На самом деле у них есть одно свойство, которое отличает их от остальных элементов организма. Знаете, что самое интересное? Это единственные клетки помимо нейронов, которые не делятся в течение нашей жизни.

Их число в целом предопределено генетически и может изменяться только:

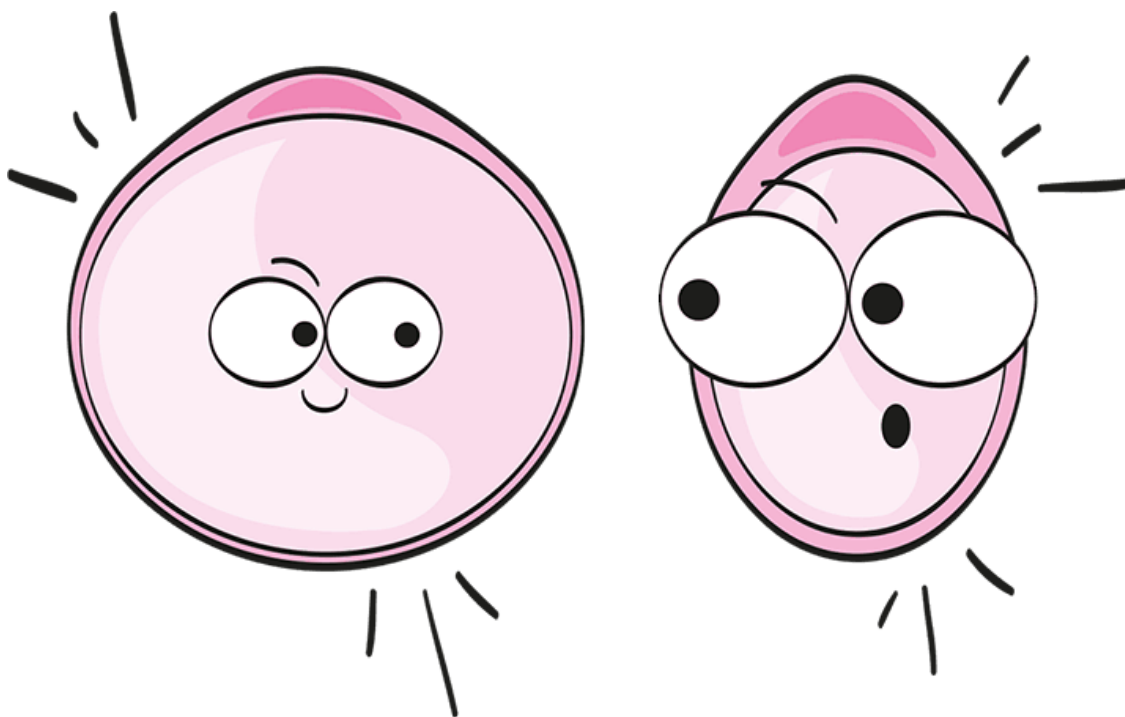
- на заключительных стадиях беременности,
- в первый год жизни ребенка,
- в период полового созревания.

В остальные периоды жизни, кроме тяжелых случаев ожирения или определенных заболеваний, количество жировых клеток остается неизменным.



Жировые клетки очень эластичны. Когда мы полнеем, они надуваются, при этом их объем может увеличиться почти вдвое, а когда мы худеем, они сдуваются. Но их число остается неизменным!

Чтобы вынудить клетки к новому делению, нужно создать такие условия, при которых им придется увеличиться в объеме на 170 %. А это, поверьте мне, задача не из легких!



Поэтому диетологи (а с этого момента и вы тоже) с ужасом воспринимают детское ожирение: полный ребенок начнет свою жизнь с большим запасом адипоцитов, чем худой.

Из-за этого уникального свойства адипоцитов и получается, что на некоторых из вас эстетические процедуры оказывают заметное действие, а на таких несчастных, как я, практически никакого. Я называю это синдромом соседки.

Синдром соседки: некоторые молодые девушки отправляются в центр эстетической медицины, куда до этого обращалась их соседка, и просят, чтобы над ними сотворили то же чудо, что превратило их соседку из обыкновенной домохозяйки в топ-модель. Однако они не понимают, что, как и в случае с лекарствами, на эстетические процедуры каждый организм реагирует по-своему.



Лечение и процедуры нужно выбирать, ознакомившись с их особенностями и обсудив их пользу с косметологом, которому вы доверяете, а уж точно не на основании чужого опыта.

Я была полным ребенком, и я пишу об этом во всех биографиях, и не только чтобы завоевать симпатию полных читательниц, но и чтобы объяснить, почему я остаюсь пампушкой, хотя в моей стране все сходят с ума по эстетической медицине.

На деле, если ты была худой девочкой и неожиданно набрала вес, твои хорошенько раздувшиеся жировые клетки сразу же отреагируют на процедуры – даже такие банальные, как массаж, – и с радостью расстанутся с частью своего содержимого; если же ты была очаровательным пончиком, жировых клеток у тебя много, они сдутые и ленивые. (Гипертрофический тип ожирения = клеток мало, но они раздутые; гиперпластический тип ожирения = клетки сдутые, но их много).

И без того грустную картину омрачает также то, что, как показали результаты недавних исследований, от числа адипоцитов зависит и чувство голода. Бесспорно, те толстушки, которым все-таки удалось похудеть, имея в запасе множество сдутых адипоцитов, сильнее ощущают голод.

Адипоциты хором умоляют нас съесть еще один кусочек торта, потому что чувствуют себя опустошенными, а поскольку в нас, бывших пингвинчиках, этих голосов наберется на целый стадион, мы слышим их так громко и отчетливо, как Одиссей чарующие песни сирен, и нам *гораздо* сложнее отказаться от этого соблазнительного кусочка торта.

Однако науке до сих пор неизвестно, почему же адипоциты хором не воспевают, например, какой-нибудь сельдерей.

Кто им объяснил, что сельдерей безвкусный и жесткий?

Еще одна любопытная и поразительная способность адипоцитов – превращать глюкозу в жир.

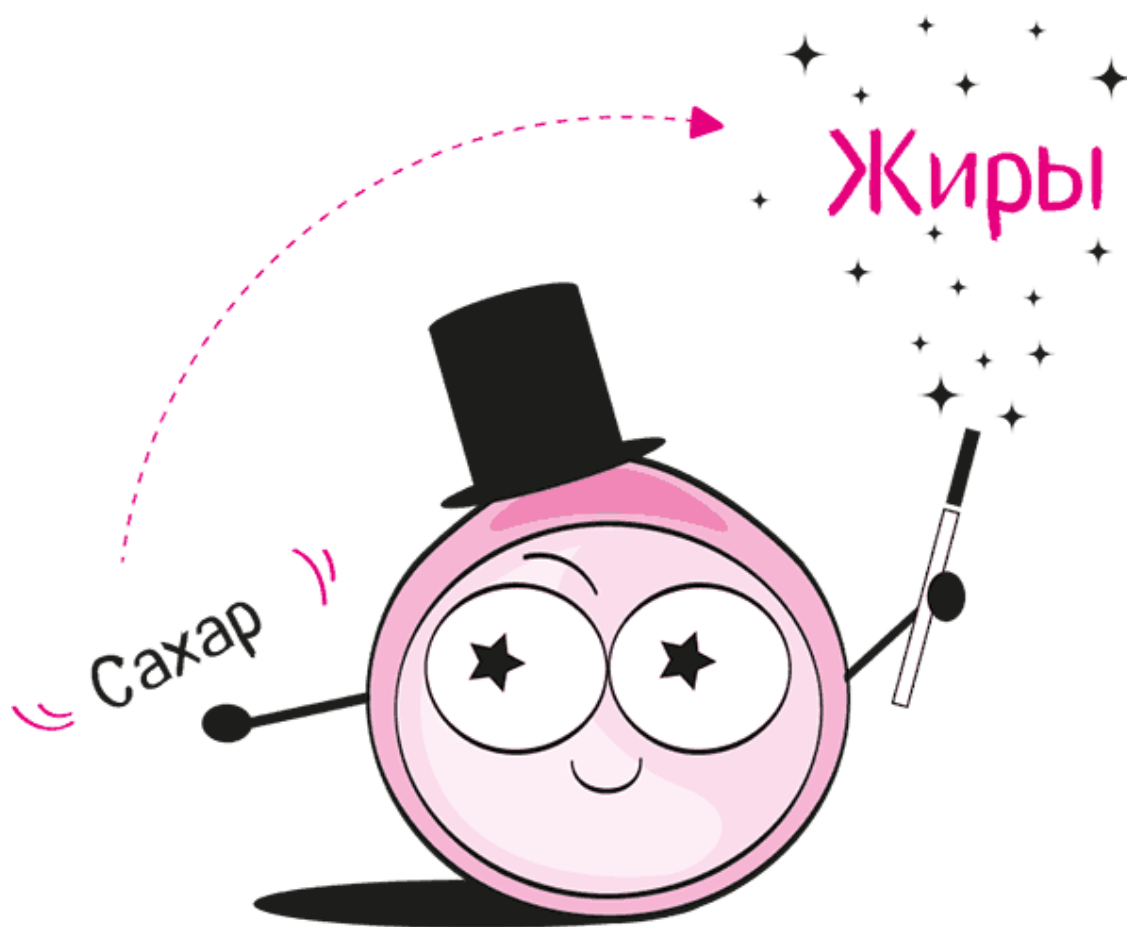
Чтобы понять, насколько важна эта способность, мы совершим короткое путешествие внутрь нашей пищеварительной системы в компании пышечки с кремом.

