

Близнецы с разницей в 60 кило: чем опасно ожирение и как с ним бороться?

26.10.2022



– Маргарита, в чем главная опасность избыточного веса?

– Его следствием являются те метаболические изменения, которые входят в состав пяти основных факторов риска преждевременной смерти: сахарный диабет второго типа, гипертония, ишемическая болезнь сердца, и, конечно, онкология. Большую обеспокоенность вызывают нарушения репродуктивной функции у женщин: бесплодие и высокие риски, связанные с экстракорпоральным оплодотворением. Английские репродуктологи выявили связь между ожирением женщины во время беременности и снижением репродуктивной функции у сыновей, которых эти женщины выносили.

То есть, образ жизни женщины отражается на здоровье семьи будущих сыновей. Важно отметить, что ожирение связано с когнитивными функциями и дегенеративными изменениями в структурах головного мозга. Деменция – один из факторов риска преждевременной смерти людей, которые имеют избыток массы тела.

– В чем вы видите главную причину ожирения?

– Ожирение – очень серьезная проблема, и обусловлена она рядом причин. В первую очередь ожирение связано с тем, что человек недостаточно образован в вопросах питания и выборе продуктов. Вокруг нас так много супер-стимуляторов

еды, и мы, предаваясь искушению, покупаем то, что нам сегодня и сейчас будет вкусно, что нас порадует.

Так происходит изо дня в день – и мы, благодаря огромному выбору доступных продуктов с низкой себестоимостью, пресыщенных солью, сахаром и жиром, набираем в весе. Поэтому первое, что нужно сделать – это поставить под контроль те продукты питания, которые содержат в своем составе пищевые супер-стимуляторы.

Продукты, лежащие на прилавках, должна сопровождать цветная маркировка. И тогда, глядя на них, люди начнут задумываться: стоит ли ради сиюминутного наслаждения рисковать здоровьем – или же сделать выбор в пользу полезного и сытного продукта.



– Но ведь есть еще и предрасположенность к полноте?

– Все мы – обладатели «бережливого» гена, который был унаследован от наших предков. Им приходилось бегать за мамонтом, а так как мамонты попадались не каждый день, то есть приходилось от случая к случаю.

Но, несмотря на присутствие этого гена, не все мы имеем лишний вес. Выявлено около тысячи генов, которые оказывают влияние на метаболические программы и на формирование избытка массы тела, но каждый из них привносит лишь небольшую лепту в виде предрасположенности к обретению лишнего веса. Мы знаем немало примеров, когда близнецы имели разный вес: один был стройным, а второй весил на 40-60 килограммов больше. Как видите, о вине генов здесь говорить не приходится.

Однако большое влияние на работу генов оказывают внешняя среда, образ жизни и характер питания, который идет из семьи. То есть, родители могут сами выстроить такую жизненную программу, чтобы у ребенка не было проблем с лишним весом в течение всей жизни. А между тем, на сегодняшний день дети с избыточным весом вызывают серьезную обеспокоенность врачей: более 30 процентов из них страдает ожирением. И обусловлено это тем, что дети едят пустую еду, лишенную необходимых питательных веществ. Большое количество таких продуктов попадает в их организм вместе с чипсами, газированными напитками и другими вкусняшками. Отсюда – избыточный вес и другие проблемы. А еще, как правило, детское ожирение никуда не девается, сопровождая человека всю жизнь...

– На какие пути решения проблемы массового ожирения, по вашему мнению, надо обратить внимание в первую очередь?

– Нужно не только поддерживать пропаганду здорового образа жизни, но и полностью менять образовательную программу в медицинских ВУЗах. Важно, чтобы люди от врачей могли получать информацию и те ценные инструменты, которые могли бы изменить их жизнь. И учить людей правильно питаться нужно начинать с младых ногтей, еще на уровне детского сада.

Мне очень нравится зарубежная практика, когда деток четырех-пятилетнего возраста приводят в музей естественных наук, где позволяют познакомиться с человеческим организмом. Там есть огромный интерактивный макет человека, позволяющий видеть, как работают все органы и системы человеческого организма. В итоге, когда они пройдут по всему организму – и по полости рта, и по кишечнику, им дается задание: заполнить интерактивную тарелку так, чтоб завтрак получился здоровым. Если тарелочка загорелась зеленым цветом – задание выполнено правильно, а если красным – ребенку нужно подумать, какие ошибки он допустил.

– В чем главный успех борьбы с лишним весом?

– Зачастую ко мне приходят люди, которые попробовали очень много инструментов для снижения веса, считывая информацию в онлайн-пространстве, следуя рекомендациям коучей или псевдодокторов, коих сейчас, стоит признать, развелось немало. Да, ограничительные диеты позволяют получить результат быстро – но, как правило, каждый потерянный килограмм приводит с собой еще парочку «пленных».

Самое страшное, что после таких экспериментов человек теряет веру в себя и в возможность однажды действительно навсегда расстаться с лишними килограммами. И еще, как правило, следствие таких диет влечет другую напасть – расстройство пищевого поведения, с которым приходится работать уже психотерапевтам и психиатрам. Поэтому не стоит доверять свое здоровье непрофессионалам. Очень важно, чтобы рядом был специалист, который пошагово будет давать инструменты, благодаря которым человек, минуя все ошибки, постепенно сформирует тот образ жизни, благодаря которому не только получит желанный результат, но и сможет поддерживать его на протяжении всей жизни.

– Как жаль, что не существует волшебной таблетки для похудения... Или, может быть, ученые уже придумали такое лекарство?

– Безусловно, существуют инструменты фармакологического порядка, которые назначаются пациентам с учетом изменений и потребностей организма. Но этим должен заниматься исключительно врач. И все же «главная таблетка» – это здоровый образ жизни. Если человек не встанет на тропу с палками для ходьбы, не займет мышцы работой, не научится управлять стрессом, если не приучит себя вовремя ложиться спать и соблюдать режим дня и здорового сна – результата не будет. Тут должен быть комплексный подход, в котором важно все перечисленное. И тогда удастся не только уйти от лишних килограммов, но и сделать так, чтобы никогда больше к ним не возвращаться.

Елена Соколова, фото Вадима Тараканова

(ИА «Столица»)