

**АЛЕКСЕЙ КОВАЛЬКОВ**

известный врач-диетолог,  
автор многочисленных бестселлеров

# Минус размер

Новая безопасная  
экспресс-диета



Легко придерживаться  
—  
Мгновенные результаты без плато  
—  
Минус 2–10 кг

**КАК ПОХУДЕТЬ ХУДОЙ ДЕВУШКЕ?**

Модные диеты

Алексей Ковальков

**Минус размер. Новая  
безопасная экспресс-диета**

«ЭКСМО»

2014

## **Ковальков А. В.**

Минус размер. Новая безопасная экспресс-диета /  
А. В. Ковальков — «Эксмо», 2014 — (Модные диеты)

Алексей Владимирович Ковальков – создатель эффективной методики похудения, автор многочисленных бестселлеров и основатель известной клиники коррекции веса – в представлении не нуждается. Однако его новая книга кардинально отличается от предыдущих, равно как и от книг, написанных другими профессиональными диетологами. Обращаясь к теме похудения, врачи обычно рассматривают два крайних случая: ожирение и анорексию, но совершенно упускают из виду банальный избыточный вес. Просто потому, что пара-тройка лишних килограммов не является болезнью. А ведь сейчас это даже более распространенная проблема, чем ожирение: сегодня активно пытаются похудеть не только откровенно полные, но и объективно стройные девушки. И делают они это в основном неправильно, что влечет за собой нарушение метаболизма, развитие многих заболеваний и... опять же лишние килограммы. Специально для молодых женщин, которые желают срочно избавиться от 3-10 кг, доктор Ковальков и разработал безопасную, научно обоснованную, а главное – весьма эффективную экспресс-диету.

© Ковальков А. В., 2014

© Эксмо, 2014

## Содержание

Правильное питание без правил	6
Предисловие от доктора Дюкана	8
От автора	10
1. Лишний или не лишний	13
Идеал или норма?	15
Вкратце об ожирении	17
В чем преимущество биоимпедансометрии	18
С легким оттенком анорексии	20
Когда худеть – от слова «худо»	26
2. Почему появляются лишние килограммы	28
На заметку будущим родителям	29
Все дело в образе жизни	31
3. Как только люди не пробуют похудеть!	34
Поговорим о таблетках	35
Выводы	38
А давайте-ка этоотрежем!	39
Конец ознакомительного фрагмента.	43

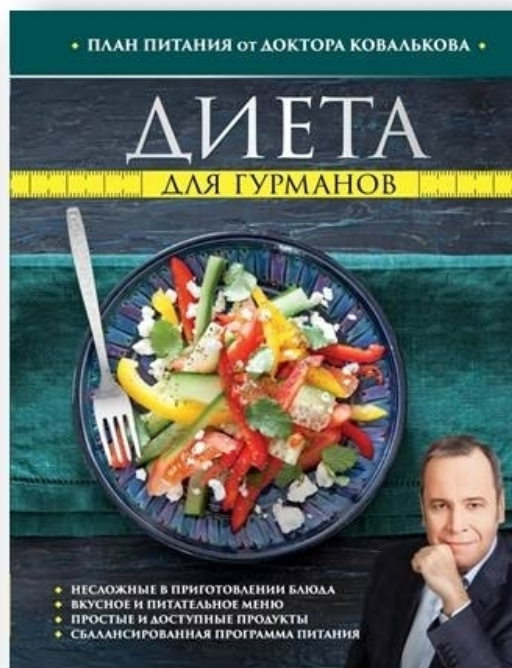




# Алексей Владимирович Ковальков

## Минус размер. Новая безопасная экспресс-диета

Правильное питание без правил



**«Худеем интересно. Рецепты вкусной и здоровой жизни»**

Сбрасывать вес можно, не прекращая вкусно есть! Методика доктора Ковалькова уже давно завоевала доверие множества людей. В этой книге собраны вкусные, полезные и простые в приготовлении рецепты: превратите ежедневные завтраки, обеды и ужины в настоящий праздник и получайте удовольствие от полезных продуктов.

**«Диета для гурманов. План питания от доктора Ковалькова»**

«Худеть – это сложно, дорого, мучительно и невкусно» – такой распространенный миф уже давно закрепился в сознании людей. Известный диетолог Алексей Ковальков поможет вам не только похудеть, но и подскажет, как сделать это максимально быстро, без ущерба для здоровья, а главное, ВКУСНО! Вас ждет пошаговая система питания с сытными, полезными и простыми в приготовлении блюдами из доступных продуктов.

**«Интуитивное питание. Как перестать беспокоиться о еде и похудеть»**

Разрешить себе есть все, что хочется, при этом похудеть и больше не набирать вес – разве не об этом мы мечтаем? Реализуйте конкретный план, предложенный для вас специалистом в области питания: перестаньте изматывать себя душевно и физически. В книге даны практические инструменты для преодоления пищевой зависимости: пошагово выполняя задания, вы сможете избавиться от груза своего веса и проблем.

**«Я знаю о весе все... и даже больше»**

Худей спокойно и без правил! Только в гармонии можно начать избавляться от лишнего веса и избежать срывов, при которых килограммы возвращаются. Ирина Головина, врач-психотерапевт с 20-летним стажем, научит вас слышать сигналы своего тела, любить себя и заботиться о душе и теле.

## Предисловие от доктора Дюкана



Я с большим удовольствием прочитал книгу моего друга и коллеги доктора Алексея Владимировича Ковалькова, и был счастлив заметить эволюцию его системы питания от подсчета калорий к анализу пищевой ценности. 30 лет своей практики я посвятил борьбе с идеей, что все калории равны. Это может показаться странным, но официальная диетология долгое время предполагала, что одна калория белков имеет ту же ценность, что и одна калория жиров или углеводов. Эта идея фикс была одной из основных причин поражения в борьбе с ожирением и диабетом. Хуже того, в течение многих лет и до сих пор поддерживается мнение, что ежедневное питание должно состоять на 55 % из крахмалосодержащих, злаковых и мучных продуктов. Индекс 55 % актуален и сегодня с 1950-х годов, в то время как за 65 лет наш образ жизни стал более неподвижным и потребность в калориях снизилась.

Я очень рад, что доктор Ковальков присоединился к борьбе против сахара и быстрых углеводов, которые не так давно появились в нашем питании и спровоцировали эпидемию лишнего веса, ожирения и диабета. Вместе мы призываем всех деятелей в области здоровья, здорового образа жизни и питания объединиться для общей борьбы.



Желаю книге большого успеха!

*Доктор Пьер Дюкан,  
автор книги «Я не умею худеть» и др.*

## От автора

*К чему писать большие книги,  
Когда их некому читать?  
Теперешние прощелыги  
Умеют только отрицать.*

**И. Гете. «Фауст»**

*– Почему так происходит: когда я начинаю писать книгу, то составляю примерный план и понимаю, что хочу сказать, но где-то с половины пути книга уже начинает руководить мной и строчки ложатся так, будто их кто-то диктует? И уже не я пишу книгу, а она сама наращивает и изменяет себя.*

*– Это ты жалуешься или хвастаешься?*

*– Жалуюсь! Не хочу больше писать! Каждый раз говорю себе: это будет последняя книга. Но вслед затем снова появляются мысли, которые хочется сохранить и не забыть, потом они преобразуются в наброски, после чего уже вырисовывается план книги и основной вывод – идея. А затем книга все меняется на 80 %... А потом покой на годик – и новые заметки.»*

На мой взгляд, большинство людей, озабоченных лишним весом, на самом деле озабочены не цифрами на весах, а своим внешним видом, который не соответствует их представлениям о красоте или пропорциям, навязанным средствами массовой информации. Иными словами, проблема таких людей лишь в том, что им не нравится собственная внешность. И только!

Мы живем в обществе, где все люди связаны определенными отношениями и представлениями о некой норме – пресловутом стандарте.

Мы вместе работаем, едим, обмениваемся мнениями, и принятие нас, наших действий этим обществом необходимо нам для поддержания душевного комфорта.

У большинства молодых людей, пытающихся похудеть, еще нет (и не предвидится) никаких проблем со здоровьем. Нет у них и особых проблем бытового плана, связанных с лишним весом. Просто им стали малы джинсы или слишком уж обтягивает старый свитер.

Смею предположить, вам также во чтобы то ни стало нужно сбросить несколько лишних кило? И вам наверняка крайне необходимо решить эту проблему как можно быстрее?

По данным статистики, больше половины людей, желающих похудеть, имеют всего 5–7 кг лишнего веса, а порой не имеют его вовсе! Эти люди мечтают «по-быстрому» избавиться от появившихся упрямых складочек – хотят похудеть быстро и эффективно. И желательно, не заработав при этом какую-нибудь болячку.

У молодежи, как правило, нет времени изучать все то, что я подробно описал в предыдущих книгах: биохимию и физиологию. Нет ни желания, ни возможностей копаться в себе, выискивая причины лишних кило. Нет времени работать над мотивацией, посещать спортзал и уж тем более подсчитывать калории. Им всего лишь необходимо быстрое и эффективное решение так некстати возникшей проблемы.

И если мы, врачи, высокомерно сделаем вид, что такой проблемы не существует, отмахнемся от нее со словами: «Не валяйте дурака, детки», не сможем предложить им требуемое решение, то они сами его найдут, но уже на многочисленных молодежных форумах, на страницах бульварной прессы или почерпнут из бесед с «бывалыми» подружками. А все мы знаем

цену этим дурацким статьям, перепечатываемым из журнала в журнал. Про советы подружек даже говорить не хочется.

Таковы уж реалии нашей жизни: самым популярным запросом во всех интернет-поисковиках является вопрос «Как похудеть быстро?».