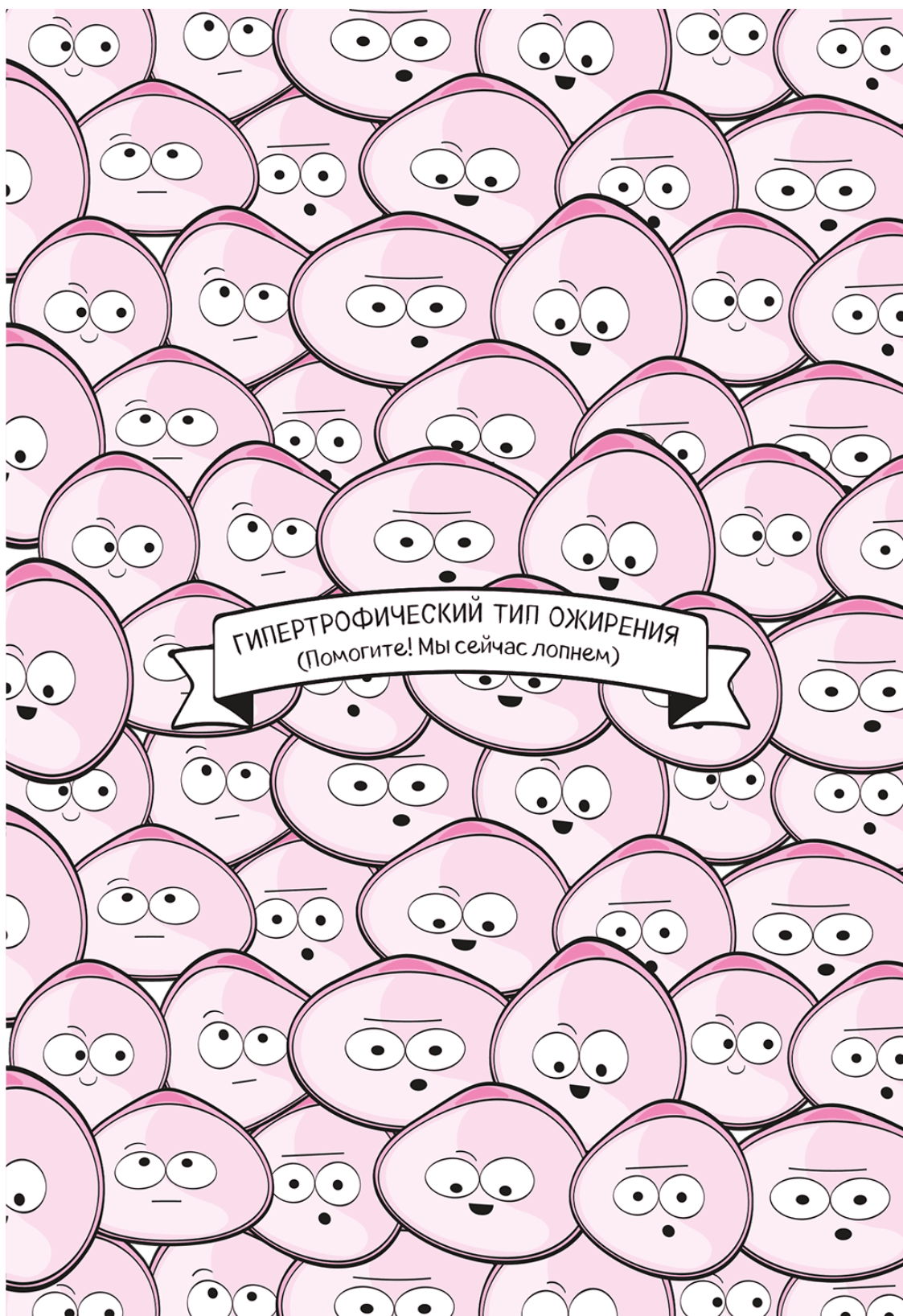
Воскресенье. Вы за столом. Кто-то, видимо очень зловерный, купил вкусностей, и вы после тяжелейшей недели решаете положить в рот пышку с кремом, которая унесет вас от жизненных печалей (если вам больше нравится с шоколадом, пожалуйста, представляйте, как вам нравится, я лично больше люблю заварные пышки с кремом). Пышку мы измельчаем зубами, размягчаем с помощью слюны, и она оказывается в желудке, где кислоты начинают разбирать ее на питательные вещества, которые они отправляют в разные части организма.

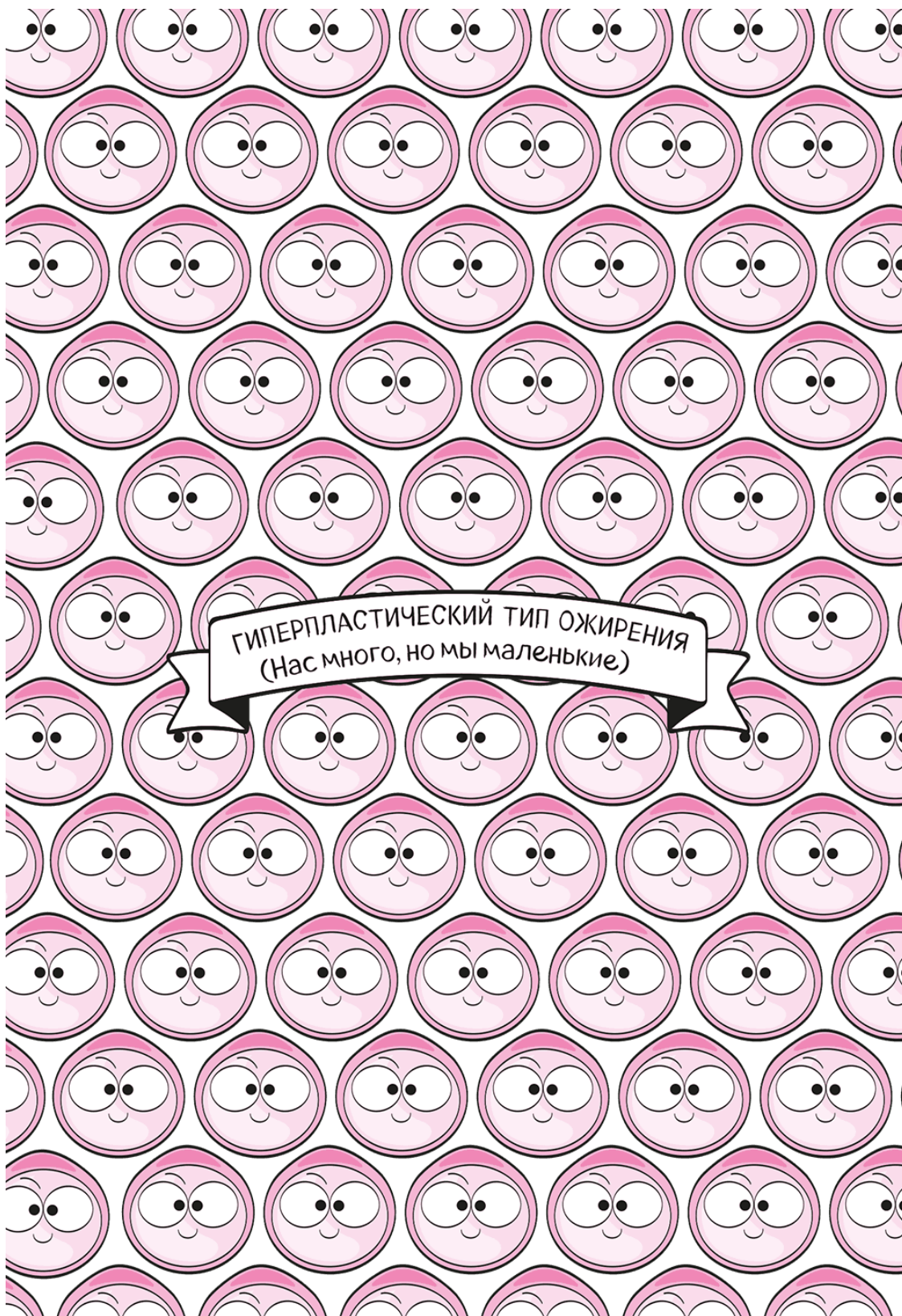
Подробнее об этом путешествии мы поговорим в рубрике под редакцией нашего Умного Доктора.

Скажу лишь, что сама способность наших адипоцитов превращать сахар в жир очень облегчает процесс превращения пышки в жир на бедрах.

Эти клетки могли бы научиться чему угодно: писать, считать или играть в гольф, но нет, упрямые адипоциты решили, что им непременно нужно научиться превращать сахар в жир. Ну и характер!







Но на этом удивительные особенности адипоцитов не заканчиваются.

Немного цифр. Поговорим о гендерных различиях: у мужчины жировая масса составляет 12–14 % от общей массы тела, у женщин – около 28–30 %. Сушая несправедливость! У мужчин жир накапливается в области живота (приводя к уже упомянутому синдрому толстенького и лысенького), у женщин – в области бедер, и, что в высшей степени несправедливо, мужские

гормоны (андрогены) способствуют уменьшению жировых клеток, а женские гормоны (эстрогены) стимулируют их рост.

Эта теория, как говорит наш Умный Доктор (будем называть его просто Доктор), научно не доказана, но я утверждаю, что она совершенно верная.



Мы все встречались с парнями, которые ели в невероятных количествах, оставаясь при этом худыми как щепка. Это те самые ребята, которые, набрав два килограмма на Новый год, а после посидев полдня на диете, возвращаются в форму. Это те, кто умнет тонну сладостей, пока никто не видит, ведь «сладости – это для девочек», и не потолстеет.

Может быть, наука и не доказала эту теорию, но ее доказываем мы, когда сидим на изнурительных диетах, пытаясь избавиться от жира, а с нами живет мужчина, который, тоннами глотая углеводы, не имеет ни единой жировой складочки.

Давайте сейчас все вместе крикнем: «ДЕВЧОНКИ – СИЛА», возьмем себя в руки и перейдем к следующему разделу, в котором я объясню, как организованы и где живут эти коварные жировые клетки.





