

Содержание

Известный диетолог Алексей Ковальков представляет	5
Введение	7
Чем эта книга отличается от других «похудательных» изданий	8
Призрак ожирения бродит теперь не только по Европе	15
Посочувствуйте толстякам!	20
И появилась диетология!	23
Сколько стоит похудеть, и стоит ли?	26
К чему приводит ожирение	29
Так сколько же стоит похудеть?	41
Глава 1	45
БАДы и иже с ними	46
Лекарственные препараты (официально разрешенные к продаже и традиционно используемые при лечении ожирения)	54
Тайское слабительное, тайское губительное	56
Не все спортсмены делают... это! (Спортивные стимуляторы обмена веществ – «жиросжигатели»)	58
Втирание денег или жужжащие машинки	70
Давайте этоотрежем!	73
«Сегодня я наемся вволю, а завтра сожгу все в спортзале»? (О роли физических нагрузок)	77
Пройдемся?	84
Тренажеры? Тоже вариант	90
Главное – регулярно!	90
Как похудеть в проблемных местах?	93
Поговорим об L-карнитине	95
Не в цифрах счастье!	100
Про тех, кто не ест после шести	107
Почему я не люблю слово «диета»	112
Для чего нужны диетологи?	123
Глава 2	136
Сколько и как есть?	140
Микронутриенты – наше все!	141
Витамины – химические пилюли или маленькие незаменимые помощники?	141
Конец ознакомительного фрагмента.	143

Введение

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

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

Чем эта книга отличается от других «похудательных» изданий

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

На эту тему, кстати, есть отличный анекдот:

Врач говорит пациентке:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Только так!

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

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

Призрак ожирения бродит теперь не только по Европе

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

Жанна Голонозова

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

Вы удивлены?

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

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

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

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