Сколько здоровья теряют девчонки, опиравшиеся на такие рекомендации, в упорном стремлении привести внешний вид к некоему принятому «у них» эталону и избавиться от ненавистных складочек! Многие подвергают себя настоящим физическим пыткам сродни средневековой инквизиции. Кто-то готов, как узник замка Иф, на протяжении многих дней хлебать жидкие капустные щи или, как пленник необитаемого острова, питаться одними грейпфрутами. Порой, в отчаянии натянув на себя прорезиненную одежду или бутербродную пленку и намазавшись кремами, они с остервенением наматывают километры на беговой дорожке до тех пор, пока от обезвоживания не потрескаются губы и пирсинг из пупка не выскочит. Довольно часто эти мученицы «во славу безумной красоты» доходят до крайности и начинают голодать. Нередко можно услышать: «Мне легче голодать и не есть совсем, чем сидеть на диете!»

Чтобы прервать этот замкнутый круг и положить конец самоистязаниям нашей молодежи, я и решил написать данную книгу. **Именно для молодых людей, которые озабочены наличием всего одной лишней кожной складки и 5–7 лишних килограммов, и создана эта диета.** Можете назвать ее экспресс-диетой, если вам так больше нравится.

Надо сказать, что сама идея написать подобную книгу возникла у меня несколько лет назад, когда на очередной творческой встрече мне задали потрясающий вопрос: «Вот вы все время говорите: двадцать, тридцать килограммов... А скажите, как похудеть худой девушке?»

Сегодня я предлагаю вашему вниманию самую безопасную, эффективную и научно обоснованную экспресс-диету, разработанную специально для молодых людей, которые желают срочно избавиться от 3-10 кг лишнего веса. С помощью этой методики вы гарантированно сможете похудеть, не голодая.

Передо мной сидела молодая и вполне стройная особа, у которой (по ее мнению!) было несколько лишних килограммов. В действительности же – если быть до конца откровенным, – у нее имелась небольшая и довольно сексуальная (кстати) складочка на животе и чуть-чуть жирка на боках, который в народе нежно прозвали «ушками». Меня так поразила формулировка вопроса, что я еще тогда, много лет назад, решил создать методику именно для такого случая. Тогда же родилось и название будущей книги – «Минус размер. Новая безопасная экспресс-диета».

И вот спустя много годы я нашел решение этой проблемы.

Цня ваше время, я постараюсь быть максимально кратким и лаконичным. Хотя вряд ли у меня это получится: уж очень о многом хочется рассказать!

Меня издавна поражала наивность бульварных книжек с броскими названиями «В чем смысл жизни» или «Как познать себя». Фундаментальные вопросы философии в них неизменно объясняются просто и даже примитивно, а главное – кратко, страницах эдак на сорока, напечатанных к тому же крупным «детским» шрифтом. Детям, наверное, по мнению некоторых авторов, как раз очень важно разобраться именно в этих вопросах!

Проходя мимо полок с подобными «трудами», я всегда старался понять: как можно разъяснить такие сложные, с моей точки зрения, и даже неразрешимые вопросы в тонкой брошюре? Мои предыдущие книги (как многие из вас, надеюсь, знают) несколько другого направления, да и несколько другого объема. Прежде чем давать рекомендации читателям, я всегда вначале пытаюсь подробно изложить ход моих мыслей и логику рассуждений. Стремлюсь сделать читателя своим собеседником, сторонником. Высказываю обоснованные, на мой взгляд, аргументы в пользу принятия того или иного решения.

Чтение данной книги также потребует от вас некоторого терпения, ведь *любая предлагаемая врачом программа снижения веса должна быть как минимум научно обоснована*. Иначе меня тут же обвинят в крамоле, лженауке и затопчут собственные коллеги и друзья! Хотя думаю, что после этой книги они меня точно в покое не оставят. Уж слишком расходятся предлагаемые в ней выводы и решения с мнениями и подходами, царящими сейчас в клинической диетологии, да и в медицине вообще.

Мне очень нравится фраза: «Знание принципов во многом освобождает от знания фактов»!

Однако большинство популярных сейчас подходов, методик, систем и диет, как ни странно, не дают читателям самого главного – понимания механизмов и принципов их работы! Отсутствует логичное описание того, как предлагаемый режим питания влияет на организм. Не рассматриваются основные законы физиологии и биохимии, которые были бы изложены специалистом, но при этом кратко, просто и доступным языком. Нет ответов на вопросы «Почему я должен делать то и не делать это?», «Зачем есть одни продукты и не есть другие?». В таких методиках, как правило, имеются только конкретные указания – лаконичные, словно приказы: что делать и чего не делать. Этакие своеобразные аксиомы – истины, не требующие доказательств. Но ведь хотелось бы все же еще и понимать, зачем и почему!

Большинство врачей, когда им необходимо подготовить какой-либо материал для печати, почему-то искренне считают, что они всенепременно должны создать что-нибудь грандиозное и из ряда вон выходящее. Но на самом деле в погоне за этим грандиозным они обычно пишут очень скучный и обобщенный текст. Красивый фантик, внутри которого пустышка. Пытаются сыпать новомодными терминами, хотя даже сами лишь смутно осознают, что те означают и каким боком относятся к теме публикации.

Я же всегда стремился писать максимально просто, ясно и доступно, представляя себе, что разговариваю с приятелем, сидя на кухне. А приятелю, как правило, не указывают – его стараются убедить. Поэтому я и стремлюсь во всех книгах максимально доступно и подробно объяснить и обосновать (постоянно ссылаясь на различные научные исследования) все свои рекомендации. Рассказать, почему и как работает тот или иной подход, каков его механизм действия.

Иногда я вообще ухожу от конкретных приказов-рекомендаций, а объясняю только принципы. При этом конкретные решения сами рождаются у читателей в голове! Это намного эффективнее, ведь у них появляется собственное мнение. И это уже их решение, а не решение (приказ), навязанное кем-то извне. Таким образом, понимая закономерности, мы с вами всегда сможем найти оптимальный путь и механизм воздействия.

Чтобы ваше время, уделенное этой книге, было потрачено с максимальной пользой, постараюсь сразу перейти к более конкретным рекомендациям. Конечно, далеко не все изложенное далее будет актуально именно для вас, так как все мы разные. Но все же надеюсь, что хоть что-нибудь из прочитанного вам обязательно пригодится.

## 1. Лишний или не лишний

*В любой науке роено столько науки,  
сколько б ней математики!*

*Иммануил Кант*

Что такое лишний вес? И есть ли он у вас на самом деле? Медицина относится к естественнонаучным областям знаний, где четких рамок и границ не существует в принципе. Все мы знаем многочисленные примеры, когда то, что для одного человека является критическим состоянием, для другого будет обыденной нормой. С другой стороны, если не создавать хоть какие-то стандарты, рамки, критерии – в медицине воцарится полный хаос.

Само понятие «идеальный вес», как и «идеальная масса тела», претерпело со временем большие изменения. Когда-то, очень давно, принц Георг Бранденбургский, весивший свыше 200 кг, с гордостью полагал, что обладает поистине королевским весом.

Да и у нас на Руси никогда не было худосочных женщин. Национальной особенностью русских женщин является крупная грудная клетка и широкий таз. Гораздо крупнее и шире, чем у миниатюрных японок или изнеженных француженок. На Руси крестьянские девицы на выданье надевали несколько юбок одну поверх другой, чтобы казаться дороднее. Худых девок неохотно брали замуж: считалось, что работницы из них никудышные.

Как-то случайно мне попались в Интернете фотографии северокорейского лидера **Ким Чен Ына**, которые не могут не вызвать улыбку. Причина ее вполне очевидна: «свет нации» выглядит откровенно толстым. Такими же, кстати, были его отец и дед. Но, по северокорейским представлениям, **Ким Чен Ын** выглядит очень даже неплохо, а небольшая полнота придает ему дополнительные шарм и обаяние. Такая внешность соответствует традиционным корейским канонам красоты. Здесь всегда ценили круглые лица и фигуры, подернутые жирком. Помните персонажей древних китайских гравюр или японского театра кабуки? Там всегда добро и успешность олицетворяют улыбающиеся толстячки, а злое начало представлено исключительно поджарыми доходягами с кислым выражением лица. Восточная философия основана на эмпирических умозаключениях многих поколений, на спокойном и внимательном созерцании и обобщениях, поэтому она – подобно миллиону мух – не может ошибаться.

Впрочем, ничего особого и оригинально восточного в этом нет. Достаточно посмотреть на картины Рубенса и его современников, чтобы понять, каковы были каноны красоты в Европе XVII века.

### Кстати

Известный баснописец Иван Андреевич Крылов, помимо бесспорного литературного гения, обладал еще одним талантом – способностью к безмерному поглощению пищи. На званных вечерах он съедал целое блюдо пирогов с рыбой, три или четыре полные тарелки наваристой ухи, несколько котлет, запеченную индейку и кое-что по мелочи из сладостей. Приехав домой, чтобы не ложиться на голодный желудок, уминал приличное количество кислой капусты, закусывая ее черным хлебом. Неудивительно, что при таком питании Иван Андреевич набрал значительный вес. Из-за солидной внешности Крылов иной раз попадал в смешные ситуации. Например, однажды, прогуливаясь по скверу после обеда, он столкнулся с компанией молодых людей, которые захотели над ним подшутить. Один молодой человек из компании, показав пальцем на писателя, громко сказал: «Смотрите, смотрите! Вон какая туча надвигается!» Замечание развеселило шутников. Но Иван Андреевич с присущим ему юмором не растерялся, посмотрел на небо и

ответил: «Да, вероятно, дождик будет. Туча еще только надвигается, а лягушки уже расквакались».