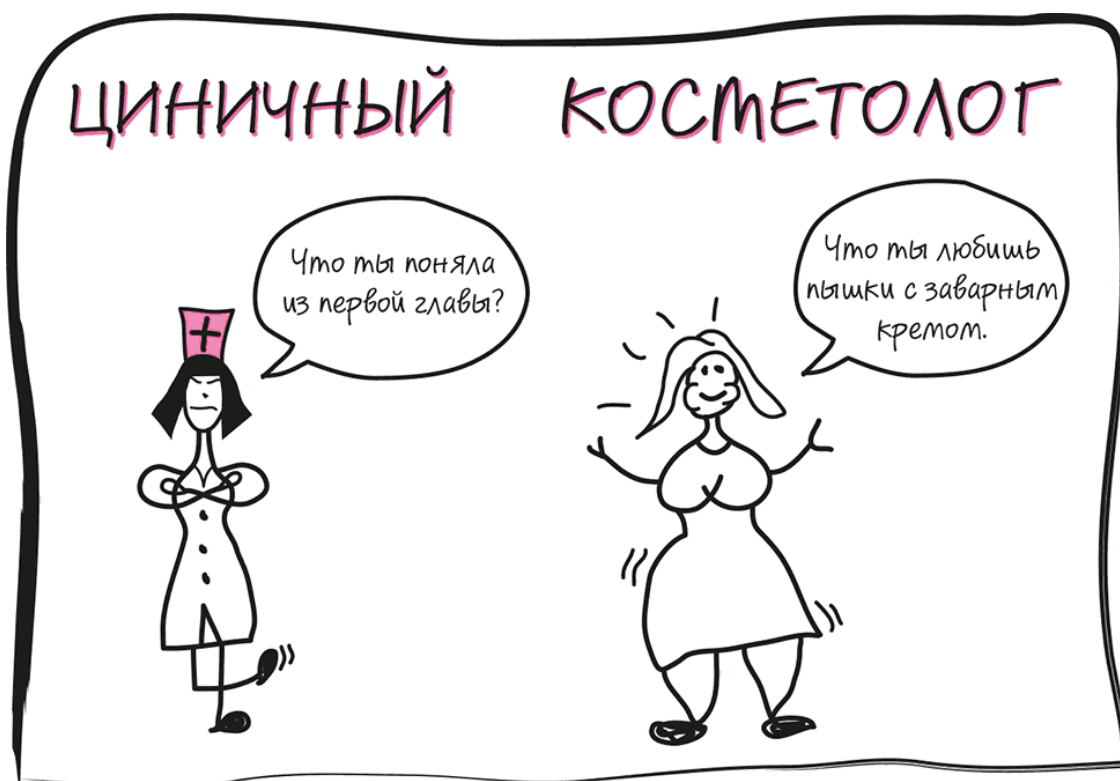
Что происходит с пищей, которую мы едим?

Углеводы (сложные сахара, содержащиеся в хлебе, пасте, рисе, картофеле и т. д.) при попадании в пищеварительный тракт испытывают воздействие различных ферментов, пока не превратятся в глюкозу (простой сахар). Кишечные ворсинки помогают глюкозе попасть в кровь, которая распределяет глюкозу по разным органам. Движение глюкозы в крови и ее использование регулируются по большей части инсулином. Главное назначение глюкозы – поставлять энергию тканям таких важнейших органов, как мозг и сердце. Излишки же глюкозы откладываются в форме гликогена в печени и мышцах, а когда ее становится больше определенного количества, она превращается в жир.

У гликогена есть одна особенность: он способен присоединять к себе молекулы воды в больших количествах. Вот почему после интенсивной физической тренировки заметно снижается вес: вместе с гликогеном теряется и задержанная им вода.

Таким образом, тот килограмм, который ты сбросила после занятий на велотренажере, – это, к сожалению, всего лишь вода.

Потребляемые же с пищей жиры плохо растворяются и доходят почти нетронутыми до первого отдела тонкой кишки (двенадцатиперстной кишки), где подвергаются воздействию желчи и ферментов поджелудочной железы. Здесь они распадаются на жирные кислоты и моноглицериды, которые всасываются в кишечник и распределяются с кровью по организму. На этом этапе они могут либо сразу использоваться как источник энергии, хотя для этой цели предпочтителен метаболический путь, а именно углеводный обмен, либо откладываться в жировой ткани. В сущности, если у организма есть углеводы, он всегда предпочтет использовать их, а не жиры, которые он ревниво откладывает на случай нехватки источников энергии, если такая ситуация вообще когда-нибудь возникнет.



Глава 2

Стратегическая позиция врага

В этой главе мы узнаем, что у нас под кожей движение активнее, чем на крупном транспортном кольце

Честно говоря, движение у меня в крови.
Toto²



Опишу вам одну сцену, которую наблюдаю из года в год, каждый раз одну и ту же и каждый раз одинаково печальную. Привожу ее в первую очередь потому, что наконец-то у меня есть возможность отвести душу, а также потому, что, надеюсь, этот крик души избавит меня от бесконечного переживания этой сцены.

Как и в фильме «День сурка» 1993 года с Биллом Мюрреем (напомню: в тот день, когда сурок Фил должен был предсказать приход весны, время остановилось, и главный герой почти бесконечно переживал один и тот же день), в сотый раз ко мне приходит молодая девушка и вздыхает: «У меня столько целлюлита!» Когда же я прошу ее показать, где весь этот целлюлит, она зажимает между пальцами кожу бедер или икр и с отчаянием в глазах произносит: «ПОСМОТРИТЕ, АПЕЛЬСИНОВАЯ КОРКА!»

Я вздрагиваю, закатываю глаза и прикусываю язык. Наверное, именно во время одного из таких разговоров я и решила написать эту книгу.

Поэтому я хочу воспользоваться возможностью передать привет и выразить благодарность всем женщинам, которые в течение стольких лет моей практики объясняли мне, что у них есть целлюлит, так, словно я, скажем, флорист (эта профессия мне больше всех нравится), а не специалист по целлюлиту. Девочки, спасибо!

А теперь сосредоточимся и попытаемся понять, почему же, если мы зажимаем между пальцами часть нашего бренного тельца и видим апельсиновую корку, это еще ничего не значит.

Чтобы разобраться в этом вопросе, посмотрим, как мы устроены внутри.

И я не про душу, а про нашу анатомию.

Мы точно знаем, что у нас есть скелет, то есть кости.

Я своих ребер не видела с 1990 года, а доктор Мотта свои и того дольше, потому что они покрыты защитными тканями, но мы вас уверяем, что они там есть.

Также мы можем вас заверить, что внутри бедер у вас есть бедренная кость, которую покрывает мышца (поверьте нам, она там, даже если вы давненько ею не пользовались).

² Цитата из итальянского фильма «Lemotorizzate» («Механизатор») 1963 года, произнесенная героем-регулирующим личным движением, которого сыграл актер под псевдонимом Totò. – Прим. ред.

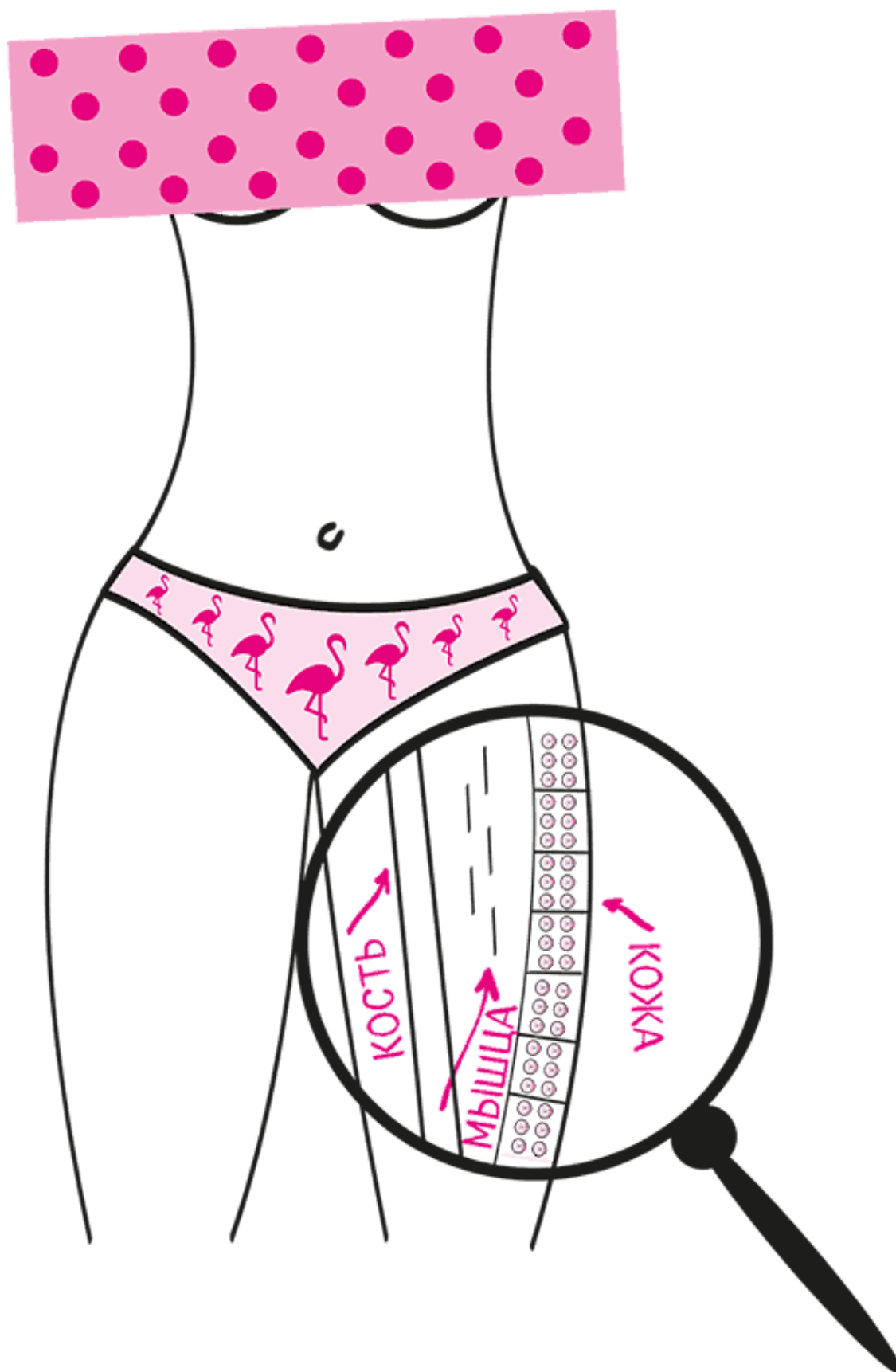
Между мышцей и кожей скрываются адипоциты – герои наших кошмаров.

