

Есть, чтобы жить, или жить, чтобы есть?

О том, к чему могут привести избыточный вес и ожирение

Наверное, каждый, кто имел в детстве лишний вес, до сих пор помнит обидные прозвища, получаемые от сверстников: «жиртрест», «бочка с салом», «бочка с жиром», «толстяк» и прочие. Ведь дети, чаще всего даже не задумываясь над этим, бывают жестокими по отношению к своим ровесникам, в чем-то отличающимся от них.

Но вот излишне полные мальчики и девочки выросли. Кто-то из них «перерос» свои страдания, получил образование, сделал карьеру, создал семью. А кому-то так и не удалось избавиться от своих детских комплексов, связанных с излишней полнотой, и это в немалой степени отравляет им взрослую жизнь, заставляет и дальше заикливаться на многих лишних килограммах.

Но главное, пожалуй, даже не в этом. Большой излишний вес - не просто неудобство или косметический дефект для кого-то. Проблема кроется глубже: как считают сегодня специалисты-медики (и не только они), люди с избыточной массой тела и ожирением имеют гораздо больше факторов риска для развития различных тяжелых заболеваний в сравнении с теми, у кого вес соответствует норме.

Лишний вес – проблема века?

Начнем с того, что сегодня Всемирная организация здравоохранения рассматривает ожирение как эпидемию, интенсивно распространяющуюся во всех странах мира. В большинстве государств Западной Европы ожирением (индекс массы тела свыше 30-ти) страдают от 10 до 25 процентов населения, в США - от 20 до 25-ти. Избыточную массу тела (ИМТ от 25 до 30-ти) в развитых странах, кроме Японии и Китая, имеет около половины населения. И, что особенно тревожно, почти 15 процентов молодых людей в возрасте от 15 до 20 лет также имеют лишний вес, а число детей и подростков, страдающих ожирением, из года в год непрерывно увеличивается. По прогнозам ВОЗ, если сегодняшняя мировая тенденция роста сохранится, то к середине нынешнего столетия почти все население экономически развитых стран будет болеть ожирением. Чем это грозит? Медицинской наукой уже доказана связь между ожирением и такими заболеваниями, как ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, сахарный диабет, желчнокаменная болезнь, некоторые злокачественные опухоли, варикозное расширение вен нижних конечностей, подагра, и рядом других.

Как считают специалисты, интенсивный рост ожирения тесно связан с образом жизни человека, изменившимся за несколько последних десятилетий далеко не в лучшую сторону. При этом надо заметить, что избыточный вес и ожирение - это не вина, а беда человека, пожинаящего печальные плоды современной цивилизации, невольным заложником которых он стал. Поскольку таких обстоятельств немало, то прежде, чем бороться с излишней полнотой, следует разобраться, какой она природы: нарушение ли это обменных процессов, гормональный сбой или же «алиментарное ожирение». Именно последней формой заболевания, которое связано с нарушением режима питания, по данным ВОЗ, страдает подавляющее большинство полных людей. К слову, Лариса Охремук. Есть, чтобы жить, или жить, чтобы есть?

термины «ожирение» и «избыточный вес» (избыточная масса тела) - это не синонимы, как многие считают. Ожирение свидетельствует об избыточном накоплении жира в организме, представляющем опасность для здоровья, в то время как избыточный вес означает, что масса тела у конкретного человека превышает ту, которая считается нормальной для его роста.

Одним из важнейших факторов, приводящих к развитию ожирения, как считают специалисты, стало кардинальное изменение рациона современного человека, в котором преобладают консервированные, рафинированные продукты, а также избыток жиров и углеводов. Второй важнейший фактор - гиподинамия или малоподвижный образ жизни, при котором даже нормальное количество принимаемой пищи становится избыточным, а калории, поступившие в организм с едой, не сжигаются в процессе нагрузок, а превращаются в жир. Иногда нарушения питания можно объяснить психологическими причинами, когда человек начинает есть за троих во время стрессов, депрессивных состояний, особенно характерных для городских жителей.

