Колонка Президента.

Отскребём планету от жира.

Нет. Пожалуй, слишком громкое заявление для Российской Диабетической Ассоциации (РДА). Нам бы с Российской Федерацией управится. Почему РДА опять поднимает вопрос об ожирении. Дело в том, что увеличение массы жировой ткани неизбежно приводит к снижению чувствительности организма к сахароснижающему гормону инсулину (инсулинорезистентности). Повышенная энергетическая ценность (калорийность) питания по отношению к расходу энергии в процессе обычных физических нагрузок конкретным человеком неизбежно увеличивает массу жировой ткани. Следует различать ожирение (увеличение массы жировой ткани) от повышенной по отношению к росту массы тела. У низкорослого спортсмена – штангиста может быть повышенной масса тела за счет мышечной ткани. У внешне тощей девушки с низкой массой тела может быть высокий процент жировой ткани с биохимическими симптомами ожирения. По статистическим данным более трети населения нашей страны имеют повышенный вес именно за счёт жировой ткани. В силу действия сложных патологических биохимических процессов ожирение приводит к повышению уровня холестерина в крови, повышению уровня артериального давления, повышению уровня сахара (глюкозы) в крови. Такое сочетание симптомов было подробно описано Почётным членов РДА профессором Ривеном (США) под названиями «метаболический синдром», «синдром Ривена», «смертельный квартет», «синдром инсулинорезистентности». Биографию и фотографию профессора

мы публикуем в этом номере. Люди с этим синдромом живут достоверно меньше. Они умирают от инфарктов миокарда (поражение сердца), инсультов (поражение мозга), при ампутациях нижних конечностей, ком и иных причин. Что может сделать человек лично без участия Минздрава и других государственных органов для продления своей жизни и улучшения её качества? Во – первых, нужно нормализовать питание по калорийности и соотношению компонентов: жиров, белков, углеводов. Для облегчения этой задачи при чтении этикеток продуктов мы публикуем «Классификацию РДА калорийности продуктов». Во – вторых, необходимо поднять уровень физической активности хотя бы до минимально допустимого: 150 минут прогулок в неделю или занятия через день по 40 -50 минут аэробными видами спорта БЕЗ ОДЫШКИ: лыжи, в том числе роликовые; плавание; спортивная или скандинавская (с палками) ходьба; велосипед. Из тренажёров следует предпочесть эллипсоид (лыжный тренажёр). На сайтах РДА с разрешения автора опубликована книга «Физическое упражнение как лекарство» Кавалера почётного знака РДА «Вместе мы сильнее!» 3 степени профессора

Стивена Блэра, Департамент спортивной науки Университета Южной Каролины, позволяющая рассчитать индивидуальную физическую нагрузку. В- третьих, рекомендуем достичь психологического благополучия, спокойствия, удовлетворения.

Буду рад ответить на ваши вопросы на Форуме сайта РДА. Желаю читателю стройности, бодрости, физической активности, приятного аппетита при питании полезными для здоровья продуктами.

Президент

М. Богомолов, психоэндокринолог, диабетолог.