Не стоит удивляться тому, что на протяжении тысячелетий умеренная полнота считалась неоспоримым признаком красоты у большинства народов мира. Жизнерадостные добрячки-сангвиники, как правило, всегда обладали животиками, а вот нытикам-меланхоликам, занудам-флегматикам и психам-холерикам – всем этим ребятам была свойственна худоба. Над чрезмерно толстыми людьми, конечно, могли тихонько посмеиваться, но небольшая избыточная масса тела только способствовала авторитету и уважению. Легкий жирок был хорошим показателем статуса, ибо он недвусмысленно указывал, что его носитель имеет достаточно денег для того, чтобы не ограничивать себя в питании.



## Идеал или норма?

Так что же такое идеальные пропорции тела? В наши дни близкой к идеалу принято называть массу тела, установившуюся у здорового человека примерно к 20–25 годам. Именно тогда заканчивается физическое формирование человека как полноценного организма, и если к этому времени не было каких-либо нарушений в питании или серьезных болезней, массу тела за тот период можно принять за отправную точку для всех последующих сравнений. Если вы в те годы еще не страдали полнотой, можно считать, что тогдашний вес и есть ваша **идеальная масса тела**, которая сегодня, к сожалению, погребена под лишними килограммами.

### Кстати

Однажды у великого Микеланджело спросили: «Как вам удастся создавать такие пропорциональные скульптуры?» Он скромно ответил: «Я просто беру мрамор и отсекаю от него все лишнее».

В последние годы среди врачей принято говорить уже не об идеальной, а о **нормальной массе тела**, которая зависит от пола, возраста, особенностей телосложения, степени тренированности мышц и т. д.

Впервые привести вес человека к общему численному показателю попытался бельгийский математик и социолог Адольф Кетле. Он придумал **индекс массы тела** – отношение веса человека в килограммах к квадрату его роста в метрах. Надо сказать, что этот математик, видимо, маниакально любил стандартизировать и подсчитывать все, что его окружало! К слову, начал он с погодных явлений, а закончил статистикой нравственности.

Если ИМТ более 25, то вес человека считается избыточным. Прошу заметить: это не патология, не болезнь, а вариант нормы! Заболеванием является только ожирение, когда индекс Кетле превышает 30.

Тем не менее индекс Кетле, или ИМТ, прочно вошел в медицинскую науку, и на него до сих пор во многом опирается классификация ожирения как заболевания.

Такой способ измерения массы тела достаточно примитивен. Поэтому вскоре на смену ему пришел метод расчета идеальной массы тела по **формуле Брока**, которая учитывает не только рост и вес, но и тип телосложения.

Что собой представляют основные типы телосложения: астенический, гиперстенический и нормостенический? Не вдаваясь в подробности, попробую объяснить как можно проще.

Всем нам свойственен тот или иной тип телосложения, предопределенный генетически. Его можно определить на основании конкретных параметров: формы и размеров костей скелета, формы грудной клетки, соотношения продольных и поперечных размеров тела...

Да, конечно, я понимаю, что замерять «размеры костей скелета» несколько проблематично. Эти кости ведь надо еще найти под слоем кожи, сами знаете чего. В таком случае пойдем более простым путем – измерим окружность запястья. Той очаровательной части женской руки, где обычно располагаются часы или изящный (гранатовый) браслет.

У нормостеников окружность запястья равна 16–18 см, у астеников – меньше 16 см, у гиперстеников – 19 см и больше.

**Астеники** – это люди модельной внешности, у которых продольные пропорции преобладают над поперечными. Они похожи на тростиночек с длинными ногами, узким маленьким туловищем и тазом. Кстати, некоторые высокие и с виду худые люди могут иметь значительные жировые запасы. Их проблема не бросается в глаза, так как высокий рост и удлиненные пропорции зрительно нивелируют факт наличия лишнего веса.

У **гиперстеников** все наоборот: эдакие крепыши с широкой грудной клеткой и короткими крепкими ногами. Такие коренастые и низкорослые люди могут годами мучиться от комплексов и безуспешно пытаться похудеть. И все из-за того, что они лишь кажутся полными. На самом же деле у них может вовсе не быть избыточного жира. Просто такова их природа – про них еще говорят: «Кость широкая».

Дамы, которым досталось гиперстеническое телосложение, широкоплечие, с хорошо развитой, широкой и небольшой по длине грудной клеткой, мощными, и имеющими значительную толщину костями таза. К сожалению, представительницы этого типа имеют выраженную предрасположенность к избыточному весу.

Ну, а **нормостеники** по понятным причинам находятся где-то посередине. Они отличаются пропорциональностью основных размеров тела и правильным их соотношением. Именно у женщин с таким телосложением часто бывают длинные ноги, тонкая талия и удивительно пропорциональная фигура. Пресловутый голливудский стандарт: 90-60-90!

Теперь вернемся к формуле Брока.

✓ В соответствии с ней вычисляется нормальный вес тела при нормостенической (нормальной, средней) грудной клетке.

**$M = \text{рост} - 100$  при росте до 165 см.**

**$M = \text{рост} - 105$  при росте 166–175 см.**

**$M = \text{рост} - 110$  при росте более 175 см.**

✓ Если у вас узкая грудная клетка (астенический тип телосложения), следует уменьшить полученную таким образом величину на 10 %.

✓ При широкой грудной клетке (гиперстенический тип телосложения) увеличьте результат вычислений не более чем на 10 %.

Например, при росте 175 см идеальная масса тела для нормостеников будет составлять 70 кг (175–105), для астеников – 63 кг (-10 %), а для гиперстеников – 77 кг (+10 %).

Вот это и есть тот самый вес, к которому вам надо стремиться.

## Вкратце об ожирении

Очень полным людям (свыше 100 кг для женщин) следует приплюсовать к итоговой цифре еще килограммов пять – столько весит растянувшаяся с годами кожа. Но данная книга написана не для таких случаев, так что мы не будем на этом подробно останавливаться. Хотя некоторые моменты нельзя не затронуть.

Довольно простой и достаточно точный критерий оценки распределения жира – **отношение окружности талии к окружности бедер**.

В идеале этот показатель у женщин не должен превышать 0,8, а у мужчин – 1,0.

Если же говорить еще проще, то окружность талии у мужчин должна быть меньше 94 см, а у женщин не превышать 80 см.

Только не надо сразу бросаться на поиски сантиметровой ленты. Раз вы читаете эти строки, замеры могут вас и не порадовать. Возможно, кое-кто из вас даже не помнит, когда их показатели приближались к этим цифрам. Но даже если так, не торопитесь обрушивать самооценку и списывать себя в утиль или утягивать талию до 48-го размера. Выслушайте сперва мои доводы и предложения. Все, конечно, плохо, но я знаю решение проблемы, и вместе мы обязательно изменим ситуацию к лучшему.

Для тех, кому это интересно: выделяют четыре степени ожирения и две стадии этого заболевания – прогрессирующую и стабильную.

✓ Если, согласно расчетам, ваш сегодняшний вес превышает нормальную массу тела всего на 10 %, то вам несказанно «повезло», ибо это только начальная, или первая, степень ожирения.

✓ Если превышение нормальной массы тела составляет от 20 до 50 %, то повезло уже вашему врачу-диетологу, который не останется без работы, поскольку это ожирение второй степени.

✓ Ну а если (страшно подумать!) ваш вес превышает норму более чем на 50 %, то речь идет об ожирении третьей степени. В таком случае врач сможет лишь поддерживать ваше существование, потому что жизнью это назвать нельзя.

Недавно выделили и четвертую степень, но я надеюсь, что эта «песня» точно не про вас.

### Кстати

Организаторы Чемпионата мира по футболу пообещали выделить местным толстякам особые бесплатные места на стадионах. Но с одним условием. Чтобы получить билетик безвозмездно, человек должен был представить справку о том, что он действительно толстый. Для этого, по бразильским правилам, он должен явиться к врачу, чтобы тот засвидетельствовал, что индекс массы тела пациента больше 30. Затем (опять же по бразильским законам) человек получает статус инвалида! И сразу после этого можно идти за бесплатным билетом.

А можно просто похудеть – и занять на стадионе то место, которое вам хочется. Правда, уже за деньги.

## В чем преимущество биоимпедансометрии

Все рассмотренные выше методики крайне просты, но весьма приближительны. Гораздо информативнее и объективнее используемые в медицине приборные методы исследования состава тела, которые определяют точное количество жировой и мышечной массы. Они-то и дают однозначный ответ на вопрос, можно ли и нужно ли вам худеть.

Существует относительно простой и безопасный метод – **биоимпедансометрия**. Под сложно проговариваемым термином скрывается мгновенный способ оценки как изначального состава тела, так и динамики его изменений в процессе похудения.

Принцип работы прибора заключается в следующем. Сквозь тело исследуемого проходит электрический ток – столь слабый, что его не в состоянии почувствовать ни один человек. При этом различные ткани сопротивляются току с разной силой. Вот это сопротивление как раз и измеряется. Затем на его основании анализатор оценивает состав тела. Сама процедура занимает в десять раз меньше времени, чем процесс раздевания пациента перед ней. Все просто, быстро и эффективно! Такие приборы сейчас есть во всех клиниках, занимающихся коррекцией веса.

Вполне естественно, что этот несложный метод охотно взяли на вооружение производители медицинских и бытовых весов. И сегодня уже продается колоссальное количество всевозможных дорогих устройств, умеющих анализировать состав тела.

Но не спешите тратить деньги: домашние весы или модные блестящие приборчики в спортзалах никогда не будут точнее калиброванного медицинского прибора. Эти «игрушки» чаще всего измеряют только состав нижней части туловища, ведь электрический импульс проходит по наименьшей траектории от ступни к ступне. А в ногах, как говорят, правды нет! Зато много жидкости и жира, количество которых не всегда соответствует общему содержанию этих компонентов в остальных частях тела.

Одна из самых распространенных ошибок при самостоятельных попытках похудеть – неверная оценка собственного тела.

