

Оглавление

Предисловие от Ольги Шестовой и Антона Родионова.....	7
От автора	13
Глава 1. Мой жир — моя крепость! Для чего нам нужен жир.	15
Глава 2. Зов предков. От «экономного генотипа» к «экономному фенотипу».....	24
Глава 3. Хорошего человека должно быть... Сколько?.....	36
Глава 4. Жиреющий мир.....	39
Глава 5. Причина и следствия.....	49
Глава 6. Яблоко или груша?	57
Глава 7. За маму, за папу.....	61
Глава 8. Ложкой копаем себе могилу?	72
Глава 9. Движение — жизнь	80
Глава 10. Все диеты хороши?	85
Глава 11. Чудес не бывает	98
Глава 12. «Резать к чёртовой матери!»	104

Оглавление

Глава 13. «Я ничего не ем, но набираю вес!»	108
Глава 14. Я добрый, весёлый и... толстый!	112
Глава 15. Сладкий яд	119
Глава 16. Определяем риски	129
Глава 17. Булимия и другие страшные слова	131
Я ем после шести!	147
Алфавитный указатель	157

Предисловие от Ольги Шестовой и Антона Родионова



Основатель серии «Академия доктора Родионова»
Антон Родионов и главный редактор
медицинского направления
Ольга Шестова

В России более половины жителей старше 40 лет имеют избыточную массу тела, переходящую к 50 годам в висцеральное ожирение. Однако лишь 80% врачей и 65% людей без медицинского образования считают его болезнью. Самый живучий миф: ожирение — это косметическая проблема, которую

можно решить по формуле «меньше есть и больше двигаться». На самом деле ожирение — это хроническое заболевание, у которого есть свой код (E66) в Международной классификации болезней. Чтобы держать эту болезнь под контролем, необходимы раннее распознавание, нужная информация и правильное лечение. Не поняв сути и коварства этого заболевания, мы совершаляем типичные ошибки, приводящие к неудаче при попытках нормализовать свой вес, а иногда наносим больше вреда здоровью, чем само ожирение.

Жировая ткань — это не просто отложения жира, это мощный эндокринный орган, вырабатывающий множество гормонов и других биологически активных веществ. В частности, жир, накопленный в печени, стимулирует фермент ароматазу, превращающий мужские половые гормоны (андрогены) в женские (эстрогены). Из-за этого мужчины, в процессе прогрессирования ожирения, выглядят всё менее мужественными и более женственными. Женщины, напротив, могут в процессе ожирения утратить свою женственность и приобрести мужеподобный вид. Это связано с тем, что при ожирении повышается количество надпочечниковых гормонов — кортизола и андрогенов.

Не весь жир, а только «больной» приводит к опасным метаболическим последствиям, открывающим ворота сердечно-сосудистым заболеваниям, раку и сахарному диабету.

Вы можете прямо сейчас узнать, есть ли опасность здоровью и помогут ли именно вам традиционные методы избавления от лишних килограммов — диета и физические упражнения. Для этого достаточно знать свой вес и рост и вычислить свой индекс массы тела (об ИМТ подробнее см. на с. 19). При ИМТ менее 30 кг/м² они работают, но после прохождения «переломной точки» становятся малоэффективны, и для снижения веса применяют другие методы.

Однако не весы — главный инструмент в установлении грозного диагноза «висцеральное ожирение». Чтобы определить свой опасный порог, нужна сантиметровая лента: если при обёртывании ее вокруг талии получится цифра меньше 80 см у женщин и 92 см у мужчин, то признаков опасного метаболического синдрома у вас нет.

По оценкам ВОЗ, в 2016 году около 41 миллиона детей в возрасте до 5 лет (!) имели избыточный вес или ожирение. Это зона нашей ответственности, дорогие родители, бабушки и дедушки. Но критерии оценки у детей и подростков другие, чем у взрослых, ИМТ и сантиметр для этого не подходят. Физическое развитие ребёнка от рождения до 5 лет и в интервале 5–19 лет оценивают по центильным таблицам, предложенным ВОЗ, они есть в книге.

