

Интервью на объявленную тему информационному агенству РосБалт, г. Санкт - Петербург, о монодиетах и попытках быстро сбросить вес дал врач-психоэндокринолог Михаил Богомолов, Президент МОО "Российскаядиабетическая ассоциация".

Прежде чем садиться на диету, решите, зачем вам это нужно.

Диетологи подсчитали, что сегодня в мире существует почти 30 тысяч диет. Две трети женщин так или иначе экспериментируют на себе, пробуя изменять схему питания, и при этом чаще всего не задумываются о последствиях. В итоге каждый год от чрезмерного увлечения похуданием на планете гибнут десятки тысяч женщин в возрасте до 35 лет, и еще больше — наносят вред своему здоровью.
Можно ли минимизировать риски, если вам так уж приспичило похудеть — к лету, к празднику или просто для разгрузки организма? Об этом в интервью «Росбалту» рассказал врач-психоэндокринолог, президент Российской диабетической ассоциации Михаил Богомолов.
— Михаил Владимирович, почему попытки сбросить вес так часто терпят неудачу? Люди садятся на диеты, отказываются от любимых продуктов, ограничивают себя в калориях — но потом вновь начинают толстеть. Что за замкнутый круг?
— Одной из причин может быть тип метаболизма, который зависит от пола, возраста, физической нагрузки, генетической предрасположенности и других особенностей организма. Интенсивность базового обмена веществ может очень сильно различаться — от 600 калорий в сутки до 6000 и больше. Если у вас интенсивность низкая, худеть с помощью диеты будет крайне сложно и даже опасно. 600 калорий — это всего лишь 5-10 яблок или кусок нежирной говядины, который может уместиться на ладони. А откуда тогда взять витамины и микроэлементы, необходимые организму для нормальной жизни?

Например, сегодня очень популярны низкоуглеводные диеты — Дюкана, Аткинса, «Кремлевская», и т. п. Однако исключение углеводов из схемы питания дает лишь кратковременный эффект. Если при этом вы не измените структуру мышечной ткани, которая приспособлена для использования углеводов в качестве энергии, то спустя пару недель ваш организм начнет разлагать уже не жир, а мышцы и внутренние органы — печень, сердце, почки.



Люди, которые находятся на безуглеводной диете длительное время, теряют 3,5 или даже 15 кг, встают на весы и радуются цифрам. А зря! Если человек неправильно худеет, в организме начинаются неполадки: например, из-за недостатка кальция вместе с массой тела уменьшается и масса костной ткани. Кости становятся тонкими и ломкими. И что получается? Дожили до 65-ти — и пошли переломы шейки бедра и т. п.

— Некоторые считают, что диета — это временная мера: мол, скину лишние килограммы — и вернусь к прежней жизни. А сколько вообще можно сидеть на диете?

— Вопрос нужно ставить иначе: как и, главное, зачем менять свою схему питания. Речь идет не об изменениях на неделю, месяц или два. А о том, чтобы — вообще и навсегда.

— Но навсегда-то обычно и не выходит…

— Диетологи говорят, что легче изменить вероисповедание человека, чем его пищевые привычки. У вас должна быть внутренняя мотивация к тому, чтобы поддерживать нормальную массу тела каждый день, в течение всей жизни. У мужчин эта мотивация чаще всего отрицательная. Женщины следят за весом более внимательно, однако и перебарщивают с диетами тоже зачастую гораздо сильнее.

Медики давно уже предупреждают всех желающих похудеть о вреде монодиет, в том числе низкоуглеводных, которые, если ими злоупотреблять, приводят к сердечно-сосудистым, желудочным и другим заболеваниям. Почему это происходит? Проблема в дисбалансе, который возникает из-за резкой смены схемы питания. Например, если ограничить себя в углеводах, и при этом исключить из рациона фрукты и каши, то, как правило, неизбежен авитаминоз. Значит, вам надо принимать поливитаминные комплексы, в том числе с сухими морскими водорослями. Кроме того, стоит обратить внимание на недостаток клетчатки, который возникает при переходе на

радикальные рационы питания. Тут будут не лишними такие продукты, как петрушка, укроп, листья салата, мякоть абрикоса, персика, яблока. Если вы делаете свежевыжатые соки из овощей и фруктов, то возьмите за правило не выбрасывать мякоть, а использовать ее в приготовлении какого-нибудь блюда. Без клетчатки организму грозит дисбактериоз, а затем — и ожирение. То есть, как говорят многие вечно худеющие, килограммы вернутся — причем с друзьями.



— А как себя вести, чтобы они не возвращались?