Есть еще такая волшебная вещь, как гравитация. Под ее влиянием все тела, находящиеся на планете Земля, стремятся вниз, в том числе и жидкость в человеческом организме. Поэтому параметры тела в положении стоя несколько искажены: вода накапливается в ногах, иногда даже вызывая отеки. Измерение состава тела должно проводиться только в положении лежа! При этом жидкость равномерно распределяется по телу и не влияет на результат измерения.

Предвижу закономерный вопрос: где же найти такой чудо-аппарат, если диетологических клиник в округе нет и в помине?

Как ни странно, найти такой прибор можно в государственных учреждениях – так называемых центрах здоровья. Их довольно много в России. Возможно, один из них притаился и в вашем городе. Имея полис медицинского страхования, вы можете не только пройти там биоимпедансометрию, но и сдать анализ крови, узнать свой уровень холестерина и глюкозы, сделать ЭКГ и посетить кабинет лечебной физкультуры. Сказка! Конечно, скорее всего, вы столкнетесь с очередями в душных коридорах, но попробовать стоит. Я сам никогда не бывал в подобных учреждениях и не знаю, насколько грамотные специалисты там работают, но некоторые мои пациенты успешно, а главное, бесплатно проходили там измерение состава тела, да еще и по несколько раз.

Теперь поговорим о результатах.

Направляя пациента на любое аппаратное исследование или анализы, я четко представляю, зачем я это делаю и на какие вопросы рассчитываю получить ответ. Точно так же обстоит дело с измерением состава тела. С помощью этого метода врач узнает, к какому конституци-

онному типу принадлежит пациент, сколько у него жира, мышечной массы, жидкости. А зная абсолютное количество жиров в организме, можно грамотно разработать тактику избавления от их излишков.

В случае, когда измерение состава тела ничего лишнего не выявило, а похудеть все равно очень-очень хочется, стоит хорошенько подумать и обратиться к диетологу или к психиатру.

## С легким оттенком анорексии

Иногда под влиянием обид, зависти или несправедливой критики нам кажется, что в нашей внешности немало изъянов. Ну не нравимся мы себе! А поскольку заложенные в нас природой рост, черты лица, длину ног мы изменить не в состоянии, то основной удар принимает на себя подкожный слой жира. И тут начинается бесконечная борьба: диеты, тренировки, косметологи, массажи – лишь бы избавиться от этих противных округлостей, выпуклостей и складочек.

Часто молодые девушки на приеме жалуются на низкую скорость похудения. Но после подробного опроса и измерений оказывается, что худеть-то там, в сущности, и некуда. Не так просто заставить организм отдать то, чего у него и без того не много осталось. Тем не менее особо упертым барышням это все-таки удается, и вот тогда начинаются настоящие проблемы.

Запомните важное правило: худеть можно только тогда, когда в организме действительно есть лишний жир!

Мне по роду деятельности приходится довольно часто сталкиваться с подобными случаями. Такие девочки из категории «до 40 кг» никогда не могут остановиться сами. Они просто не контролируют себя, не видят грань, которую переступить нельзя. Им присущ синдром отличницы, и они живут в постоянной погоне за совершенством. В поисках вымышленного идеала они начинают упорно морить себя голодом, при этом подвергая свой организм смертельной опасности. Родители, отношения с которыми бывают к тому времени уже безнадежно испорчены, подчас и не догадываются, почему их ребенок имеет столь жалкий и истощенный вид. И спохватываются зачастую слишком поздно.

*Анорексия – это постоянная и всепоглощающая, хотя и часто отрицаемая, озабоченность вначале потерей веса, а затем ее удержанием.*  
Роджер Слэйд «Справочник по анорексии».

Специалисты объясняют развитие **анорексии** психическими причинами – подростковыми депрессиями, связанными с проблемой идентификации личности, с тревожным состоянием, даже с безответной любовью. Ах, сколько молодых девчонок погибает во всем мире из-за этого недуга! К счастью, не всё и не всегда заканчивается так драматично.

В сознании многих людей прочно связаны понятия идеального веса и здорового организма. А это одно из глубоких заблуждений! Опасное преувеличение роли весов в создании объективного представления о своей личности.

Избитая формула 90-60-90 хороша только для анекдотов да для девиц на обложках глянцевого журналов. Хотя и там в основном царствует фотошоп! Индустрия красоты внушила нам на уровне подсознания идею ненормальности обычных человеческих тел со всеми присущими им изъянами и анатомическими особенностями. Не дефектами, а особенностями! Они создали у нас в голове прочную иллюзию нормы в виде идеально гладких, подтянутых, обезжиренных телесных поверхностей – людей без органов. Остальные автоматически становятся лишь временными гостями в этом придуманном мире идеальных тел, вынужденными доживать свой век с глубоким осознанием собственной ущербности.

Я убежден, что правильный, здоровый вес – прежде всего устойчивый вес! Такой для поддержания которого не требуются специальные усилия и драконовские меры. А главное – это вес, который полностью соответствует вашей индивидуальной конституции. Именно такой вес делает тело красивым и гармоничным, а организм – здоровым!



Но все остальные – это мы с вами. Нам прочно внушили, что женские фигуры от природы стройны и подтянуты, но женщины сами портят их перееданием, родами, недостатком фитнеса и старением. Сегодня быть стройной – значит быть хорошей, стильной, а быть полной – значит быть ленивой, отсталой и неуспешной. В этой искусственно созданной системе ценностей пропорции тела ценятся выше природного ума и внутреннего мира и дают возможность получить желанную принадлежность к определенным социальным слоям. Сменить и повысить свой социальный статус. Провинциальным девочкам, мечтающим оказаться в свете софитов, навязывают ложную иллюзию, мол, проблему низкого социального положения можно решить, создав «успешное» тело и затем успешно продав его на брачном рынке или на рынке труда. На практике же многим длинноногим красоткам даже обладание идеальными формами при полном отсутствии ума не дает подняться выше статуса порно модели. Но, видимо понимая свою истинную ущербность, они с детства ставят перед собой не такие уж высокие цели.

На практике «голливудский стандарт» мало соотносится с представлением о здоровом образе жизни. *Такие пропорции телосложения в принципе не свойственны европейским женщинам.* Поэтому когда молодая девушка, создав у себя в голове некий идеальный образ (или идеальный вес), пытается во что бы то ни стало его добиться, сантиметры почему-то уходят не с «проблемных» мест, а в основном с лица и груди. Если же она хочет, чтобы подросла грудь, как назло, начинают увеличиваться только бедра и живот.

Сколько появилось в последнее время женщин, олицетворяющих лозунг «Похудеть = поздороветь!». При этом на самом-то деле худеют они отнюдь не для здоровья, а для того, чтобы влезть в узкие джинсы или тесное платье, пошитое на фигуру подростка-бисексуала. Да в конце концов, чтобы соответствовать формату тусовки, где они проводят свободное время! И неважно, что это – вечерний клуб или рабочий коллектив.

С непонятным упорством молодые девчонки стремятся соответствовать невесте откуда взятым таблицам идеального веса, в большинстве своем не учитывающим ни телосложения, ни возраста, ни национальных особенностей строения фигуры. Современная молодежь, помешанная на звездах и глянце, любыми путями стремится копировать сверхстройность топ-моделей, не задумываясь о том, что следование этой моде нарушает их природную конституцию, приводит к гормональному дисбалансу и потере женского здоровья.

Все женщины рождаются разными – со своими достоинствами и недостатками – и как-то умудряются с ними жить, выходить замуж и заводить детей. Если подгонка себя под выдуманный кем-то стандарт красоты требует постоянной работы и неимоверных усилий, не означает ли это, что стандарт выбран неверно? Что он не соответствует нашей природе?

Кстати, до 40 % случаев женского бесплодия приходится именно на эндокринное бесплодие, то есть связанное с нарушением тонкого механизма гормонального баланса. Организм уже не просто скромно намекает – он уже криком кричит о том, что его гормональная система в критическом состоянии! При таком подходе к жизни становится невозможным не только вынашивание и рождение здорового ребенка, но даже его зачатие.

Сегодня в моду все агрессивнее входит худоба, граничащая с измождением. Не понимаю, кому это может нравиться и почему такое чрезмерное истощение прочно ассоциируют с красотой и гармонией.

На мой взгляд, обладать красивым телом – значит жить в гармонии с собой, понимать и принимать, любить и ценить себя! А когда мне начинают рассказывать о «розовой мечте» – получить красивую фигуру, то в финале все зачастую опять сводится к банальным, пресловутым стандартам красоты, принятым на данный момент в обществе и усиленно навязываемым нам индустрией красоты и СМИ.

Но согласитесь: ничто не может быть красивым, если оно нездорово. Почему вся природа так красива, так завораживает, так очаровывает? Потому что она здорова. Она не пропорциональна, но она гармонична!

Чем здоровее человек, тем он красивее. Красота и здоровье неотделимы друг от друга. Здоровье физического тела и психики, здоровье духовное – вот залог истинной красоты. Красота сама собой возникает вслед за здоровьем, и проявляется она в виде индивидуального и неповторимого личного обаяния.

Стадное желание достичь стандарта красоты, пресловутого «формата», обещающего успех в модельном и шоу-бизнесе, превращается в источник страданий для тех, кто в силу природных данных физически не может этого добиться. Ну не может девушка ростом 160 см с узким тазом и широкими плечами стать двухметровой красавицей! А ведь так часто на приеме мне приходится слышать фразу: «Я буду чувствовать себя уверенно и комфортно только тогда, когда буду весить столько-то килограммов». Люди в буквальном смысле рискуют жизнью, сидя на таблетках и диетах, съезжают в яму анорексии и булимии – и все лишь для того, чтобы заслужить одобрение окружающих, «попасть в обойму», доказать, что чего-то стоят в глазах других.