Конечно, в книге о лишнем весе не обойтись без разбора диет. От них требуется, чтобы они не вызы-

Предисловие от Ольги Шестовой и Антона Родионова

вали острого чувства голода, были питательными, эффективными для снижения веса и не приносили вреда. Вот так выглядит список диет-победителей:

1-е место: диета DASH (Диетические подходы к прекращению гипертонии);

2-е место: Средиземноморская диета;

3-е место: Флекситарианская диета.

Многое уже ясно в борьбе с лишним весом и пищевыми зависимостями. Но возможно, не все секреты раскрыты, а все проблемы — у человека в голове. Есть данные, что именно в нейронах амигдалы прячутся наши пищевые зависимости, и, научившись воздействовать на этот мозговой центр, мы однажды получим мощное оружие против ожирения.

Прочитав эту познавательную, увлекательную и нужную книгу, вы научитесь распознавать риски лишнего веса для своего здоровья и получите в руки оружие, которым можно с ним сражаться.

Главный редактор книг программы «Пора лечиться правильно»

канд. биол. наук. Ольга Шестова

Ожирение — это связующее звено между основными факторами сердечно-сосудистого риска — гипертонией, сахарным диабетом

и нарушениями липидного обмена. Ожирение — это болезнь, которая не только сокращает продолжительность жизни, но и нарушает её качество: снижается переносимость физической нагрузки, появляется одышка, разрушаются суставы. Наконец, ожирение — это возможная причина депрессии, комплексов и семейных драм.

Подобно многим врачам я долгое время не считал ожирение серьезной проблемой. Подумаешь, лишний вес... Надо меньше есть и больше двигаться, вот и всё лечение. В крайнем случае направим пациента к хирургу, он что-нибудь отрежет. В выписном эпикризе из стационара в качестве первой рекомендации часто пишут: «Снижение веса!!!» (именно так, с тремя восклицательными знаками), как будто это так же просто, как переобуть туфли...

Благодаря знакомству с потрясающим врачом-эндокринологом Ольгой Юрьевной Демичевой мне посчастливилось более детально познакомиться с вопросами диагностики и лечения ожирения и даже на правах лектора принять участие в образовательных проектах «Школы ожирения» для врачей. Надо сказать, что я серьезно пересмотрел многие свои взгляды на эту проблему.

Как вы помните, главные требования к авторам книг нашего проекта — это полная достоверность и научная обоснованность информации, а также доступ-

Предисловие от Ольги Шестовой и Антона Родионова

ный для неподготовленного читателя стиль изложения. С удовольствием представляю вам новую книгу Ольги Демичевой, из которой вы узнаете не просто о том, как похудеть (об этом написана уже не одна тонна литературы), а как же на самом деле надо лечить тяжелое хроническое заболевание — ожирение.

Искренне ваш, доктор Антон Родионов



ОТ АВТОРА

С благодарностью моей маме.
Ты научила меня радоваться каждому
дню, красоте нашего мира, доброте
людей, музыке, спорту и вкусной
еде. Ты научила меня делать выбор
в пользу главных ценностей.
Я люблю тебя, мамочка!

О ЧЁМ МОЛЧАТ ВРАЧИ?

Дорогие читатели!
Вы открыли мою книгу с надеждой найти в ней
секрет преодоления ожирения. Вы искренне ве-
рите, что, перевернув последнюю страницу, будете
знать, как сохранить юношескую стройность до глу-
бокой старости. Никогда не обманывала вас. Не буду
делать этого и сейчас.

Каждый день ко мне обращаются пациенты с раз-
ными эндокринными заболеваниями. Примерно по-
ловина из них — с ожирением. На фоне ожирения
у многих состоялся сахарный диабет, артериальная
гипертензия, атеросклероз, подагра и многие другие
заболевания. Всякий раз нам приходится решать це-
лый комплекс проблем, в основе которых лежит не-
изменная первопричина — ожирение. Справиться
с ожирением очень непросто. При этом многим моим
пациентам удается побеждать свой лишний вес. В этой
книге — правдивая информация об ожирении и борь-
бе с ним. Как и во всех учебниках «Академии доктора

От автора

Родионова», здесь использованы данные, подтверждённые с позиций доказательной медицины.