— Ключевой момент наступает, когда, например, женщина отправляется в магазин за продуктами для всей семьи. Диетологи поставили эксперимент: отследили на видеокамерах в супермаркетах примерный вес покупателей, которые сразу направляются в отделы, где продаются мясо, масло и сыр, — и сравнили его с массой тела тех, кто прежде всего идет за овощами и фруктами. Как и можно было предугадать, средний вес второй группы оказался значительно меньше… Поэтому настройтесь заранее, что не будете покупать высококалорийные продукты, и не включайте по возможности их в свой список.

— Некоторые люди, пытающиеся похудеть, и вовсе прибегают к голоданию. Как оно сказывается на работе желудка?

— Это зависит от состояния желудочно-кишечного тракта. Если у вас есть предрасположенность к язвенной болезни, то рисковать, конечно, не стоит. При резком ограничении рациона в организме начинается аварийный распад жировой ткани с образованием кетоновых тел — попросту говоря, ацетона. Его содержание в крови

начнет расти, кетоны станут выделяться вместе с выдыхаемым воздухом, и запах ацетона будет чувствоваться изо рта. Вам это нужно? Кроме того, могут возникнуть «голодные боли», знакомые всем язвенникам… Поэтому лучше не голодать вчистую, а есть небольшими порциями, 5-6 раз в течение дня.

— Диетологи говорят, что любые радикальные диеты в конечном счете ведут к замедлению обмена веществ. Почему?

— Это нормальный физиологический эффект. Таким аварийным образом организм как бы страхуется от будущих стрессов и голодовок, растягивая количество полученной пищи на более длительный срок. Если активно заниматься спортом, то обмен не замедлится. А если просто резко ограничить себя в еде, но при этом лежать на диване, то все получится с точностью до наоборот. Снижение веса, может, и произойдет, но нездоровое — то есть масса жировой ткани сохранится или даже прирастет… Недавно ко мне на прием пришла женщина 32-х лет, которая жаловалась на излишнюю полноту. Ее вес был 96 кг — в принципе, не так уж и много. Но из них целых 56% — жир!.. Если просто посадить ее на диету, то ничего хорошего, скорее всего, не будет. Чтобы справиться с таким количеством жира, нужна мышечная масса, а она нарабатывается физическими упражнениями…

И вообще, любые слишком резкие меры по изменению привычной схемы питания заранее обречены на провал. Только через полгода тело становится способным к тому, чтобы с помощью изменения рациона начать снижать массу тела за счет жира. Если поспешите — получите повторное, так называемое висцеральное ожирение: жир начнет откладываться главным образом на внутренних органах, затрудняя их работу, передавливая ток крови…



— Люди, которые истязают себя похуданием, зачастую не учитывают состояние своего здоровья или, скажем, генетические особенности...

— Генетика важна, но не стоит забывать и об остальном. Например, о социальном факторе. Часто бывает, приходит на прием полная женщина и говорит: «У меня и мама была полная, и бабушка такая же. Я в них пошла…» Но умалчивает о том, что в их семье было принято, например, готовить пельмени «жировым способом» — на полкило мяса две пачки маргарина. Это семейные пищевые привычки, преодолеть которые бывает даже сложнее, чем наследственность. Кстати, генетическая предрасположенность к ожирению довольно редка — ее имеют менее 5% населения.

Нередко у толстых людей находится и такое оправдание: меня, мол, лечили гормональными лекарствами, с тех пор я и начала (начал) полнеть. Но и тут тоже говорить о генетической предрасположенности не приходится. Это приобретенное.

— Что вообще нужно знать о себе, чтобы правильно выбрать диету?

— Выясните, есть ли у вас сердечно-сосудистые проблемы, заболевания желудочно-кишечного тракта и диабет второго типа, о наличии которого люди с повышенным весом часто не подозревают — а таких в России, между прочим, порядка 10 млн человек.

Не лишним будет некоторое время (скажем, в течение месяца) вести «психологическо-пищевой» дневник, записывая не только что, сколько и когда вы ели, но и почему. Попытайтесь просчитать калорийность продуктов, выяснить перекосы в соотношении жиров, белков и углеводов. И оцените, во что вам обойдется резкое изменение рациона питания. Может быть, это окажется неподъемно для вашего бюджета — так стоит ли игра свеч?

Немаловажно также, будут ли сопротивляться вашему погружению в диету другие члены семьи. Ведь оно так или иначе может затронуть и их гастрономические предпочтения.

— Кидаясь из одной диеты в другую, женщины заставляют свой организм слишком часто и резко перестраиваться. Насколько это опасно?

— Человек — очень устойчивая структура. В его геноме заложена способность перестройки синтеза ферментов для резкого изменения схемы питания. Но для адаптации все равно нужно время. Например, есть такое явление, как диарея путешественников — когда у туристов на новом месте возникает расстройство желудка. Подчас это происходит не потому, что в местной воде и еде есть



http://www.rosbalt.ru/style/2017/04/01/1608052.html