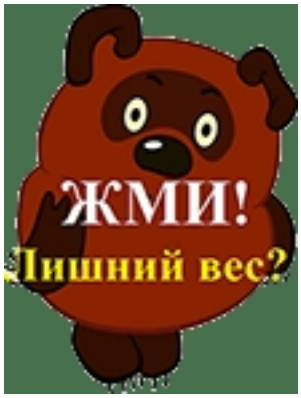


В лечении ожирения, сахарного диабета 2 типа, для снижения инсулинорезистентности при сахарном диабете 1 типа, да и просто для здоровых «фитнес» людей, поддерживающих нормальный вес важно понимать важность и эффективность тех или иных мероприятий.

Секрет стройных людей не в высокой физической активности, а в питании. Такое открытие, опровергающее принятые представления о том, что худощавые люди очень физически активны и благодаря своему быстрому обмену веществ могут много есть и не набирать вес, сделали ученые из Абердинского университета (Великобритания) и нескольких научных центров КНР. Статья опубликована в журнале Cell Metabolism. Исследователи проанализировали данные о 173 здоровых людях с нормальным индексом массы тела (ИМТ) (от 21,5 до 25) и 150 здоровых людях со слишком низким ИМТ (ниже 18,5). Никто из участников не страдал от расстройств пищевого поведения, не терял вес за последние полгода, а также не предпринимал специальных усилий для того, чтобы похудеть — не сидел на диете и не тренировался «на износ».

В течение двух недель ученые вели тщательное наблюдение за участниками — измеряли их уровень потребления пищи и следили за их физической активностью. В итоге выяснилось, что очень худощавые участники потребляют на 12% меньше пищи, чем люди с нормальным весом. Кроме того, они оказались существенно (на 23%) менее физически активны.

Мало того, к изумлению исследователей, у худых участников наблюдался очень высокий уровень обмена веществ в состоянии покоя, то есть они расходовали много энергии, когда ничего не делали. Исследователи связали такой эффект с повышенной активностью щитовидной железы, которая регулирует обмен веществ.

Несмотря на низкую физическую активность, у очень худых участников были нормальные показатели здоровья сердечно-сосудистой системы, включая уровень холестерина в крови и артериальное давление. Исследователи предположили, что сниженный объем жировых отложений приносит организму не меньше пользы, чем физические нагрузки.

Ученые пока не разобрались в том, какие биологические механизмы лежат в основе особенностей обмена веществ, которые наблюдаются у худощавых людей, но предполагают, что не последнюю роль здесь играют генетические мутации.

Средиземноморская диета считается одной из наиболее сбалансированных и богатых полезными веществами. Кроме того, у диеты нет противопоказаний и строгих ограничений.

Оригинал статьи на английском языке: https://www.cell.com/cell-metabolism/fulltext/S1550-4131(22)00194-2#relatedArticles

Екатерина Фатерова, нутрициолог, 5053399@mail.ru