Да, я расскажу вам, как прожить долгую и счастливую жизнь, не имея лишних килограммов. Но — внимание! — ожирение неизлечимо. Завоевав ваш организм однажды, оно уже не отступит, как не отступает алкоголизм, сахарный диабет, артериальная гипертензия, атеросклероз и другие хронические заболевания. Ожирение можно успешно побеждать всю жизнь, держать его под контролем так строго, что ни один ваш знакомый не узнает, что вы больны ожирением. Никто, кроме вас, не будет знать, что вся ваша жизнь — борьба, в которой вы каждый день одерживаете маленькую победу над большим, грозным и очень живучим врагом.

«Наука побеждать» ожирение — вот, чем должна стать для вас эта книга.



АКАДЕМИЯ
ДОКТОРА РОДИОНОВА

Глава 1

МОЙ ЖИР — МОЯ КРЕПОСТЬ! ДЛЯ ЧЕГО НАМ НУЖЕН ЖИР

*Всё приятное в этом мире
либо вредно, либо аморально,
либо ведёт к ожирению.*

Неслучайно говорят, что знание — сила. Вооруженные знаниями о причинах и механизмах «непобедимости» ожирения, вы сможете бороться с врагом, используя его «слабые места». Они есть, эти слабые места, и я покажу их вам, научу воздействовать на них.



Моя старинная приятельница, которую знаю с детства как очень толстеньющую и очень оптимистичную особу, написала мне сообщение: «Сегодня не влезла в шикарные брюки, которые купила осенью. За полгода набрала ещё 6 кг! Впервые в жизни перевалила за 100 кг. Ужас, ужас! Всё, начинаю худеть!»

Кто из вас, дорогие мои читательницы и читатели, не принимал решение похудеть? Говорят, что у каждой женщины есть сокровенная мечта... Да-да, именно похудеть. Для чего? Чтобы быть стройной и красивой, чтобы носить короткие платья и обтягивающие брючки, чтобы... Да вы и сами знаете.

Но при чём тут я, врач? Если намерение похудеть — вопрос личного комфорта, то надо ли считать лишний вес медицинской проблемой?

Для начала информация к размышлению. Попробуйте самостоятельно ответить на вопросы:

Что такое ожирение — болезнь или распущенность?

Опасно ли ожирение для здоровья?

Есть ли смысл лечить ожирение?

На самом деле ответы не столь однозначны, как кажется на первый взгляд. Не только для пациентов, но иногда и для врачей.

Человек не может жить без еды, и, когда имеется возможность выбрать, что съесть и в каком количестве, человек будет есть то, что ему хочется, и столько, сколько требуется, чтобы наступило ощущение сытости. Это нормально.



На лекциях по проблеме ожирения я задаю врачам вопрос: «Как вы полагаете, что такое ожирение? Болезнь? Образ жизни? Фактор риска? Распущенность?» Ответы слышу очень разные. Наиболее популярный вариант: «Фактор риска». Это верный, но неполный ответ. Увы, далеко не все врачи считают ожирение самостоятельной болезнью. Когда задаю такой же вопрос своим пациентам, ответ: «Болезнь», слышу ещё реже.

Мои коллеги и мои пациенты — не исключение из общей тенденции. Опросы, проведённые в разных странах мира, показывают, что лишь 80% врачей и 65% пациентов считают ожирение болезнью.

А между тем в действительности ожирение — серьезное хроническое заболевание, которое невозможно излечить одним лишь требованием «извольте выздороветь!».

Для начала информация к размышлению. Попробуйте самостоятельно ответить на вопросы:

Что такое ожирение — болезнь или распущенность?

Опасно ли ожирение для здоровья?

Есть ли смысл лечить ожирение?

На самом деле ответы не столь однозначны, как кажется на первый взгляд. Не только для пациентов, но иногда и для врачей.

Человек не может жить без еды, и, когда имеется возможность выбрать, что съесть и в каком количестве, человек будет есть то, что ему хочется, и столько, сколько требуется, чтобы наступило ощущение сытости. Это нормально.