Эти адипоциты не уложены там как попало, ведь если бы это было так, кожа скользила бы по мышцам и мы бы были похожи на большой бугристый мякиш (да-да, все было бы еще хуже, чем сейчас).



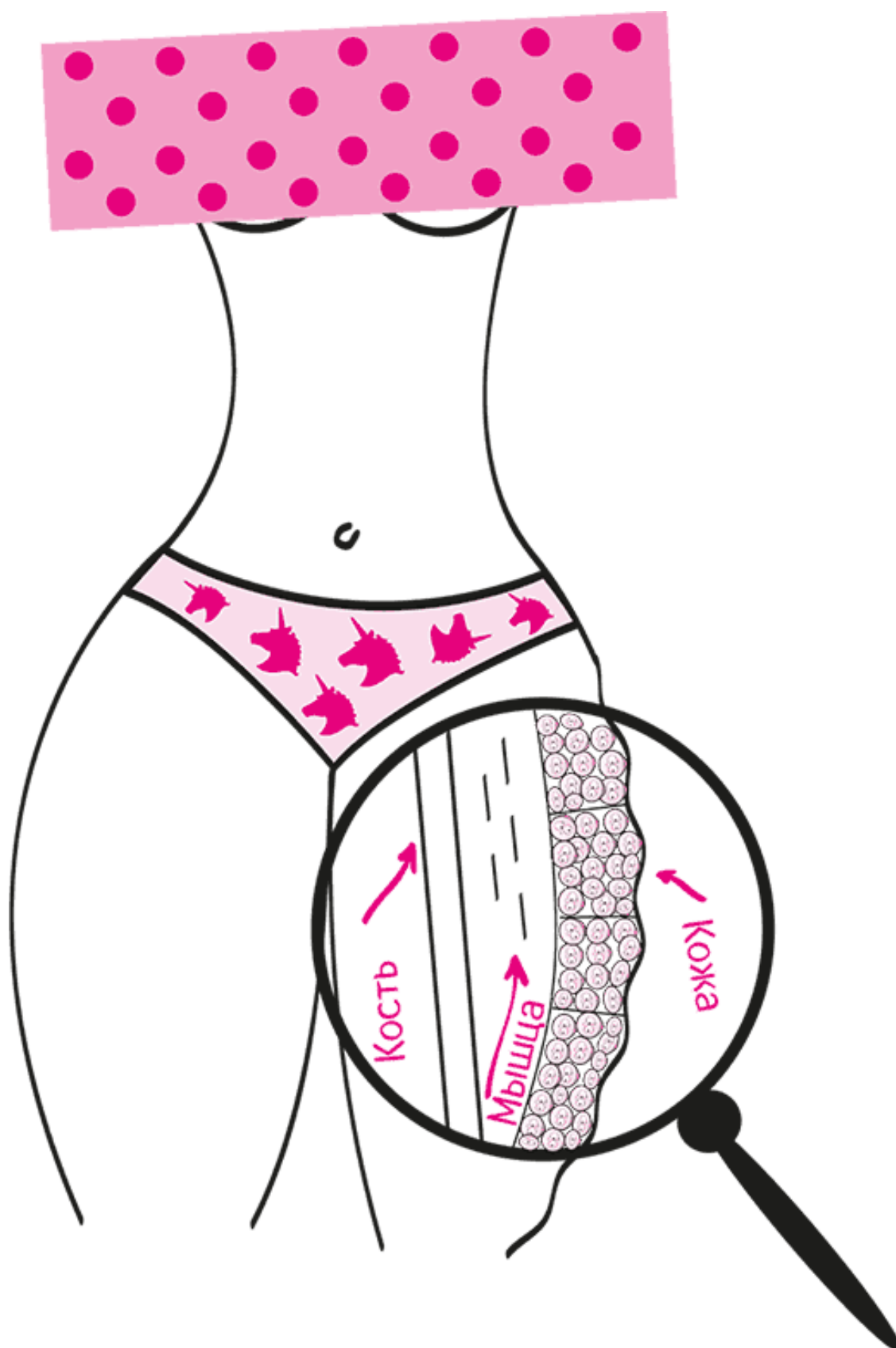
Чтобы как-то плотнее организовать структуру «мышцы-жир-кожа», мать-природа соединила наши шарики-адипоциты между собой с помощью коллагеновых волокон, которые соединяют кожу и мышцы, образуя эластичные и устойчивые к травмам стенки, между которыми и живут ваши адипоциты.

Поскольку мать-природа одной рукой дает, а другой забирает, отмечу также, что эти стенки (септы) расположены перпендикулярно по отношению к коже, как вы можете видеть на рисунке.



Не надо делать скучающий вид, будто читаете школьный учебник по биологии. Отчасти из-за такого строения и ведется вечная борьба женского пола против апельсиновой корки, хотя по сути это не апельсиновая корка вовсе.

Используйте воображение и эти чудесные иллюстрации. Видите ли вы сходство между этим «матрасом», наполненным шариками, и вашим ненавистным целлюлитом? (Который, впрочем, больше похож на корку мандарина, если уж оставаться в терминологии цитрусовых.)

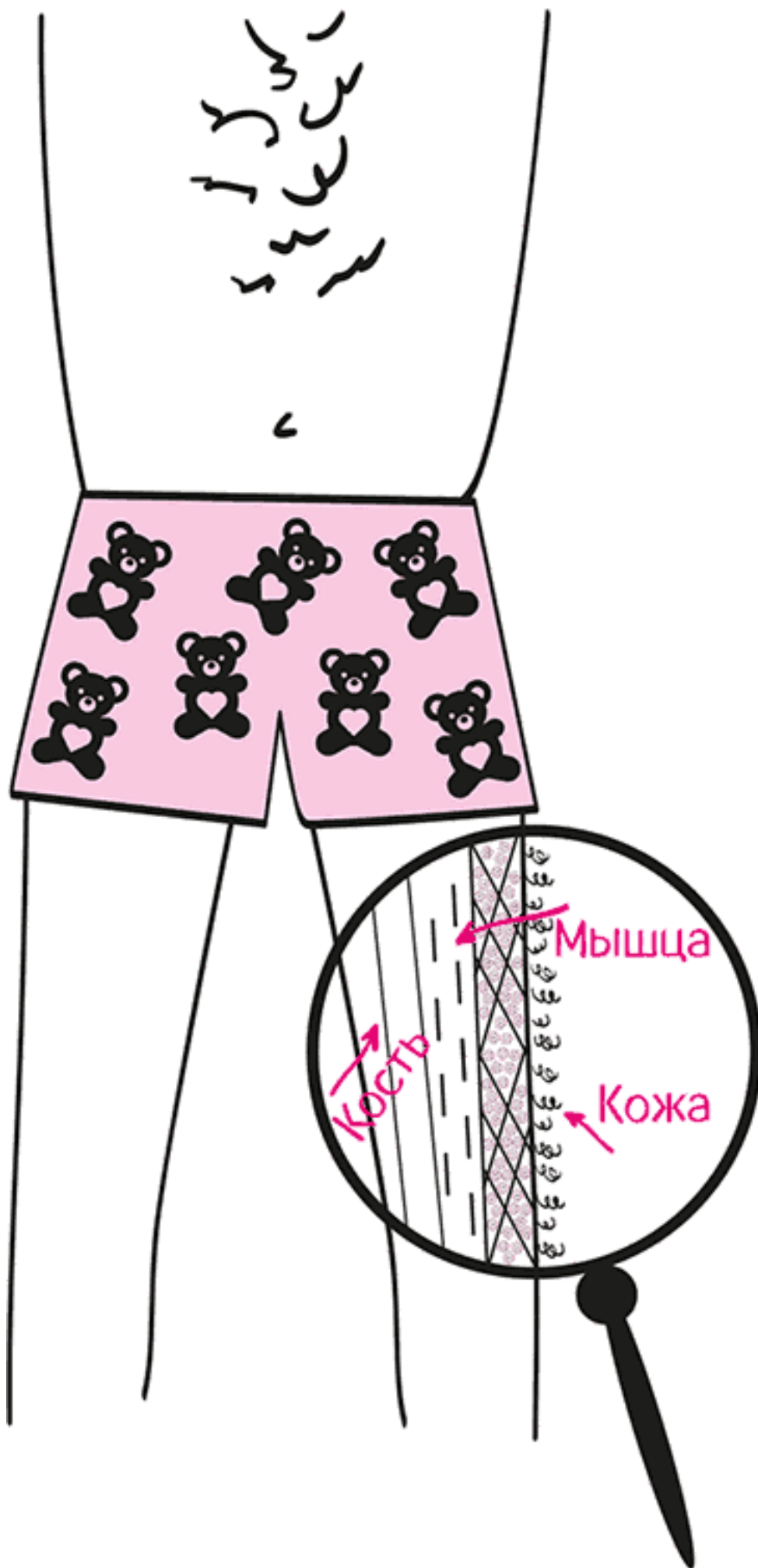


Очевидно, когда наши адипоциты толстеют, эта структура становится более видимой, и если мы зажмем поверхность бедра между пальцами, мы просто прижмем все к коже, отчего нам может показаться, что у нас так много целлюлита.