Дорогие девушки! Своим оголтелым фанатизмом и упорством, преследуемые навязчивой идеей, вы лишаете себя счастья жить в гармонии с собой. Мы, мужчины, любим вас именно за вашу индивидуальность и неповторимость. Нам неинтересны стандартные куклы с голодным взглядом волчиц!

К сожалению, переубеждать таких барышень – дело совершенно бесперспективное. Пытаясь соответствовать жестким параметрам манекенщиц и топ-моделей, мало кто из них задумывается, что природа человека намного сложнее, глубже и интереснее, чем рамки фантазии некоторых «нетрадиционных» дизайнеров. Индустрия красоты желает видеть только стройные тела. Если женщина не похожа на девочку-подростка, ей тут же приписываются лень и распушенность в отношении своей внешности. При этом, принимая детские пропорции тела за стандарты красоты и сексуальной привлекательности, мы параллельно умудряемся еще и бороться с педофилией.

Наше «обычное» тело с его уникальными изгибами и асимметрией почему-то является заклятым врагом идеологов моды. Наверное, им гораздо удобнее воплощать новые дизайнерские идеи, используя плоские тела в качестве идеального манекена. Сегодня высокая мода, задающая стандарты красоты, не создает одежду для живых людей. Она вынуждает живых людей подгонять свои тела под наряды, рожденные ее больным воображением.

Давайте повнимательнее присмотримся к моделям, которые гордым шагом идут к славе по подиуму. Где у них талия, где грудь, где приятные округлости бедер и ягодиц? Плоские равнодушные лица и такие же плоские обезличенные фигуры – «вешалки». Пустые и равнодушные глаза. Даже их знаменитые «ноги от ушей», если присмотреться, больше похожи на мужские: худые, мускулистые, с выступающими острыми коленями.

А ведь все объясняется просто: *чрезмерная, искусственно созданная худоба (если только она не дана вам от природы) приводит к недостатку эстрогена*, того самого гормона, который и делает женщину женщиной. Но природа не терпит пустоты, и вместо недостающего женского гормона в организме этих худышек Барби появляются излишки мужского гормона – тестостерона. Со всеми вытекающими последствиями. Вы действительно так озабочены поддержанием навязанных нам стандартов ради процветания индустрии красоты? Для чего? Какой у вас процент в этом бизнесе?

В каждой жировой клетке женщины происходит постоянная трансформация мужских половых гормонов в женские. Этот конвейер работает безостановочно, и если в жировую клетку попадает мужской тестостерон, то выходит оттуда женский эстроген. Поэтому именно

вам, милые дамы, крайне желательно сохранить хотя бы некоторое количество подкожной жировой ткани. Не выдавливайте себя, как губку, в угоду сложившимся стандартам.

Сильное и резкое истощение грозит прекращением овуляций, а следовательно, нарушением менструального цикла. При этом вы становитесь более агрессивными и менее женственными, а по гормональному фону приближаетесь если не к мужчинам, то к неким бесполом существам. Вспомните необузданную грубость многих знаменитых моделей и скандальные случаи рукоприкладства. Думаете, это просто пиар-ход?

### Кстати

В 2000 году Наоми Кэмпбелл ударила мобильным телефоном ассистентку Джорджину Галанис. «Черной пантере» пришлось посещать курс лечения у психотерапевта, выплатить штраф и возместить моральный ущерб. В 2003 году Наоми кинула мобильный телефон в голову ассистентки. В 2004 году горничная Миллисента Бертон получила от нее пощечину. В 2006 году популярная топ-модель ударила горничную Анну Сколавино мобильным телефоном, после чего согласно постановлению суда в течение пяти дней вынуждена была мыть полы в гараже для мусоровозов. В октябре 2006 года Наоми обвиняют в нападении на женщину и в ее избиении.

В 2008 году модель была арестована в связи с подозрением в избиении сотрудников аэропорта.

В 2009 году она ударила своего водителя ногой так сильно, что мужчина разбил лицо о руль. Но все разрешилось мирным путем: водитель не подал заявление в полицию. И так далее.

Не думаю, конечно, что это кого-то остановит, но на всякий случай скажу: если девушка среднего роста доводит свой вес до **отметки ниже 42 кг**, у нее начинаются все перечисленные выше проблемы, в том числе влекущие за собой необратимые последствия.

Поймите меня правильно. Это не просто ворчание старого врача на современное поколение, самоуверенное внешне, но такое слабое изнутри, – это лишь скромная попытка предупредить молодежь. Иногда, глядя на компании полуголых истощенных и прокуренных молодых людей, тянущих из банок пиво или джин-тоник, я невольно задумываюсь, каких детей они смогут родить... и смогут ли? Но это уже вопрос, относящийся скорее не к медицине, а к национальной безопасности. И как всегда, хочется надеяться, что тот, кому положено, сделает все необходимое.

Но пока наши чиновники от медицины в очередной раз строят глобальные планы реформы здравоохранения и обсуждают суммы материнского капитала, спасение утопающих продолжает оставаться делом рук самих утопающих. Поэтому, на мой взгляд, в наше и без того непростое время глупо превращать себя в некое подобие мумии с торчащими ребрами и тазовыми костями. Посудите сами: стоит ли некий сомнительный «идеал женской красоты» того, чтобы волосы секлись и сыпались, ногти слоились и крошились, кожа шелушилась, щеки и глаза западали, подбородок заострялся и весь облик приобретал вампирские черты? А ведь самое страшное, что заканчиваются все эти издевательства над собой не только сломанными ногтями, но и сломанными судьбами и многочисленными болезнями. Так что к сорока годам останется только работать на аптеку да отравлять жизнь своим близким вечным нытьем о несправедливости мира.

Суждения мужчин (если они вообще что-то для вас значат!) по поводу женской красоты в разные века различались, а порой были диаметрально противоположными. В истории есть немало примеров, когда для соответствия определенному «эталону красоты» представительницы разных народов и племен вынуждены были терпеть ужасные манипуляции с телом. Женщинам изменяли форму черепа, стоп, удлинляли шею и т. д. Все это иначе как пытками

и издевательствами не назовешь. Но откуда появлялись подобные «стандарты красоты»? Кто их только придумывал?

Думаю, что рождались они от невежества и глупости, которые присущи человечеству по сей день. Постепенно зреющее в обществе убеждение, что «вот именно так красиво, а так нет», приводило и приводит к подобным уродствам.

С точки зрения врача, самым безобидным эталоном красоты был, пожалуй, тот, что царил в эпоху Возрождения – те самые отнюдь не худые женщины с картин Рубенса и Рафаэля, что с укором смотрят на современную анорексичную молодежь.

*Армянскому радио задают вопрос:*

*– Что делать женищине, если она очень толстая?*

*– Пусть вертит обруч.*

*– А если она не влезает в обруч?*

*Армянское радио озадаченно замолкает, но тут вмешивается турецкое радио:*

*– Слушайте, не надо портить красивую женищину!»*

Разумеется, женщина, заплывшая жиром, тоже не может быть красивой. Хотя бы потому, что она нездорова, и это нездоровье просто прет из нее висящими складками жира.

Отличительной особенностью каждого из нас является наследуемый конституциональный тип телосложения. Также существуют (и это уже признается как учеными, так и врачами-диетологами) определенные типы обмена веществ, связанные с национальными особенностями питания, ведь у разных народов – свои кулинарные традиции. Например, тундровые ненцы не употребляют грибы, мусульмане и иудеи – свинину, некоторые индусы отказываются от всего красного: помидоров, перца, пряностей. Наши диетические предпочтения и привычки зависят как от того, в какой среде мы росли в детстве, так и от нашего сегодняшнего окружения.

Более того, характер человека напрямую зависит от его конституции: генетически предопределенного строения скелета, гормонального фона и т. д. Сегодня считается доказанной взаимосвязь характера, особенностей психики человека с особенностями его питания, строения тела и, как следствие, гормонального фона.

Из-за разницы в питании иногда даже разрушаются семьи: молодая жена не умеет готовить и вынуждает мужа перебиваться с яичницы на бутерброды, а он привык к супу, первому и второму. Или жена, переехав в дом к мужу, не может питаться вместе со всеми, потому что в новой семье традиция предусмотрена чрезмерно острая пища, от которой обостряется гастрит.

*Жена села на диету, ну и мне пришлось с ней за компанию. Глубокая ночь, все спят, а мне жрать охота... Пробираюсь в темноте к холодильнику, достаю кастрюлю с котлетами, сажусь за стол и ем, при этом стараюсь не чавкать и не хрюкать от удовольствия. И тут в кухню входит старший сын. Я затаил дыхание, чтобы он меня не заметил, а он включает свет... Сказать, что я охренел, это ничего не сказать. Видели бы вы мое лицо, когда напротив себя я увидел застывшую в ужасе жену с котлетой в зубах...»*

*Из сетевого фольклора*

Американцы очень любят проводить всяческие исследования. Их, как говорится, хлебом не корми – дай что-нибудь поисследовать. Провели они очередной опрос среди мужского населения от 18 до 86 лет и вот что выяснили: мужчины разных стран, причем даже не самых цивилизованных, считают соответствующими своему идеалу красоты женщин любого веса, роста и объема груди, лишь бы соотношение объемов талии и бедер у них было приблизительно равно 0,7.

Следует учесть, что при правильном похудении потеря 1 кг веса обычно влечет за собой уменьшение в талии на 1 см.

Выходит, привлекательность женщины зависит вовсе не от ее веса и количества жира, а от пропорций тела. Следовательно, прежде чем стремиться к призрачному «идеальному весу», может быть, есть смысл подойти к зеркалу и присмотреться к собственной фигуре? Иметь пропорциональную, гармоничную фигуру вполне возможно, даже если ваша талия в обхвате превышает 80 см!

