

# ДОКАЗАНО: КЛЕТЧАТКА –

## фактор активного долголетия!



**СЕРГЕЙ УДИНЦЕВ**

Доктор медицинских наук, профессор СибГМУ

*Продолжительность жизни увеличивается. Однако демографическая ситуация в рамках всего человеческого сообщества, напротив, весьма печальна – человечество стремительно стареет. По прогнозам, к 2050 году население Земли достигнет цифры в 9 миллиардов человек, около 20% будут составлять люди в возрасте 60 лет и старше.*

Соответственно, проблема массовых хронических заболеваний будет еще более актуальной. Поэтому поиск способов не только продления жизни, но и профилактики болезней пожилого возраста интенсивно ведется во всем мире.

Смело можно сказать, что путь к здоровой старости уже намечен. И реальная возможность для достижения этой цели – изменение образа жизни, а главное, фактора питания.

Доказано, что 80% всех заболеваний связано с нарушениями питания, а 41% непосредственно ими определяются.

Эти болезни так и называются – алиментарно-зависимые (от англ. alimentary – пищевой), и к ним относятся в первую очередь ожирение, сахарный диабет, иммунодефициты, остеопороз, многие доброкачественные и злокачественные опухоли, заболевания сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта.

**ПРАВИЛЬНОЕ, РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ВЕСЬМА ЗНАЧИМО И ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ.**

Результаты, подтверждающие эту гипотезу, были получены во многих исследованиях. И во всех было убедительно показано, что наиболее значимым фактором является потребление продуктов, содержащих клетчатку. Рассмотрим этот интересный вопрос более подробно.

Клетчатка знаменита не только тем, что очищает организм и повышает иммунитет – она помогает справиться с онкологическими заболеваниями.



Сотрудниками университета г.Туксон в штате Аризона (США) изучено влияние диеты на риск развития рака молочной железы. Чтобы предотвратить развитие этой опухоли, нужно снизить потребление жиров и увеличить содержание в рационе клетчатки. Доказано, что у жен-

**СМЕЛО МОЖНО СКАЗАТЬ, ЧТО ПУТЬ К ЗДОРОВОЙ СТАРОСТИ УЖЕ НАМЕЧЕН. И РЕАЛЬНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЭТОЙ ЦЕЛИ – ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ, А ГЛАВНОЕ, ФАКТОРА ПИТАНИЯ.**

щин, которые потребляют большое количество клетчатки, заболеваемость раком молочной железы ниже на 5-10% («Am J Clin Nutr», 2013 год).

В ходе того же обширного проекта выявляли зависимость между уровнем потребления клетчатки и смертностью от



различных причин. Исследование, к которому было привлечено 452.717 мужчин и женщин, длилось 12,7 лет.

Клетчатка также помогает эффективно бороться с сахарным диабетом. Для снижения уровня сахара в крови ученые рекомендовали регулярное потребление клетчатки (Am. J. Epidemiol, 2012 год).

**Потребление клетчатки служит хорошим профилактическим средством, препятствующим развитию деменции, болезни Альцгеймера.**

Ученые после регулярного наблюдения за 394 пожилыми женщинами выявили, что у участниц, получавших наибольшие количества лигнанов (грубой клетчатки), результаты тестирования оказались лучше на 49% по сравнению с теми, кто ею пренебрегал. У кого в рационе много клетчатки, тот вряд ли закончит жизнь, будучи «не в своем уме».

## КЛЕТЧАТКА СПОСОБСТВУЕТ УСВОЕНИЮ У ПОЖИЛЫХ ЖЕНЩИН И КАЛЬЦИЯ, И ВИТАМИНА D, А ТАКЖЕ МАГНИЯ.

Можно ли с помощью клетчатки предупредить развитие заболеваний сердца и сосудов у пожилых людей? Оказывается, да. И это было доказано в исследовании, проведенном в Великобритании. В нем участвовали 31.036 женщин в возрасте на начало проекта в среднем 51,8 лет, не имеющих признаков сердечнососу-

дистой патологии. Исследование продолжалось 14,3 года. На каждые дополнительные 6 г общей клетчатки в день риск развития болезней снижался на 9%.

**ОСОБУЮ РОЛЬ, КАК ВЫЯСНИЛОСЬ, ИГРАЕТ КЛЕТЧАТКА ЗЛАКОВ – ОНА СНИЖАЕТ РИСК СМЕРТЕЛЬНОГО ИСХОДА ИНСУЛЬТОВ У ДАМ С ИЗБЫТКОМ МАССЫ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЕМ НА ЦЕЛЫХ 20%.**

Влияет ли употребление клетчатки на развитие остеопороза? По распространенности остеопороз занимает третье место в мире после сердечнососудистых заболеваний и сахарного диабета. В 8 из 10 случаев развивается у женщин, в среднем в мире – у 25% женщин старше 50 лет.

Для профилактики важен кальций и витамин D. Но ходят слухи, что, если вместе с этим употреблять и клетчатку, то она выведет из организма эти полезные вещества. Как оказалось, это не так. Вопреки существующему мнению, клетчатка способствует усвоению у пожилых женщин и кальция, и витамина D, а также магния.

Кроме того, доказано, что большое количество клетчатки в рационе пожилых людей значительно увеличивает их физическую активность, силу и выносливость. У них значительно выше скорость ходьбы, сила кисти, суммарный индекс работоспособности.