

Надо меньше есть!

Эпидемия ожирения пришла в Россию. По данным статистики, за последние пять лет число тучных людей в стране увеличилось более чем в два раза. Чем опасен лишний вес, откуда он берется и как сохранить форму – рассказывает главный внештатный специалист-терапевт Минздрава России, директор ФГБУ «Национальный медицинский исследовательского центра профилактической медицины» Минздрава России Оксана Драпкина.

– Оксана Михайловна, действительно ли людей с ожирением становится больше? Кто рискует больше – мужчины или женщины?

- Да, больных с ожирением становится больше, причем как в России, так и в мире. Согласно данным выборки с 1993 по 2013 годы, число мужчин, страдающих ожирением, выросло в три раза, а женщин - незначительно. Так что в большей степени от ожирения страдают мужчины. Тучность у представителей сильного пола влечет за собой гипертонию, гиперхолестеринемию (прим. – повышение уровня холестерина в крови) и дальнейшее развитие ишемической болезни сердца. Отсюда и следствие – мужчины раньше умирают.

- Что такое ожирение с точки зрения медицины и по какой причине оно развивается?

- Ожирение – это дисбаланс между энергией, которую мы потребляем, и энергией, которую мы расходует. При этом в наборе веса большую роль играет то, что мы едим, а физическая активность, как ни странно это звучит, в меньшей степени влияет на массу тела. Поэтому продолжают набирать массу те, кто занимается физической активностью, но потребляет много калорий. Вообще, в современном мире трудно себе представить, сколько надо всего сделать физически, для того чтобы сгорели калории, которые поступают из пищи.

- Как же в таком случае не набрать или сбросить лишний вес?

- Мое личное мнение, необходимо ограничить потребление углеводов. То есть всех сладких продуктов с высоким содержанием сахара. Именно углеводные продукты способствуют набору веса. К примеру, последнее исследование PURE (прим. The Prospective Urban Rural Epidemiology) доказало, что диета, где 60% потребленной энергии отводится на углеводы увеличивает общую смертность, а диеты с высоким потреблением жира - нет. Поэтому есть много сладкого и мучного опасно для здоровья, так как способствует развитию ожирения и сопутствующих проблем. Двигаться, конечно, тоже нужно, но надо понимать, что ключевую роль для снижения веса играет правильное питание.

- Все-таки жиры в рационе нужно ограничивать или нет?

- Жир в разумном количестве нужен организму. Например, можно абсолютно точно позволить себе немного сливочного масла на хлеб утром. В масле содержится витамин А, который ко всему прочему является жирорастворимым, то есть для того, чтобы он усвоился нужен жир. Другое дело - Трансизомеры жирных кислот (трансжиры), которые нужно исключить полностью. Согласно последним исследованиям, оказалось, что сыр полезнее молока, а маложирная молочная продукция полезнее жирной.

- А как же фактор наследственности? Ведь бывают тучные семьи!

- Безусловно, наследственность играет роль в развитии ожирения. Но таких видов ожирения не так много. Чаще всего речь идет об алиментарном (прим. – связанное с избыточным

потреблением пищи) ожирении. Лишний вес у всех членов семьи объясняется диетическими пищевыми привычками.

- Чем старше мы становимся, тем меньше нам нужно энергии, а значит, и пищи. А что происходит с потребностью в движении? Она тоже уменьшается?

- Нет, двигаться как раз надо больше. Обмен веществ перестраивается, и с возрастом расходовать энергию становится гораздо сложнее. Физическая активность - это не только инструмент профилактики ожирения, это еще и кардиотренировки. С возрастом чаще возникают те или иные проблемы с работой сердца. Кстати наше последнее исследование «Эссе-РФ» показало, что люди после 40 лет двигаются больше, чем 25-летние, потому что думают о своем здоровье.

- Какие органы в большей степени страдают при избыточной массе тела и ожирении?

— В теле тучного человека трудно найти орган или место, свободное от патологии. Ожирение, в первую очередь, приводит к артериальной гипертензии, риску развития ишемической болезни сердца и инфаркту миокарда. Каждые лишние 4 кг увеличивают систолическое (верхнее) давление на 4,5 мм миллиметра ртутного столба. Во-вторых, при ожирении страдают суставы. Позвоночнику и суставам тяжело «носить» лишние килограммы. Кроме того, жировая ткань вырабатывает цитокины, которые поддерживают воспалительный статус в организме. В-третьих, жир откладывается в печени и развивается неалкогольная жировая болезнь печени. Это такое молчаливое заболевание, которое может очень быстро прогрессировать в цирроз печени. В-пятых, у полных людей развивается патология почек. Кроме того, у них развивается синдром обструктивного апноэ сна (прим. - задержка дыхания во сне). Храп во сне у тучного человека - это очень опасный симптом. При его появлении нужно обязательно обращаться к врачу.

- Что бы вы порекомендовали тем, кто хочет быть в форме?

- Первое – утром встали, выпили стакан воды комнатной температуры. Второе – завтрак обязателен, он должен быть плотным, чтобы его хватило до следующего приема пищи. Если вы хотите быть стройным и здоровым, то полюбите супы. Суп – продукт, препятствующий ожирению. Я не говорю о крем-супах, но любое первое должно быть в рационе человека, который не хочет поправиться. Обед тоже должен быть полноценным, он должен содержать белки и жиры. А вот ужин должен быть легким и обязательно – не позже чем за 3 часа до отхода ко сну. Интересный факт, во сне организм человека вырабатывает вещества, которые препятствуют набору веса, но преимущественно в первой половине ночи. Поэтому идеально ложиться спать часов в 22-23 час и спать не менее 7 часов, хотя бы – 6. Ну и самое главное, нужно иметь хороший, позитивный настрой. Вообще позитивный настрой через ряд определенных биохимических реакций укрепляет иммунитет, как клеточный, так и гуморальный. Я советую каждое утро, просыпаясь, благодарить за еще один подаренный день жизни. И неважно, какой он будет, солнечный, дождливый, снежный, - это еще один день Вашей жизни. Помните, мысли материальны – и очень важно «заставлять» себя быть позитивным и энергичным.

-Какой медицинский специалист должен заниматься профилактикой ожирения и работать с пациентами из группы риска?

– Я уверена, что участковый терапевт – это ключевая фигура, которая играет главную роль в диагностике ожирения. К нему идут с любыми проблемами, это первый специалист, к кому обращается пациент. Терапевт обязательно должен определить индекс массы тела (прим. масса

тела в кг разделить на росте в метрах, возведенный во вторую степень, например, для человека ростом 180 см и весом 85 кг расчет ИМТ будет следующий: $(85/(1,8 \times 1,8))=26$).

- Понятно, что профилактикой ожирения нужно начинать заниматься как можно раньше. Каким образом, по-вашему мнению, можно привлечь внимание к проблеме подростков и молодежи? Кто и что должен им рассказывать?

- Нужно рассказывать им, чем опасен нездоровый образ жизни. И очень важно дать понять, что лишние килограммы – это немодно и некрасиво, так же, как не модно курить, быть зависимым от алкоголя и т.д. Тучность говорит всем о том, что ты не занимаешься спортом и любишь много поесть. И, конечно, нам нужна социальная реклама, причем долгосрочная и масштабная. Пропаганда ЗОЖ должна быть везде: на телевидении, на радио, на наружной рекламе, в социальных сетях. Чтобы каждый день на федеральных каналах рассказывали о правильном питании, о преимуществах здорового образа жизни, чтобы у молодежи появилась мотивация - заботиться о своем здоровье.