На мой взгляд, телосложение женщины будет наиболее гармоничным, если обхват талии у нее на 25 см меньше обхвата бедер. А обхват бедер приблизительно равен обхвату груди. При этом обхват талии должен равняться росту в сантиметрах минус 100.

То есть, к примеру взрослая женщина ростом 172 см будет сложена пропорционально, если обхват ее талии равен 72 см, обхват бедер – около 100 см. Но это только на мой взгляд!

## Когда худеть – от слова «худо»

Диетотерапия – серьезный метод лечения, который имеет как показания, так и противопоказания. И уж конечно, есть у него побочные действия. Если вы решили выбрать для похудения предлагаемую мной экспресс-диету, то прежде всего вам необходимо ознакомиться с противопоказаниями. Вы ведь не станете принимать новое лекарство, не ознакомившись предварительно с инструкцией по его применению? Вот и с диетой то же самое.

**Начинать данную экспресс-диету нельзя в следующих случаях.**

1. У вас в анамнезе есть любые хронические заболевания, а тем более если они в данный момент обострились. Это касается абсолютно любого органа, не только желудка и кишечника. Не следует отвлекать организм от борьбы с основным заболеванием такими мелочами, как «сбросить пару-тройку лишних кило». Запишитесь на консультацию к своему лечащему врачу, сдайте анализы, подлатайте то, что можно, а затем уж заботьтесь о внешней привлекательности.

2. Нельзя худеть самостоятельно, если внутри себя (а не снаружи в качестве украшения) вы носите камни. Эти «драгоценности» чаще всего располагаются в желчном пузыре и почках. Даже если вы их не ощущаете, и если они вас пока не беспокоят, самостоятельно снижать вес в таком случае строго противопоказано. Любые «революционные» изменения как в рационе питания, так и в весе могут привести к активизации и движению камней. И это «романтическое приключение» вполне может окончиться на койке в отделении экстренной хирургии, что не очень располагает к дальнейшей погоне за стройностью.

В идеале при наличии хронических заболеваний снижать вес лучше под руководством врача-диетолога.

Камни в желчном пузыре и сами по себе – удовольствие небольшое. Это по сути бомба замедленного действия, которая может рвануть в любое время – на море, в гостях или в чистом поле. Поэтому вопрос с камнями необходимо решать радикально! И чем раньше, тем лучше.

3. Если врач однажды произнес в вашем присутствии слово «остеопороз», то я также порекомендовал бы вам задуматься о риске самостоятельного избавления от лишнего веса. Остеопороз сопряжен со снижением плотности костной ткани и с повышенным риском переломов (многие наивно полагают, что такое бывает только у стариков, – так вот нет). На мой взгляд, ваша постройневшая фигура, скрытая под гипсовой оболочкой, не будет особенно привлекательной.

4. Если когда-либо в вашем биохимическом анализе крови отмечался повышенный уровень мочевой кислоты, то перед началом всей «похудательной кампании» необходима консультация терапевта: экспресс-диета может обострить ситуацию. Мочевая кислота – своеобразный высокоточный маркер такого заболевания, как подагра. Ее развитие связано с генетическими особенностями и с употреблением определенных продуктов. Многие знают о ней из приключенческих романов о пиратах: подагрой страдали тучные губернаторы и различные отрицательные персонажи, проживавшие в колониях Нового Света.

Мой вам совет, молодые мамы: не спешите со снижением веса до того момента, как перестанете кормить грудью. Ведь загрызете себя потом упреками, если диетические эксперименты приведут хоть к малейшему дискомфорту у вашего малыша. Если уж вопрос о приведении фигуры в порядок в этот период для вас действительно актуален, обратитесь к врачу-диетологу.

При подагре описанная ниже диета строго противопоказана!

5. Худеть в принципе противопоказано во время беременности и в течение первого полугодия после родов. Питание в период ожидания ребенка – дело очень важное и ответственное.



Но диета беременных женщин предусматривает только контроль веса, а не его снижение. И безусловно, эта тема благодаря своей значимости требует освещения в отдельной книге. Период лактации также можно рассматривать как относительное противопоказание к похудению. Прежде чем садиться на диету, месячный цикл после родов должен полностью восстановиться. Подведем промежуточные итоги.

## Выводы

✓ Сегодня максимально близкой к идеалу считается масса тела, установившаяся у здорового человека примерно к 20–25 годам, когда заканчивается его физическое формирование как полноценного организма. Если в детстве у вас не было нарушений питания и каких-либо серьезных заболеваний, этот вес будет наиболее подходящим стандартом для последующих сравнений.

✓ Способ определения идеального веса с помощью формулы ИМТ (индекс массы тела) довольно примитивен и неточен, лучше использовать формулу Брока.

✓ Если вы хотите узнать точный состав своего тела, запишитесь на процедуру биоимпедансометрии, или просто ИСТ (исследование состава тела). Она абсолютно точно определяет количество воды, мышечной и жировой ткани, а также уровень обменных процессов.

✓ Не стоит тратить деньги на весы с функцией ИСТ или домашний компактный биоимпедансометр, так как эти приборы дают искаженную картину. Проводить процедуру необходимо только лежа.

✓ Есть еще один простой и достаточно точный критерий оценки распределения жира – отношение окружности талии к окружности бедер. В идеале этот показатель у женщин не должен превышать 0,8, а у мужчин – 1,0. Другими словами, окружность талии у мужчины должна быть меньше 94 см, а у женщины не превышать 80 см.

✓ Чрезмерное похудение приводит к недостатку эстрогена, вместо которого организм начинает в большом количестве выделять тестостерон, что грозит прекращением овуляций, а следовательно, и нарушением менструального цикла.

✓ Отличительной особенностью каждого из нас является конституциональный тип телосложения, передающийся по наследству. Существуют также определенные типы обмена веществ, связанные с национальными особенностями питания.

✓ Здоровый, правильный вес – это прежде всего устойчивый вес. Тот, для поддержания которого не требуется особых усилий.

✓ Диетотерапия имеет определенные противопоказания, с которыми необходимо ознакомиться, если вы решили выбрать для похудения предлагаемую мной экспресс-диету

## 2. Почему появляются лишние килограммы

*Не важно, с какой скоростью ты двигаешься,  
главное – не останавливаться!*

*Конфуций*

Прежде чем начать бороться с лишними килограммами, необходимо подумать о том, откуда они все-таки взялись. Это не пустая трата времени. Если мы проанализируем собственные ошибки, сделанные в прошлом, то сможем избежать их повторения в будущем.

Обычно первыми кандидатами на роль обвиняемых оказываются генетика и гормоны. «Да у меня в семье все полные!» или «Наверное, все же это какой-то гормональный сдвиг!» – говорим мы. Всегда проще найти не зависящую от себя причину, перенести ответственность на нее и, облегченно выдохнув, с чувством выполненного долга продолжать трескать пончики.

О несостоятельности роли мифического **гормонального фактора** в формировании избыточного веса говорят уже давно. По данным статистики, *лишь 3–5% полных людей имеют эндокринные заболевания, которые можно напрямую связать с лишним весом*. И даже несмотря на это они вполне могут снизить вес традиционным способом – с помощью питания и физических нагрузок. В моей практике были случаи успешного похудения даже у пациентов, которые постоянно принимали гормональные препараты. И отнюдь не безобидные контрацептивы, а самый настоящий преднизолон в немаленьких дозировках.

Теперь немного коснемся **генетической предрасположенности**, или, проще говоря, наследственного фактора. Все мы со школьной скамьи знаем о хромосомах и о том, что в них зашифрована вся информация о человеке: о его внешности и внутренностях, об обмене веществ и т. д. И уж если попался дефектный ген, то что бы ты ни делал, все впустую! Исправить ничего не удастся. Такой своеобразный дамоклов меч судьбы. Однако в последние годы ученые-генетики опровергли некоторые существовавшие ранее доктрины.

В процессе расшифровки генетического кода человека *не было найдено какого-то одного конкретного гена, ответственного за ожирение*. Врага выявить так и не удалось! Конечно, совсем снимать с генов ответственность за полноту в семье нельзя. Такие гены есть, они опознаны, но их количество огромно.

Совсем недавно генетики вынесли вердикт: ожирение – это прежде всего болезнь образа жизни. Генотип определяет лишь тенденцию, вероятность избыточного накопления жира в тех или иных местах. А будет ли эта программа реализована, зависит уже от внешних факторов.

Сотни и тысячи участков хромосом могут повлиять на наличие у человека избыточного веса. А когда обвиняемых так много, вклад каждого в отдельности может быть не столь уж существенным. Поэтому важнее всего то, с какой интенсивностью «сломанные» гены будут проявлять зашитую в них информацию. А это, как оказалось, в немалой степени зависит от действий конкретного человека.

Не бывает генетически предопределенной полноты – бывают лишь генетические факторы, predisposing к ее развитию. То есть обвинять маму, папу, а заодно и всех остальных предков до седьмого колена в собственном избыточном весе абсолютно неправомерно!

## На заметку будущим родителям

Сталкивались ли вы когда-нибудь в жизни с однояйцевыми близнецами? Если нет, то я позволю себе немного рассказать о них.

Близнецы появляются в результате деления оплодотворенной клетки на ранних сроках развития. По сути, они представляют собой один организм, поэтому совершенно идентичны внешне и внутренне. Их можно назвать копиями (клонами) одного и того же человека. У них один пол, одинаковые форма, текстура и цвет волос, цвет глаз и кожи, форма бровей, носа, губ, ушей, рисунок радужной оболочки, морфология зубов, схожий вес и рост и даже похожие энцефалограммы! У 97 % совпадают умственные качества, а у 92 % – отпечатки пальцев. Но с годами их внешние данные все же начинают различаться, а в пожилом возрасте их уже с легкостью можно отличить друг от друга. При этом дети таких близнецов бывают похожи друг на друга не больше, чем «обычные» двоюродные братья и сестры.