Попробуйте зажать немного кожи на предплечье, и вы увидите, что появилась маленькая апельсиновая корочка, но не думайте, это не целлюлит, дело просто в расположении вашего жира под кожей. Если вы слишком худые и на предплечье у вас ничего нет, попробуйте проделать то же самое с икроножной мышцей. Если же и с икрой ничего не выходит, выбрасывайте книгу и идите праздновать, черт побери!

А теперь я сделаю так, что вы еще меньше станете верить мужчинам. Придадим нашему повествованию высоконучный тон (и порадуем моего соавтора, который уже впал в депрессию от обилия розового). Должна вам сказать, что **у мужчин адипоциты расположены по-другому, поэтому у них нет целлюлита.**

Вот вам наглядный рисунок (хотя он мне не очень нравится), как структурированы адипоциты у мужчин.



Чтобы проверить, так ли это, вы можете хорошенько ущипнуть какого-нибудь бедолагу мужского пола: вы увидите, что, как ни странно, апельсиновой корки у него не появится. (Если ущипнули какого-нибудь бугая, лучше сразу бегите.)

Теперь мы разобрались, как организованы адипоциты, но вспомните, о чем мы говорили ранее: это живые клетки, а значит, как и всем живым организмам, им нужно питаться и куда-то девать отходы своей жизнедеятельности. Проще говоря, адипоциты едят и какают.

Обращаю ваше особое внимание: отходы адипоцитов обычно называют токсинами – термином, который вызывает чрезвычайный интерес женского пола. Именно этим и пользуются компании, производящие продукты для красоты и здоровья (косметика, напитки, пищевые добавки), ведь если написать на чем-либо слово «детокс», то это нечто сразу становится обязательным к покупке.

А дело в том, что нам, женщинам, кажется, что нас отравляет все: и жестяные банки, и консерванты, и красители, и начальник, и свекровь, и соседка.

К сожалению, от токсинов с помощью какого-то волшебного экстракта экзотического фрукта вы не избавитесь. Кто-то же должен был вам об этом сказать!



То, что мы называем унылым термином «токсины», не что иное, как продукты клеточной жизнедеятельности, от которых ваш организм в процессе нарушенной микроциркуляции не может в полной мере избавиться. Грубо говоря, адипоциты какают, а туалет никто не смывает.

Вы можете выпить хоть весь зеленый чай Китая, добавлять туда лимон, имбирь, куркуму, можете, как верблюды, пить воду литрами, но если микроциркуляция у вас не функционирует как нужно, то страшные и ужасные токсины с места не сдвинутся.

Ведь чтобы избавиться дома от пыли, мало просто подмести пол, его еще нужно тщательно помыть и натереть воском.

Но где же таятся эти ставшие такими популярными токсины?

Барабанная дробь!

Во внеклеточной жидкости!

Но что же это за внеклеточная жидкость такая?

Чтобы было понятнее, представьте себе золотую рыбку в стеклянном аквариуме, наполненном водой. Золотая рыбка ест и справляет нужду внутри аквариума, а вы ее кормите и меняете воду.

Так же и наши адипоциты. Они не просто располагаются внутри коллагеновых стенок, они еще погружены в жидкость, которая и называется внеклеточной, откуда они получают питание и куда выбрасывают токсины.

Такой своего рода супчик постоянно пополняется питательными веществами и кислородом в процессе артериальной микроциркуляции (ваша рука, кормящая рыбку) и очищается в процессе венозной и лимфатической микроциркуляции (вы меняете воду и чистите аквариум).

Адиipoциты через мембрану всасывают питательные вещества и выбрасывают отходы.

Сейчас будет немного скучная лекция о микроциркуляции, но соберитесь: отложите телефон, выйдите из «Фейсбука», успокойте детей и мужей и читайте внимательно, потому что мы приближаемся к великой тайне целлюлита.

Мы теперь знаем, что адиipoцитам нужны питательные вещества и кислород и за ними нужно убирать – все как у других клеток. Уход за адиipoцитами осуществляют кровеносная и лимфатическая системы.

Кровь, насыщенная кислородом, течет от сердца и распространяется в организме по артериям, которые становятся все тоньше: представьте себе рисунок листочка, у которого от центральных крупных жилок отходят все более мелкие жилки, доставляющие кислород в каждый его уголок.

Наше тело очень похоже на листочек: сердце, как насос, качает кровь, и та, насыщенная кислородом и питательными веществами, достигает даже кончиков пальцев ног (однако пока что не будем о ваших ступнях, которые, я знаю, конечно, все время холодные, – поговорим о ваших бедрах).



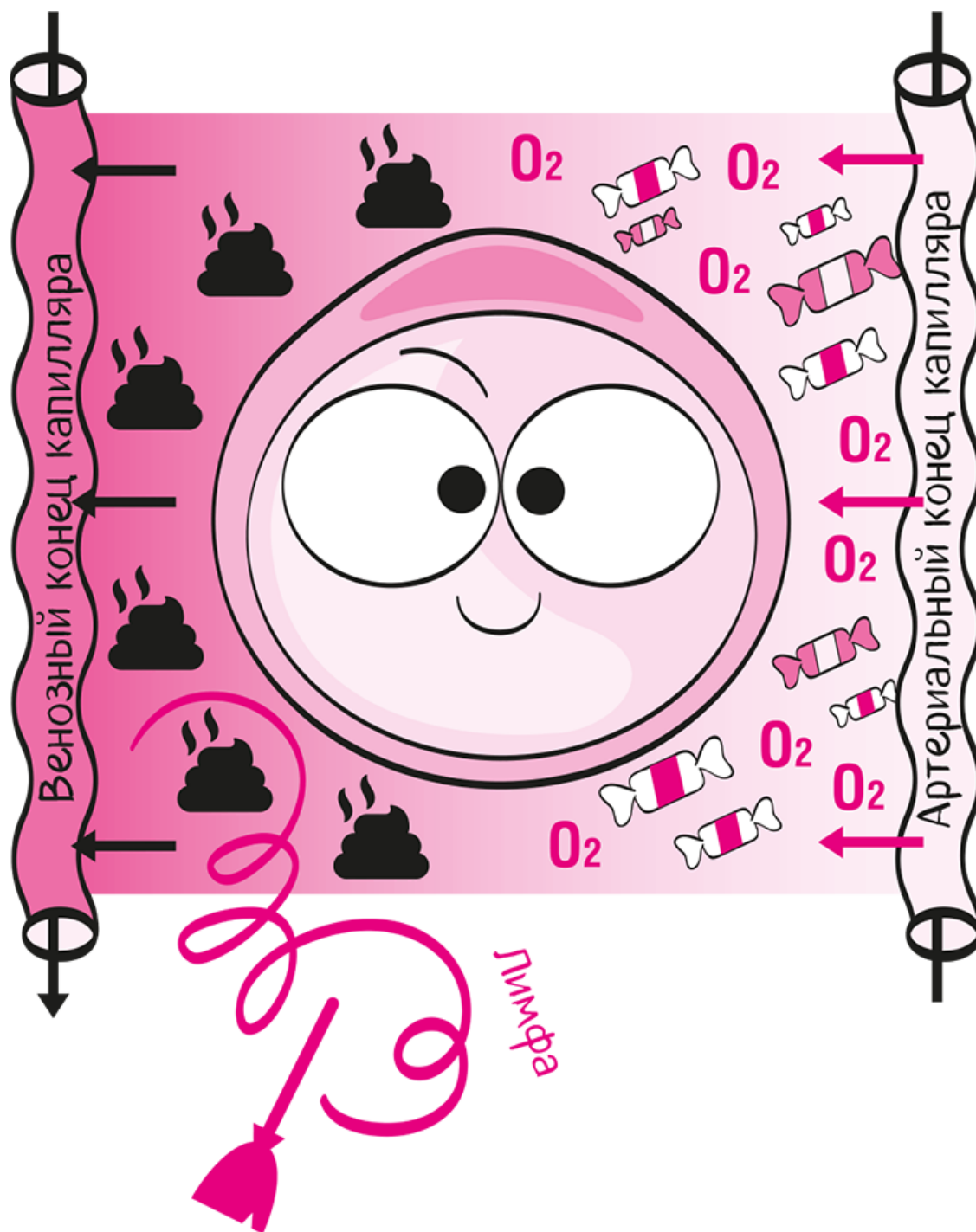
Жировая ткань имеет обширную сеть кровеносных сосудов, которые, становясь все меньше и меньше, доставляют кислород и питательные вещества всем нашим жировым клеткам.

Чтобы добраться до каждой клеточки жировой ткани (и не только), артерии все сильнее сужаются и на последнем этапе становятся настолько узкими, что красные кровяные тельца могут пройти, только выстроившись в ряд одно за другим; стенки этих малюсеньких трубочек становятся настолько тоненькими, что питательные вещества и кислород могут пройти сквозь них.

Стенки капилляров можно сравнить с чайным пакетиком. Чай остается в пакетике, но при попадании в горячую воду отдает свой вкус и цвет. Так же и красные кровяные тельца остаются внутри капилляров, а вот питательные вещества и кислород просачиваются наружу. Здесь, в самой тонкой части кровеносных сосудов, красные кровяные тельца отдают кислород и питательные вещества, которые, проходя сквозь капиллярные стенки, попадают в межклеточное вещество и оттуда в наши жировые клетки.