А теперь давайте посмотрим на себя со стороны. Как многие из нас питаются в течение рабочего дня? Утром на ходу выпиваем чашечку кофе или чая, в лучшем случае - с бутербродом, в обед, из-за отсутствия столовой, буфета или нежелания идти туда, перехватываем, перекусываем тем, что бог послал: калорийными бутербродами, пирожками, беляшами, чипсами, сладостями и прочей вредной вкуснятиной. В промежутках бывает тот же чай-кофе - и снова с углеводами. Ну а вечером наверстываем упущенное за день, в придачу заедая интересный фильм или книгу шоколадкой, печеньками, орехами... Словом, излишние калории «правят бал».

О здоровом питании, диетах и физкультуре...

Насколько актуальна проблема лишнего веса, ожирения для жителей нашей республики, области?

Как говорится, все познается в сравнении. По толстякам в Европе лидируют Греция, Мальта, Великобритания, Германия, Финляндия. Наша соседка, Россия, согласно данным ВОЗ, по числу населения с избыточным весом занимает 99-е место среди 192 стран мира (его имеют 46,5 процента мужчин и 51,7 - женщин). В Беларуси, по различным данным, избыточным весом страдает от 30 до 52 процентов населения страны. По оценке Минздрава, растет и количество людей с избыточной массой тела. Точной информации на этот счет нет: отдельная статистика, учитывающая людей с избыточным весом, пока не ведется. Но, даже опираясь на вышеназванную цифру, можно утверждать: проблемы лишнего веса и ожирения все больше становятся актуальными и для нас. Основные причины те же, что и у других стран: нерациональное, несбалансированное питание, гиподинамия.

В одном из своих выступлений профессор БелМАПО Юрий Мараховский отметил: «На основании гигиенических исследований можно сделать вывод: белорусы в большинстве своем питаются неправильно. И, как следствие, в организме накапливаются насыщенные жиры, что приводит к лишним килограммам, а со временем - и к серьезным проблемам со здоровьем - атеросклерозу, инфарктам, инсультам, сахарному диабету...» Но, как подчеркивает профессор, сбалансировать свое питание, особенно если есть проблемы со здоровьем, человек может только с участием диетолога, который после обследования пациента с учетом его профессии, возраста и других факторов даст нужные рекомендации.

Лариса Охремук. Есть, чтобы жить, или жить, чтобы есть?

На Брестчине примерно такая же картина «с лишними килограммами», как и в целом по республике. А ведь, как известно, здоровье человека на 70 - 80 процентов зависит от рационального питания и образа жизни. С чего нужно начинать в борьбе с ожирением?

Вот мнение главного внештатного эндокринолога управления здравоохранения Брестского облисполкома Артура Григоровича:

- Первый шаг на пути избавления от лишнего веса - это консультация врача-эндокринолога. На основе диагностики гормонального статуса, учета наследственных факторов, общего исследования организма врач составит индивидуальную программу коррекции веса. Природная стройность дана немногим - большинству приходится прикладывать немало усилий для ее сохранения. Врачи-эндокринологи помогут выбрать правильное направление в решении этой проблемы, а вам только останется придерживаться нужного курса.

Доктор Григорович подчеркивает, что лечение ожирения, как и любого хронического заболевания, должно быть непрерывным. После достигнутого снижения массы тела усилия врача и пациента должны быть направлены на поддержание эффекта и предотвращение рецидивов заболевания. Ведь примерно у 90 процентов пациентов исходная масса тела восстанавливается в течение года после окончания лечения. Чтобы не допустить рецидивов ожирения, надо избегать краткосрочных диет, а отдать предпочтение длительным программам снижения веса. Нужно постараться сделать физические нагрузки нормой своей жизни. Не следует принимать препараты, обещающие быстрое похудение. Оптимальным будет выбор препарата, который можно принимать длительное время без ущерба здоровью.

Рекомендации главного внештатного эндокринолога области дополняет врач-валеолог отдела общественного здоровья Брестского зонЦГиЭ Ольга Кравцова:

- Людям, склонным к полноте, уже с момента взросления надо начинать следить за своим рационом, тщательно подбирать продукты, входящие в него. В частности, ограничить себя в приеме сахара, мучной пищи и продуктов, насыщенных жирами и углеводами. При этом стараться не переедать в течение дня, а особенно - перед сном. Уменьшая количество высококалорийных продуктов, нужно помнить, что в то же время питание должно быть полноценным и содержать достаточное количество белков, витаминов и минеральных солей. Сахар предпочтительнее заменить медом и сладкими фруктами. При этом углеводы в организм должны поступать в виде овощей, зелени, несладких фруктов или ягод, быстро вызывающих чувство насыщения. Человек, склонный к полноте, должен есть не реже 4 - 5 раз в сутки, но понемногу. Последний прием пищи желателен в 18 - 19 часов и ни в коем случае не позже, чем за 2 часа до сна. Также надо полностью исключить спиртные напитки, особенно пиво. И важно расширять физическую активность - прогулки, систематические занятия гимнастикой, физкультурой, спортом. Физическая нагрузка должна проводиться под контролем врача, строго индивидуально.