Казалось бы, при чем тут мы – люди, желающие убрать пару-тройку килограммов?

А при том, что наши внешность, морфология и физиология, включая способность набирать лишний вес, определяемые изначально генетическим кодом, с годами могут существенно меняться. И что самое главное – эти изменения вполне способны передаваться по наследству следующим поколениям. То есть программу, зашитую у нас в генах, можно изменить!

Дорогие девушки и юноши, не откладывайте рождение детей на далекое светлое будущее. Помните: чем старше родители, тем выше вероятность развития у детей мутаций и хронических заболеваний, в том числе ожирения.

Это заявление противоречит классическому дарвинизму, до сих пор преподаваемому в школах. Так, из школьного курса биологии всем известно, что «благоприобретенные признаки не наследуются, так как не затрагивают генотип». Еще Корней Чуковский некогда писал: «Не бывать вороне коровою, не летать лягушатам под облаком!» Как бы фантастично это ни выглядело, но современная наука опровергает данные утверждения. У коровы вороны птенцы, конечно, родиться не могут, но возможность передачи от родителей к детям любви к сладкому, повышенного аппетита и склонности к набору веса даже при небольших излишках в питании доказана и обоснована.

Занимается этими вопросами сравнительно новая наука – **эпигенетика**. Сейчас она развивается семимильными шагами. Помимо чисто фундаментальных проектов, разрабатываются практические подходы к лечению различных генетически обусловленных заболеваний, в том числе ожирения, с помощью воздействия на генетический код. Это настоящий переворот в научных представлениях о наследуемых факторах.

Чем дольше человек идет по жизни, тем больше отрицательных воздействий испытывает организм. Трансгенные продукты, бытовые полимеры, строительные материалы, антибиотики, инфекционные агенты, воздействие радиации, электромагнитных полей – все это может не лучшим образом повлиять на генетику и передаться последующим поколениям. Как люди взрослые, мы отдаем себе отчет, что, к сожалению, в жизни серых и черных полос больше, чем белых.

Наиболее восприимчива к подобным негативным влияниям генетика плода на самых ранних этапах развития. Вредные привычки матери, стрессы, переедание углеводов и насыщенных жиров в первом триместре беременности неизменно скажутся на наследственной предрасположенности будущего малыша к этим «подаркам цивилизации». Мы еще не знаем всех факторов, способных оказать тлетворное влияние на геном. Но давайте бороться хотя бы с теми, которые нам уже известны.

С учетом последних научных открытий призыв к здоровому образу жизни перестает быть банальностью, навязчивой агитацией. Лишний вес, гиподинамия и нездоровые пищевые пристрастия – это далеко не личное дело каждого из нас. Это как минимум здоровье наших детей. Ребенку, имеющему генетическую предрасположенность к набору лишнего веса, будет гораздо сложнее справиться с ней впоследствии.

## Все дело в образе жизни

Теперь, откинув в сторону генетическую предрасположенность и серьезные гормональные заболевания, взглянем на проблему объективно. Казалось бы, вполне логично предположить, что избыток веса появляется в случае, когда поступление пищевых ресурсов преобладает над расходом энергии.

Мы передвигаемся на транспорте (личном или общественном). Работа у нас чаще сидячая, к тому же, как правило, нервная и ответственная. Наша усталость по вечерам скорее эмоциональная, чем физическая. В связи с этим совершенно логичен и выбор продуктов современного человека. Он больше тянется к хлебу и сладостям, нежели к рыбе и мясу. Про овощи я даже не говорю!

Быстрые углеводы способны успокоить и утешить после нервного, напряженного дня. Обжаренный картофель, пирожки, блинчики, а порой и булочка из ближайшего кафе или пицца становятся ежедневным ужином. А мясо с рыбой и салат – их же еще надо приготовить! Это требует времени и сил, которых по вечерам просто нет.

Когда речь идет о ребенке и его нежелании делать что-либо, частенько употребляют одно слово – «лень». Говорят: «Он ленится». А вот взрослых почему-то в таких случаях почтительно называют занятыми и уставшими.

Так вот, давайте называть вещи своими именами. **Обленились мы, современные жители мегаполисов.** И не только в плане физических телодвижений: пешеходных прогулок и прочей элементарной активности. Современному человеку лень даже жевать! Он предпочитает мягкую белковую массу: сосиски и вареную колбасу – сочному куску мяса, а рыбу многие недолюбливают из-за мерзких вездесущих косточек, которые необходимо каждый раз отлавливать во рту и извлекать в процессе пережевывания. В то же время все мы понимаем, что еда – это не просто средство для утоления голода. Это важная составляющая нашей жизни. Не ленитесь следить как за качеством еды, так и за качеством своей жизни.

К слову, важно не только то, что конкретно мы едим, но и то, с кем мы едим. Если у вас возникнет желание изменить себя, свой внешний вид, это будет не так уж просто сделать, находясь в окружении людей, которые худеть вовсе не собираются. Зато они станут ревниво и пристально наблюдать за вами, постоянно изматывая вас десятками различных «зачем?» и «почему?», а также предлагая собственные решения ваших проблем.

*Когда вы отказываетесь от очередного кусочка тортика, кто-нибудь обязательно скажет: "Да ладно! От одного-то кусочка ты не умрешь!"*

*Близкие, коллеги, друзья – от них такое можно услышать очень часто. Причем, как правило, они говорят так от чистого сердца. Однако тем, кто хочет питаться правильно и избегает сладких десертов, такие безобидные комментарии очень усложняют жизнь. Ведь вы не станете предлагать пропустить стаканчик другу, который старается избавиться от алкогольной зависимости? Почему же тогда мы искушаем других тортами и пирожными?»*

*Том Рат «Ешь, двигайся, спи: как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие»*

Являясь частью общества, от которого никуда не деться (разве что записаться в отшельники и сбежать на необитаемый остров или в лес), мы вынуждены жить по его законам. Если же кто-то из нас начинает худеть, он невольно меняет не только свое поведение, интересы, привычки, но и сам круг общения, а окружающие немедленно реагируют на это.

Мы общаемся за едой. Пища становится фактором, мотивирующим общение. И если вы едите не как все или избегаете есть вместе со всеми, для вас этот важный фактор утрачивается, что не может не сказаться на взаимоотношениях с окружающими: с коллегами и даже с членами семьи.

Ваш новый образ жизни начинает все сильнее раздражать многих знакомых (вы теперь белая ворона), вам пытаются навязать свое мнение, стараясь «вернуть в стаю»: «Брось! Да зачем тебе это надо?», «Не уродуй фигуру!», «Не порть здоровье». Плюс подначки, вопросики и ежедневные уточнения: «Ну как? Сколько килограммов сбросила? И тебе еще не надоело?»

Естественно, все это вызывает напряжение и провоцирует срыв.

Любое поведение, порожденное зависимостью, безответственно, а освобождение от зависимости неизбежно подразумевает взятие ответственности на себя. К сожалению, мы часто складываем с себя полномочия, принимая судьбу как неизбежность. Мы предпочитаем плыть по течению, придерживаться традиций, делать то, что делают все. Снова и снова мы полагаемся на решения, принятые за нас другими людьми: родственниками, коллегами, друзьями (популярными диетологами), а также культурной средой, пищевой промышленностью. По всей стране пациенты говорят врачам: «А вот Малышева сказала...», на что получают ответ: «Вот тогда идите и лечитесь у нее!»

Мы постоянно оправдываем свою страсть к перееданию. А для того чтобы оправдание выглядело убедительным, мы привязываем его к определенным обстоятельствам: отпуск за границей, семейство в кои-то веки собралось за столом вместе, вечер в одиночестве. Часто оправдания основываются на плохом самочувствии или расстроенных чувствах: «Надо побаловать себя. Я так сегодня устала! Я это заслужила! Неужели я не могу хоть один раз спокойно поесть?» Знакомые фразы, не правда ли?

*Любое событие, как хорошее, так и плохое, любую жизненную ситуацию можно превратить в убедительное оправдание переедания.*

### **Кстати**

Хочу рассказать вам об эксперименте Аша, проведенном в 1951 году. Исследование было направлено на изучение конформизма в группах. Студентов-добровольцев приглашали якобы на проверку зрения. Испытуемый находился в группе с семью актерами, чьи результаты не учитывались при подведении итогов. Молодым людям показывали карточку, на которой была изображена вертикальная линия. Потом им показывали другую карточку, где было изображено уже три линии, а затем участникам предлагалось определить, какая из них соответствует по размеру линии с первой карточки. Мнение испытуемого спрашивали в последнюю очередь. Процедура проводилась 18 раз. В первые два захода подготовленные участники называли правильные ответы, что было несложно, поскольку совпадение линий на всех карточках было очевидным. Но затем они начинали единогласно придерживаться заведомо неверного варианта. При этом испытуемые переживали крайний дискомфорт от того, что их мнение не совпадало с мнением большинства.

В итоге 75 % студентов хотя бы один раз не были готовы выступить против мнения большинства – они указывали на ложный вариант, несмотря на очевидное визуальное несоответствие линий. 37 % всех ответов оказались ложными! При этом, если участники группы расходились во мнениях или же когда независимых испытуемых в группе было двое, вероятность ошибки снижалась в четыре раза.

Люди сильно зависят от мнения группы, в которой находятся! Даже если оно противоречит здравому смыслу или нашим убеждениям, это не значит, что мы всегда готовы ему противостоять. Пока существует хотя бы



призрачная угроза осуждения со стороны окружающих, нам бывает намного легче заглушить внутренний голос, чем отстаивать свою позицию.