Таким же образом наши жировые клетки выбрасывают в межклеточное вещество продукты своей жизнедеятельности, которые потом всасываются в кровь, отдавшую кислород.

Красные кровяные тельца для того и нужны. Они служат транспортом, и когда они отдают кислород, то забирают углекислый газ, являющийся частью отходов жизнедеятельности клеток.



Такая система обмена регулируется сложными и очень скучными физическими законами. Но я хотела бы, чтобы вы запомнили, что этот обмен регулируется также процессом осмоса³, поэтому более высокая или низкая концентрация определенных веществ или изменение значения pH в жидкостях может затормозить весь процесс. Вскоре мы узнаем, как питание связано с целлюлитом и почему важно не злоупотреблять солью и поддерживать значение pH в норме.

³ Под осмосом понимается односторонняя диффузия, при которой через полупроницаемые стенки мембраны растворитель (обычно вода) просачивается из менее концентрированного в более концентрированный раствор. Этот процесс продолжается до тех пор, пока концентрация не станет равной по обе стороны мембраны. – Прим. ред.

Но вернемся к отходам. На самом деле не все отходы клеток попадают в венозную кровь, значительную их часть «выметает» лимфа.

Всю жизнь вы то и дело слышите про лимфодренаж или лимфоузлы. Наступил момент, когда кто-то должен вам объяснить, что же такое лимфа. Боюсь, эта неблагодарная роль выпала мне.



Функция лимфы – собирать избыток внеклеточной жидкости, перевозить белок и жиры из кишечника в кровь и защищать нас от всякой инородной гадости, которая проникает в организм.

Лимфа представляет собой прозрачную жидкость, которая течет по тонюсеньким сосудам (трубочкам). На определенных участках иммунная система проверяет, не попало ли в лимфу ничего опасного для здоровья (обычно это бактерии и вирусы). Такие контрольные пункты в лимфатической системе называются лимфоузлами, все вы о них знаете, это именно они воспаляются, когда иммунная система обнаруживает в них патогены, то есть микроорганизмы и т. п., которые могут представлять угрозу для организма.

Если у нас болит горло, вирусы и бактерии, вызывающие воспаление, оказываются в лимфоузле, где «солдаты» иммунной системы сражаются с ними, чтобы нас защитить. От неистовости сражения лимфоузлы рядом с горлом опухают и воспаляются, поэтому нам больно.

Это не раз случалось с каждой из нас.

Я все это рассказываю не только чтобы расширить ваш кругозор, но и чтобы объяснить, в чем заключается одна из особенностей лимфы, которая влияет на состояние здоровья наших ног: лимфа движется медленно.

Она течет по маленьким сосудам и останавливается для контроля 600 раз в лимфоузлах (у нас 600 лимфоузлов).

Кроме того, у лимфы нет органа, который мог бы ее разгонять, как в случае с кровью. Чтобы она двигалась, должны сокращаться мышцы, которые тем самым помогают ей подняться по ногам до области грудной клетки и там соединиться с венозной кровью.

Вы и сами отлично понимаете, что сидячий образ жизни никак не способствует лимфообращению. Наше тело было задумано не для того, чтобы сидеть за компьютером или стоять за прилавком в магазине. Наше тело было спроектировано так, чтобы мы могли ходить много часов в день и разгоняли лимфу, используя мышцы ног. Сидячий образ жизни еще больше ухудшает состояние и без того медленного лимфатического обращения, а значит, страшные токсины жировых тканей тоже уничтожаются медленнее.



Недостаточная физическая активность и мышечная слабость приводят к замедлению движения лимфы, а тем самым к накоплению в организме токсинов и вредных веществ.

Застой лимфы – это одна из основных причин возникновения целлюлита.

Помимо сидячего образа жизни, фактором, замедляющим поток лимфы, являются запоры.

Значительная часть лимфообращения приходится на нашу брюшную полость, где лимфа всасывает и переносит жиры, усвоенные кишечником, а если кишечник опухает и полон шлаков, он давит на и так тонкие сосуды, что еще больше ухудшает состояние.

Еще одной причиной замедления лимфообращения является лишний вес: когда объем жировых клеток увеличивается, они давят на лимфатические сосуды, ухудшая их состояние, и движение лимфы по ним затрудняется.

Вы уже, наверное, сами догадались, о чем я буду говорить в следующих главах. Застой лимфы – одна из основных причин возникновения целлюлита.

МЕДЛЕННАЯ ЛИМФА = БОЛЬШЕ ТОКСИНОВ В ТКАНЯХ

Но все-таки я сохраняю долю интриги, тем более обещала написать целую книгу, поэтому не могу выдать все сразу.

Надеюсь, вы поняли, что внутри ваших бедер движется сложная гидравлическая система. Она достаточно хрупкая, и из-за малейших нарушений в ее работе мы сталкиваемся со всевозможными неприятными проблемами.

От внешнего мира это оживленное движение кислорода и токсинов защищает наша кожа, которой тоже необходим кислород, получаемый в процессе микроциркуляции. Когда же этот сложный механизм выходит из строя, кожа также страдает и теряет эластичность и плотность.

В общем, очевидно, что увлажнение кремами и скрабирование кожи не поможет решить проблему, которая на самом деле гораздо сложнее и требует иного подхода.

Но подробнее мы поговорим об этом позже.

Очень надеюсь, что к концу этой главы вы поймете, что то, что упрощенно называется жиром, на самом деле можно считать самым настоящим органом тела: жировая ткань – это один из наших органов.

Как ни странно, такое определение совершенно оправданно, ведь жировые клетки, помимо удивительной способности превращать сахар в жир, о которой мы узнали в прошлой главе, обладают способностью вырабатывать гормоны.

Самый любопытный из этих гормонов – это лептин⁴, отвечающий за чувство сытости: когда адипоциты наполнились жиром, именно он должен передать в мозг сообщение: «Хватит есть!»

⁴ Лептин (в переводе с древнегреческого «тонкий») осуществляет связь жировой ткани с мозгом. Именно благодаря этому гормону мы испытываем чувство насыщения. Снижение же уровня гормона приводит к ожирению. – *Прим. ред.*

Лично у моих жировых клеток, как я думаю, проблемы с коммуникацией: то ли оператор связи не тот, то ли рецепт производства лептина они потеряли или вообще обменяли его на рецепт тирамису. В любом случае никакого чувства сытости я не ощущаю.

Надеюсь, ваши жировые клетки поумнее моих, а также надеюсь, что от всех этих разговоров о токсинах и лимфообращении вам захотелось прогуляться и помочь лимфе двигаться быстрее. Тем временем готовьте измерительную ленту. В следующей главе будем себя измерять!



Инсулин и жировая ткань

Инсулин – это гормон, который вырабатывает поджелудочная железа после того, как в организм вместе с пищей поступают углеводы. Помимо того, что, как известно, инсулин снижает уровень сахара в крови, он также играет значимую роль в процессе жирового обмена, поскольку облегчает проникновение глюкозы в адипоциты, где способствует синтезу жирных кислот. Внутри адипоцита глюкоза превращается в глицерол, а затем, соединяясь с жирными кислотами, в триглицериды, которые откладываются

как запасы энергии. Напротив, при голодании глюкоза не попадает внутрь адипоцитов, а энергия получается путем липолиза (расщепления жиров).

Известен один парадокс, связанный с французами и их кухней. Он довольно любопытен с точки зрения статистики, но на научность не претендует. Во Франции, где жители потребляют жиров в три раза больше, чем американцы, количество сердечно-сосудистых заболеваний, связанных с ожирением, ничтожно мало по сравнению с США. Углеводов же во Франции потребляют в пять раз меньше, чем в США. При такой статистике трудно отрицать важнейшую роль инсулина в формировании жировой ткани.



Глава 3

Геополитика врага

В этой главе мы поймем, что фигура у всех у нас разная, поэтому бесполезно одеваться как модные блогеры

*Измерить все, что измеримо, и сделать измеримым все, что таковым не является.
Галилео Галилей*

С самого детского сада каждая из нас знала, что фигуры у всех женщин разные.

Я была девочкой-пампушкой, и на Рождество меня никогда не брали на роль Марии в рождественском спектакле (моя прапрабабушка была еврейкой, так что я бы идеально подошла на эту роль) или святой Луции на ежегодной раздаче сладостей (в моем родном городе Брешии именно святая Луция приносит послушным детям конфеты).

Мне доставались роли в массовке: ангелочка во втором ряду хора или пастушки – в общем, все мои надежды стать звездой канули в небытие.

В первом ряду всегда она: Анна – тоненькая, как тростинка, девочка с длинными изящными ручками и ножками. Настоящая маленькая Барби, которую сестры в нашей церковной школе выбирали на главные роли.

Гибкая и стройная, она блистала на авансцене, в то время как бедную циничную пампушку отправляли куда-нибудь подальше, в глубь сцены.

Хотелось бы верить, что у сестер в голове был дьявольский план меня замотивировать: так как роли лучше, чем пастушка, мне не доставались, я в итоге отдала свою душу науке и годами подробно изучала вопросы строения тела.

И благодаря фигуре мне хватает денег на жилье.

И я начала вести блог.

И написала книгу.

(Вот вам и пампушка!)

Известное дело, весь женский пол можно разделить на группы, которые очень часто воюют между собой: блондинки и брюнетки, с кудрявыми и прямыми волосами, кошатницы и собачницы, но две группы особенные – женщины-«яблоки» (андроидный тип) и женщины-«груши» (гиноидный тип).

Не будем раздражать моего соавтора. Не хочу, чтобы он отправил эту главу в шредер, увидев, что я сравниваю строение тела с фруктами, что, по его мнению, делают только в гламурных женских журналах, поэтому скажу вам, что форма тела, телосложение, на научном языке называется «габитус» (латынь – наше все).