На лекциях по проблеме ожирения я задаю врачам вопрос: «Как вы полагаете, что такое ожирение? Болезнь? Образ жизни? Фактор риска? Распущенность?» Ответы слышу очень разные. Наиболее популярный вариант: «Фактор риска». Это верный, но неполный ответ. Увы, далеко не все врачи считают ожирение самостоятельной болезнью. Когда задаю такой же вопрос своим пациентам, ответ: «Болезнь», слышу ещё реже.

Мои коллеги и мои пациенты — не исключение из общей тенденции. Опросы, проведённые в разных странах мира, показывают, что лишь 80% врачей и 65% пациентов считают ожирение болезнью.

А между тем в действительности ожирение — серьезное хроническое заболевание, которое невозможно излечить одним лишь требованием «извольте выздороветь!».

Ожирение — аномальное или избыточное накопление жировой ткани, которое может приводить к нарушению здоровья. В Международной классификации болезней у ожирения есть свой код: E66.



По современным представлениям, ожирение — хроническое рецидивирующее заболевание, требующее пожизненного лечения, цель которого — улучшение качества и увеличение продолжительности жизни больных.

Воспринимают ожирение как заболевание

65 % пациентов



80 % врачей



Должны ли мы, врачи, с грустью признаться, что ожирение относится к тем болезням, перед которыми медицина бессильна?

Верно ли, что сегодня мы научились снижать избыточный вес, но по-прежнему не умеем сохранять достигнутый эффект у большинства наших пациентов?

Правда ли, что мы умеем радикально излечивать ожирение, но не хотим тратить время и средства на решение этой проблемы?

Почему среди врачей и медсестёр ожирение встречается так же часто, как и среди людей, далёких от медицины?

Надо ли избавляться от лишнего веса?

Давайте разбираться вместе.

Люди с лишним весом регулярно слышат от врачей и знакомых: «Вам нужно похудеть!» При этом мало кто получает чёткие и надёжные рекомендации по снижению массы тела. А уж рецепты по гарантированному удержанию достигнутого успеха, наверное, не получил ни один пациент.

Ожирение коварно. Оно паразитирует на самых здоровых свойствах организма: хорошем аппетите, жизнелюбии, приверженности традициям. Именно поэтому попытки победить ожирение, к сожалению, часто терпят фиаско: они нарушают качество жизни и иногда приносят больше вреда здоровью, чем само ожирение.

Иногда приходится выслушивать грубые обывательские советы, типа «Заклейте рот!» или «Жрать надо меньше!». Но подобные «рекомендации» свидетельствуют лишь о невежестве тех, кто их даёт.



Регулярные попытки лишать себя еды неизбежно приведут к болезням центральной нервной системы: тревоге, депрессии, булимии, анорексии.

Человеку свойственно... жиреть. То есть интенсивно накапливать жир. Без жировых запасов чело-

век нежизнеспособен. Каждая биологическая система нуждается в постоянных источниках энергии. Но постоянно получать энергию извне невозможно, поэтому нужны аккумуляторы, запасники. Так, например, зелёные растения создают запасы энергии, образуя на свету из углекислого газа и воды органические соединения (крахмал). А мы, люди, как и все высшие животные, преобразуем в энергию съеденную пищу и делаем энергозапасы в виде гликогена (крахмалоподобного вещества, полимера, состоящего из цепочек глюкозы и хранящегося в печени и мышцах) и жира, самой энергоёмкой биологической субстанции. Живой организм — удивительная система, способная расти и постоянно самообновляться. Фактически мы не-прерывно строим себя заново: старые ткани и клетки замещаются новыми; питательные вещества участвуют в строительстве новых молекул, ненужные вещества выводятся прочь.

Для оценки наличия/отсутствия ожирения в мире принято использовать понятие «**индекс массы тела**» (**ИМТ**).

Этот критерий оценки массы тела относительно роста был разработан в 1869 году бельгийским социологом и математиком Адольфом Кетеле.

Показатель ИМТ может использоваться только для взрослых (от 18 лет и старше). Для детей используются другие критерии: специальные центильные таблицы.



Индекс массы тела рассчитывается по формуле: ИМТ = $\frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$