На пути к стройности и здоровью

Сказать, что у нас ничего не делается по пропаганде здорового питания, нельзя. Еще в 2006 г. в [НАН Беларуси](#) была разработана программа «Рациональное питание», цель которой - обеспечить население здоровым питанием.

Лариса Охремук. Есть, чтобы жить, или жить, чтобы есть?

Сегодня в республике производятся обогащенные селеном куриные яйца и минеральная вода. Мы давно употребляем в пищу йодированную соль и муку с содержанием фолиевой кислоты. И даже белорусские сладости - зефир, ирис, карамели, шоколад - обогащены витаминами и минеральными веществами. А различные соки и напитки содержат экстракты лекарственных растений, оказывающих тонизирующее действие. Выпускается диетическая молочная, хлебобулочная и иная продукция.

Но этого, думается, далеко еще недостаточно. Главное - следует учить население азам здорового питания, указывать количество калорий на всех продуктах. Нужны доступные рекомендации, что и в каких количествах должны съесть люди в зависимости от возраста, состояния здоровья.

Предполагается, что к 2015 году Минздравом РБ будет разработана Концепция здорового питания, предусматривающая совершенствование нормативной базы в области производства пищевых продуктов, оптимизацию системы надзора за безопасностью и качеством пищевых продуктов, повышение уровня знаний медработников и населения в области здорового питания.

Как считают эксперты ВОЗ, ожирение, излишний вес - это медико-социальная проблема, угроза здоровью населения планеты. Поэтому к решению ее необходимо привлекать многие ведомства и организации, самих людей. И поощрять тех, кто старается заботиться о своем здоровье. Словом, нужен комплексный подход.

И еще. Никак нельзя обойти молчанием нравственный аспект проблемы лишнего веса и ожирения: как живется очень полным людям в нашем мире, где в моде худенькие фотомодели; нет ли каких-либо препятствий при поиске работы, насколько труднее им обзавестись друзьями, семьей? Речь идет и о полных детях, которые порой становятся изгоями среди своих сверстников. Во многих зарубежных странах созданы Клубы толстяков, брачные агентства для людей с большим весом и т. д. Встречаясь вместе, обсуждая наболевшие проблемы, эти люди в определенной степени избавляются от своих комплексов, находят друзей, общаются, организуют досуг, а порой встречают и свою «половинку». У нас же о таких клубах информации пока не имеется.

...В наше время уже устарела поговорка, что «хорошего человека должно быть много», ибо лишние килограммы «бьют» прежде всего по здоровью человека, не говоря уже о других неудобствах, связанных с этим явлением. Так что наши стройные фигуры, а во многом и здоровье - в наших руках. Нужны только желание, сила воли, терпение и постоянный каждодневный труд над собой. Иного, похоже, не дано.

А как у них?

Интересен в этом плане опыт ряда зарубежных стран. Например, власти французского города Страсбурга решили активно бороться с избыточным весом у населения: там начался масштабный социальный эксперимент «Лечебная физкультура по рецепту», рассчитанный на год. По сообщениям интернет-СМИ, теперь каждый горожанин, страдающий от избыточного веса и получивший справку от врача, сможет бесплатно посещать муниципальные спортивные секции и брать напрокат велосипед. А в Дании вмешались в снижение распространения избыточного веса у людей тем, что ввели для производителей продуктов питания разнообразные налоги или даже запреты на продажу вредной пищи. Самый яркий пример - нашумевший «налог на жир», принятый Лариса Охремук. Есть, чтобы жить, или жить, чтобы есть?

в Дании в октябре 2011 года. Согласно этому закону, продажа масла, молока, сыра и других продуктов, содержащих более 2,3 процента насыщенных жиров, облагается дополнительным налогом. Подобные законы приняты и в ряде других европейских стран. Может, кое-что из этого опыта следует позаимствовать и нам?

Лариса ОХРЕМУК