В науке существует два типа габитуса:

Андроидный тип телосложения. Типичен для мужчин и североευропейских женщин, у которых жир концентрируется в верхней части тела: брюшной полости, груди, на руках (вспомните Бригитту Нильсен, бывшую жену Сильвестра Сталлоне – девушку с очевидным нордическим телосложением, крепкую и мускулистую).

Гиноидный тип телосложения. Типичен для средиземноморских женщин, у которых жировые ткани располагаются в основном на боках, бедрах, ягодицах. (Кажется, это 90 % всех итальянок?)

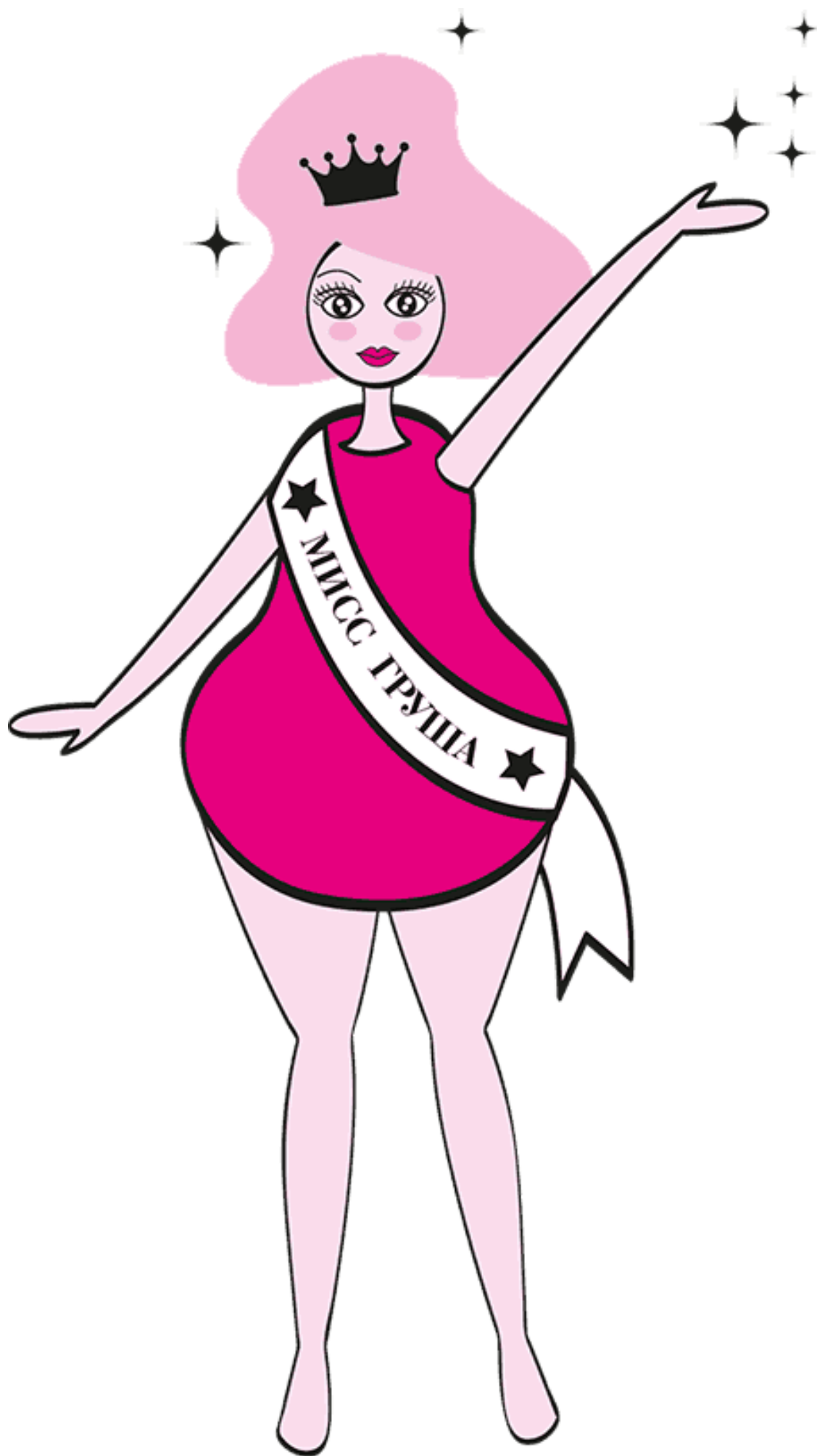
Основываясь на своем опыте, я бы добавила еще женщину с фигурой в форме песочных часов (я люблю называть такой тип фигуры перчиком), когда жир в равной степени откладывается и на бедрах, и на руках, при этом талия довольна тонкая.

Но мой соавтор-ученый считает, что женщин – песочных часов не бывает, а уж «перчиков» и подавно, поэтому ограничимся общепринятым делением на два типа фигуры: «яблоко» и «груша» – и попытаемся определить, какой тип фигуры у нас.

Если удастся найти кого-то, кто сможет вам помочь провести замеры, то вообще замечательно, достаточно, чтобы он умел считать и смог вас утешить, когда вы замерите обхват бедер.

Чтобы с научной точностью определить, на какой фрукт похожа ваша фигура, нужно разделить обхват талии (в сантиметрах) на обхват бедер (также в сантиметрах). Талию нужно измерять ровно на уровне пупка, а бедра – на уровне тазобедренных суставов.

Если в результате деления вы получили меньше **0,85**, то вы «груша» (гиноидный тип).





Если же результат **более 0,85**, то вы «яблоко» (андроидный тип).

Конечно же, тип фигуры может быть очевиден в большей или меньшей степени, и, представьте себе, существуют женщины с гармоничной фигурой, когда соотношение талия/бедро наиболее приближено к 0,85.

По западным канонам, идеал где-то в районе 0,67. Но мы выше этих навязываемых нам модой цифр (в моем случае выше значения 0,67).

Знать форму своего тела важно не только для того, чтобы подбирать наиболее подходящую одежду, но также чтобы вы смогли с пониманием и мужеством принять правду о жире, о которой мы упоминали в первой главе: брюшной жир сжигается легче, чем жир на бедрах.

Дело в том, что наше предназначение – продолжать род и рожать чудесных малышей. Жир в нижней части тела сохраняется лучше, и в случае нехватки пищи именно он используется как источник энергии во время беременности и грудного вскармливания.

В сущности, женщины гиноидного типа фигуры идеальны для рождения детей.

Надеюсь, что наличие такой важной функции у жирка на ваших бедрах, который не убирается ни физическими нагрузками, ни диетами, поднимет в ваших глазах ценность вашего тела и вы будете относиться к нему хотя бы немного терпимее, а быть может, даже с любовью.

Форма тела, как учил меня мой серьезный соавтор, – это не только повод для расстройств, если фигура не как у Жизель Бюндхен⁵. Это вторичный половой признак, который определяется некоторыми коварными генами, как и цвет глаз или волос: он никоим образом не зависит от питания или физических нагрузок.



Если у вас гиноидный тип телосложения (попросту говоря, фигура в форме «груши»), то хоть вы будете бегать по утрам, хоть питаться суперздоровой пищей, ваши бедра все равно будут тем местом, где организм будет рьяно накапливать источники энергии, и даже если вы похудеете, они всегда будут немного полнее.

Напротив, женщины с андроидным типом фигуры («яблоко») могут добиться осиной талии, только надев не очень-то красивое утягивающее живот боди.

Настало время объявить вам одну из циничных научных истин, которую вы должны запомнить раз и навсегда: не существует волшебных диет, которые позволили бы сбросить вес или на животе, или на бедрах, как и нет фитнес-упражнений, сжигающих жир только на определенном участке тела.

Когда организму необходимо сжечь жир, потому что закончились углеводы (вы уже читали в рубрике Доктора, что организм *всегда* предпочитает сжигать сначала углеводы), он берет жир из самых удобных мест, потому что наш организм хитрый и старается избегать лишних движений: в отличие от госучреждений, тело не приемлет волокиты.

⁵ Бразильская супермодель, одна из известнейших в мире. – Прим. ред.

Откуда же удобнее всего взять жир?

Из груди.

Сожалею, что именно мне приходится рассказывать вам эти трагикомичные факты, но, увы, это так: в груди находится очень много кровеносных сосудов, ведь под ней таится наш супернасос – сердце.

Как вы можете убедиться дома сами, без моих ценных указаний, что грудь хорошо орошается кровью?

Проверьте ее температуру. Если какая-либо часть тела горячая, значит, в ней хороший кровоток, а если же холодная, это значит, что крови там недостаточно (помните, как у вас постоянно мерзнут ноги и руки? Все не просто так: они находятся на конечностях тела, до которых доходит мало крови. Для сравнения представьте себе отдаленную деревушку, где плохо ловит интернет).

Итак, чтобы использовать жир, который находится в части тела, мало орошаемой кровью (потрогайте бедра – сюрприз! Они значительно холоднее груди), необходимо стимулировать микроциркуляцию с помощью различных методов, о которых мы поговорим позже.

Пока что я хочу, чтобы вы смирились, что не несете ответственности за форму вашего тела, поэтому не поддавайтесь на уловки сказочников, пытающихся посадить вас на новую диету.

Если вы посмотрите на девушек, которые ходят вместе с вами в зал, или на коллег в офисе, или на мамочек школьных друзей сына, то заметите, что все они отличаются не только соотношением талии и бедер.

На самом деле существуют различные типы конституции как у женщин, так и у мужчин.

Под конституцией я подразумеваю, говоря простым языком, насколько человек стройный или насколько у него длинные ноги и тонкое туловище.

Я вам уже говорила, что я пампушка, то есть так называемый гиперстеник: у меня короткие ноги, но крупное туловище.

Теперь я помогу вам определить конкретно ваше строение тела, потому что хочу, чтобы вы осознавали, что нет веса, который был бы идеален для всех, как нет и 42-го размера, одинакового для всех.

Только в мире моды растут тоненькие и стройные нимфы с изящным тельцем эльфиек – ангелы в невероятно сексуальном нижнем белье и модели, похожие на ланей.

В реальном же мире женщины часто, особенно южноевропейские, похожи больше на пампушки или на груши. Но мы все равно всю жизнь пытаемся подогнать себя под каноны красоты, под которые, увы, не подходим.



Важно смириться с реальностью и ПРИНЯТЬ СЕБЯ ТАКОЙ, КАКАЯ ТЫ ЕСТЬ, а не жить в постоянном недовольстве собой, мечтая о фигуре, которой никогда не достичь, даже прибегнув к помощи пластического хирурга.

Мы можем уменьшить проявления целлюлита, и я написала эту книгу, чтобы помочь вам в этом, но ни пампушку в газель, ни «грушу» в «яблоко» или «перчик» превратить вам не удастся.

Прежде чем мы углубимся в вопросы целлюлита и поговорим о способах борьбы с ним, я хочу, чтобы вы лучше узнали свое тело, его достоинства и недостатки и смогли правильно высчитать свой идеальный вес без каких-либо глупых советов из подросткового журнала.

Сначала нужно выяснить, являетесь вы гиперстеником, нормостеником или астеником, и определить, какой у вас тип строения тела.

Берем измерительную ленту и измеряем правое запястье (у меня, например, 17 см).



Теперь, чтобы вычислить, какое у вас строение тела, разделите рост в сантиметрах на обхват запястья.

рост (см)

обхват запястья (см)

Если результат выше 10,9, то вы АСТЕНИК

Если результат между 9,9 и 10,9, то вы НОРМОСТЕНИК

Если результат ниже 9,9, то вы ГИПЕРСТЕНИК

Мой рост – 162 см, и значение – 9,5.

Я пампушка, гиперстеник, но я вам уже в этом призналась.

За все эти годы, на протяжении которых я целыми днями взвешивала и измеряла женщин, я поняла, насколько идеальный вес зависит от строения тела и как важно донести до женщин, что мы все отличаемся друг от друга, научить их не гнаться за идеальным весом, который может быть для них даже

опасен. Они, бедные, мучают себя изнуряющими тренировками и диетами и все равно остаются разочарованными.

Когда мне было двадцать, был популярен миф о том, что, чтобы вычислить свой идеальный вес, нужно от вашего роста в сантиметрах отнять 110. Мой рост – 162 см, а значит, идеальный вес должен был быть 52 кг.

Чтобы поддерживать такой вес, я сидела на ананасах, картошке, сельдерее и других овощах и фруктах.

НИЧЕГО.

По сути, достичь веса в 52 кг я могла, только поедая морковь и куриную грудку, но как только я позволяла себе, скажем, одно печенье, мой вес сразу же возрастал до 54 кг.

Все оказалось просто: 52 кг – это не мой идеальный вес.

Никто мне не объяснил, что я просто пампушка и правило «–110» мне не подходит.

Поэтому я считаю своим моральным долгом объяснить вам, что бесполезно гнаться за невозможным.

Ниже сверхсложный, но надежный метод вычисления идеального веса:

1. Запишите ваш рост в метрах и возьмите цифры после запятой (в моем случае это 1,62, значит, я беру число 62).

2. Вычтите 5 % (в моем случае 3,1. Получается $62 - 3,1 = 58,9$).

3. Вычтите теперь 3 % (в моем случае $58,9 - 1,7 = 57$).

А теперь:

Если вы нормостеник, то это ваш идеальный вес.

*Если вы астеник, вычтите 10 % от этого значения
($57 - 5,7 = 51,3$).*

*Если вы гиперстеник, прибавьте 10 % к этому значению
($57 + 5,7 = 62,7$).*

Сказать по правде, я себе больше нравлюсь при 58 кг, но после сорока поддерживать такой вес чрезвычайно сложно, потому что вес, как это отмечают все женщины после тридцати пяти, меняется в зависимости от возраста.

Конечно, эта табличка не является истиной в последней инстанции. Она нужна, чтобы вы поняли, как от строения тела зависит вес, и ставили перед собой реальные цели, объективно себя оценивали и не относились к себе слишком требовательно.

Итак, мы обсудили вопросы, связанные с весом, и можем заняться нашим заклятым врагом – целлюлитом.

Заварите себе расслабляющий травяной чай, сосредоточьтесь и переходите к следующей главе, вооружившись подводкой для глаз, которая нам не понадобится, но придаст всей обстановке более гламурный вид.



Измерение параметров тела

Не знаю почему, но Кристина, как и все женщины, одержима измерением тела. Возможно, в школе, когда она училась в гуманитарном классе, ей не были доступны радости математики и она старается восполнить пробелы.

Считается, что измерение параметров тела должно показывать отклонение веса пациента от его идеального веса, но очевидно, что нет универсального правила определения идеального веса для каждого. Оптимальный вес каждого человека зависит от множества факторов, и не последнюю роль здесь играет конституция тела. Помимо того, что измерение параметров тела интересует нас с точки зрения борьбы с неэстетичными последствиями целлюлита, благодаря ему определяется наличие предпосылок для развития сердечно-сосудистых патологий – одной из главных причин смертности в западном мире.

Индекс массы тела (ИМТ)

Самая известная и всеобщее признанная формула – это индекс массы тела (ИМТ). Он легко высчитывается и зависит от веса и роста, его значение определяет риск развития сердечно-сосудистых патологий.

Чтобы высчитать ИМТ, необходимо разделить вес в килограммах на квадрат роста в метрах.

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} / \text{рост}^2 (\text{м})$$

	МУЖЧИНЫ	ЖЕНЩИНЫ
Недостаточная масса тела	<20	<18,5
Нормальная масса тела	20/25	18,5/23,5
Избыточная масса тела	25/30	23,5/28,5
Ожирение	>30	>28,5

Очевидно, не стоит слепо доверять цифрам, когда речь идет об очень мускулистых пациентах, значительную долю массы тела которых составляют мышцы.

Измерение окружности талии

Измерение окружности талии помогает выявить, есть ли угроза для здоровья пациента, поскольку жир в области живота влияет на риск развития сердечно-сосудистых заболеваний больше, чем подкожный жир.

Измерять талию необходимо на уровне пупка.

Потенциальный риск нарушений в обмене веществ наблюдается при окружности талии более 94 см у мужчин и более 80 см у женщин. Еще больше риск возрастает при 102 см у мужчин и 88 см у женщин.

Формула Брока

Некоторые ученые считают, что правильнее говорить о весе теоретическом, а не идеальном. Существует множество формул, но одна из самых простых – это формула Брока, по которой теоретический вес – это рост в сантиметрах минус 100.

$$\text{Теоретический вес (кг)} = \text{рост (см)} - 100$$

Но и формулы Брока при всей ее простоте явно недостаточно, так как она не учитывает фактор конституции тела.

Теоретический вес и ИМТ

Кроме того, измерить теоретический вес можно, умножив гипотетически нормальный вес на квадрат роста в метрах.

$$\text{Теоретический вес} = \text{рост}^2 (\text{м}) \times \text{нормальный ИМТ}$$

Формула Бернгардта

Эту формулу используют для определения нормального веса на основании таких параметров, как рост и окружность груди. Однако сегодня ее используют довольно редко.

$$\text{Нормальный вес} = [\text{рост (см)} \times \text{окружность груди (см)}] / 240$$

Конституция тела

Еще можно узнать свой нормальный вес, определив конституцию тела, чтобы понять, является человек астеником, нормостеником или гиперстеником. Делается это следующим образом:

$$\text{Скелетный индекс} = [\text{длина туловища/длина всего тела}] \times 100$$

Длина туловища – это длина от макушки до сиденья табуретки (до лонного сочленения), когда вы сидите.

Астеническое телосложение означает, что у человека конечности по отношению к телу длинные.

Астенического сложения мужчина имеет скелетный индекс менее 51, а женщина – менее 52,4.

Индекс у мужчины-нормостеника находится в промежутке от 51,1 до 53,1, у женщины – между 52,5 и 54,5.

У мужчины-гиперстеника – более 53,2, у женщины – более 54,6.

Обхват запястья

Определить тип телосложения можно, просто измерив обхват запястья на правой руке.

	МУЖЧИНЫ	ЖЕНЩИНЫ
Астеник	< 16	< 14
Нормостеник	16/20	14/18
Гиперстеник	> 20	> 18

Конституция тела

$$\text{Морфология} = \text{рост (см)} / \text{обхват запястья (см)}$$

	МУЖЧИНЫ	ЖЕНЩИНЫ
Астеник	< 10,4	< 10,9
Нормостеник	9,6/10,4	9,9/10,9
Гиперстеник	>9,6	>9,9

Индекс Пинье

Индекс Пинье определяет телосложение с помощью некоторых параметров.

$$\text{индекс Пинье} = \text{рост (см)} - (\text{вес (кг)} + \text{окружность груди (см)})$$

Очень крепкое < 10

Крепкое 10/15

Умеренное 16/20

Среднее 21/25

Слабое 26/30

Очень слабое 31/35

Абсолютно слабое > 36

На самом деле идеальный или желательный вес – это такой вес, который обеспечивает поддержание хорошего состояния здоровья. Под хорошим здоровьем подразумевается хорошее физическое и психическое самочувствие при отличном функционировании организма. Совершенно очевидно, что оценка своего состояния – дело субъективное и не поддается математическим вычислениям.



**Циничный глоссарий для блондинок, а также
брюнеток, которым трудно сосредоточиться**

Адиipoцит

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.