Социальная среда, определяющая образ жизни, является основным фактором в развитии ожирения. Сколько за последние годы появилось ночных ресторанов, которые пытаются убедить нас, что есть в час ночи вполне нормально?

Риск развития избыточного веса у близких родственников – родных братьев и сестер составляет всего 40 %, зато у друзей – все 57 %! Получается, влияние друзей куда значительней, чем заложенная в нас генетическая предрасположенность к полноте.

Проанализируйте свое свободное время. С кем и как вы его проводите? С подругой, которая за бокалом martini рассказывает о недотепа-муже? Возможно, с друзьями – любителями футбола и пива? Или перед телевизором, щелкая каналы и все время что-то жуя?

### **Выводы**

✓ Главная причина лишнего веса – наш образ жизни и социальная среда, которую мы для себя выбрали и в которой мы существуем.

✓ Отсутствие регулярной физической нагрузки, эмоциональная усталость и нервная работа успешно провоцируют развитие зависимости от быстрых углеводов. В период стрессов мы охотно тянемся к булкам и конфетам как к лекарствам от грусти.

✓ Подавляющее число жителей мегаполисов к тому же попросту обленились. Вместо полноценного ужина мы все чаще выбираем макароны с сосисками, которые даже жевать не надо.

✓ Мы живем в обществе и вынуждены считаться с его законами. Если общество (друзья, коллеги, знакомые) решает, что чай с тортиком лучше прогулки, значит, так оно и есть? Мы сильно подвержены влиянию социума и готовы отказаться от собственного мнения, пусть даже правильного, в угоду неправильному мнению большинства.

### 3. Как только люди не пробуют похудеть!

- Я толстая?
- Нет.
- Но похудеть не помешало бы, да?
- Ты мне и такая нравишься.
- Но восторга не вызываю, да?
- Вызываешь восторг.
- Но не бешеный, да?

*Из сетевого фольклора*

Начиная много лет назад писать свою первую книгу – «Победа над весом», я уже тогда знал, что люди прежде всего хотя похудеть быстро. Но сейчас большинство мечтает похудеть не просто быстро, а очень быстро, стремительно. Желательно прямо аж на десять килограммов за неделю! Смешно, конечно... если бы это не было правдой.

#### **Кстати**

Глава одной из российских областей поручил своим подчиненным похудеть под угрозой увольнения! Причем высокий начальник выдал конкретные поручения: этому министру похудеть на 15 кг, а этому – на 10, а вон тому – ровно на 7. По словам губернатора, работать в спорткомитете и быть пузатым – «не дело». Как отнеслись к поручению начальника подчиненные – не сообщается, но заявлений об увольнении по собственному желанию вроде бы никто так и не написал.

Несмотря на кажущееся обилие предложений по снижению веса: методик, препаратов, тренажеров и всевозможных диет, – основной механизм борьбы с лишним жиром по-прежнему один. И вы его прекрасно знаете. *Это увеличение энергетических трат при сокращении поступающих ресурсов.* Но как этого добиться с максимальной эффективностью? Вот ведь в чем главный вопрос!

Люди не хотят постоянно жевать салатик, посоленный горячими слезами, так как продолжают в душе упорно верить в спасительную волшебную таблеточку. Иногда их удается переубедить, иногда нет.

## Поговорим о таблетках

Не могу не упомянуть о сертифицированных препаратах «от ожирения», потому что в последнее время в этой области фармакологии произошли некоторые перемены.

Но все же ожирение – серьезное заболевание, и подход к нему нужен серьезный – медицинский, а стало быть, без определенной медикаментозной поддержки здесь никак не обойтись. Только направлена она должна быть не на расход жиров, а на поддержание баланса веществ в организме и на профилактику возможных осложнений при снижении веса. Это абсолютно оправданное решение.

Многие могут задать вполне резонный вопрос: а зачем вообще нужны эти таблетки? Вместо того чтобы пичкать себя всякой химией, надо просто-напросто, зажав волю в кулак, резко отказаться от большинства продуктов и регулярно заниматься спортом. Увы, это теоретически все легко, да только на практике почему-то почти ни у кого не получается.

Хочу сразу же вас «обрадовать»: таблетки для похудения еще не изобрели.

Для назначения любых препаратов существует узкий круг показаний, и не стоит осуждать людей, которые принимают лекарства по назначению врача. Не самостоятельно, достав через знакомых, а купив официально по рецепту в аптеке. У таких пациентов вовсе не «сила воли слабая». Просто для них традиционные подходы к лечению ожирения неприемлемы.

Когда каждое движение вызывает невыносимую боль в спине или суставах, сложно даже думать о ежедневных прогулках. Впрочем, ограничение в движениях, связанное с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, почему-то совершенно не сказывается на аппетите. *Даже рациональное и вполне скромное питание при ограниченных физических нагрузках приводит к лишнему весу* И это лишь один пример из многих случаев, когда медикаментозное лечение совершенно необходимо.

До 2010 года во всем мире признавалось два препарата для лечения ожирения: сибутрамин и орлистат. Сейчас остался один орлистат. Сибутрамин («Меридиа», «Линдакса», «Редуксин»), разработанный в 1988 году и допущенный к использованию с 1997-го, начиная с августа 2010 года запрещен почти во всех странах.

**Орлистат.** Под его действием часть съеденного жира не переваривается, не усваивается, а в неизменном виде выходит наружу вместе с жидким стулом. Все просто: человек теряет возможность усваивать до 30 % жира. Этот препарат не влияет на метаболизм белков и углеводов. Побочные эффекты при приеме орлистата даже трудно назвать осложнениями, потому что это закономерные следствия прямого действия препарата: стеаторея, маслянистые выделения из заднего прохода, частый стул и метеоризм.

Меня всегда удивляло, что люди, не готовые выдержать даже незначительные ограничения в питании, соглашаются терпеть ежедневные мажущие выделения, недержание кала и прочие «радости жизни», которые возникают при приеме орлистата. Ну что ж, кому что нравится.

Побочный эффект в виде «привязанности к туалету» смущал не только пациентов, но и врачей. Но, поскольку лекарство подобного действия было одно, а полных пациентов много, орлистат начали пристально изучать и обнаружили, что особого вреда от этого препарата нет. Правда, и эффективность у него оказалась не особенно высокой. Сколько-нибудь значимая потеря веса наблюдается лишь через несколько долгих месяцев, а порой и лет его ежедневного применения. Согласитесь, что сидеть целый год на горшке, перемещаясь в памперсе короткими перебежками от туалета к туалету, – удовольствие маленькое.

**Сибутрамин.** По механизму действия напоминает антидепрессант, и разрабатывался он изначально именно для этой цели. Но позже выяснилось, что выраженной антидепрессив-

ной активностью он не обладает. Зато может снижать возбудимость центра голода в головном мозге. Из-за этого человек меньше ест, а стало быть, худеет.

Однако мозг – штука тонкая, капризная, таблеток не любит и реагирует на них не всегда так, как планировалось. Отсюда и масса побочных эффектов: сухость во рту, раздражительность, бессонница, зуд, выпадение волос и т. д. На «коротких дистанциях» этот препарат действительно помогает избавиться от 10 % избыточной массы тела (подчеркну: речь идет о 10 % не веса вообще, а только лишнего веса). Но при длительном приеме к сибутрамину быстро развивается нечувствительность, требующая повышения дозы, а после его отмены пациент обычно вскоре набирает прежнюю массу плюс-минус 5 кг.

Из-за быстрого и очевидного эффекта существует колоссальный риск злоупотребления сибутрамином, поэтому везде, где этот препарат еще не запрещен, он находится на строгом учете.

В странах Европы и США сибутрамин не так давно сняли с производства из-за повального им увлечения и бесконтрольного приема. Было установлено, что он вызывает обострение имеющейся кардиологической патологии – в итоге это даже привело к нескольким смертельным исходам. Доказать непосредственную причастность сибутрамина к этим бедам до конца не удалось, но скандал был еще тот!

Давайте примем как аксиому: никакие таблетки, фитнес-тренеры и диетологи за вас не похудеют. И даже если вы внимательно прочитаете эту книжку, все само собой у вас не рассосется.

Тем не менее экономический фактор (как, впрочем, и всегда) победил медицинский. Это лекарство от ожирения было далеко не дешевым и приносило производителям неплохие доходы, так что сибутрамин потихоньку стал возвращаться на прилавки аптек.

С моей точки зрения, основная беда нашей медицины – полное отсутствие контроля и дисциплины. Несколько лет назад сибутрамин мог купить любой желающий и принимать его как душе угодно. В каждой аптеке запасов этого препарата хватило бы, чтобы загубить здоровье целого квартала. И все это добро продавалось абсолютно свободно, без рецепта. Сейчас сибутрамин у нас также можно приобрести, но уже исключительно по рецептам, чему я бесконечно рад.

Не знаю, как вы, но я лично не хотел бы, чтобы на работу моего мозга оказывали влияние не до конца изученные препараты, тем более что их прием вовсе не обязателен. По данным исследований, около 10 % пациентов самостоятельно прекращают прием сибутрамина в связи с его побочными действиями. И ничего страшного: худеют и без него!

**Акарбоза («Глюкобай»).** Относительная новинка на рынке «обезжиривающих» таблеток. Идея, видимо, позаимствована у орлистата, только на сей раз препарат блокирует усвоение углеводов.

Мечта сладкоежки: можно, не опасаясь за фигуру, поесть «пачки печенья и бочки варенья» – и все это не усвоится. Но тут меня начинают терзать смутные сомнения: если при приеме орлистата все жиры рвутся из кишечника уже на следующий день, то куда деваются сладости при приеме акарбозы? Со звоном вываливаются в унитаз маленькими кусочками бурого сахара? (Ах вот, оказывается, откуда он берется!)

Нет. Все до банальности просто: углеводы начинают разлагаться в толстом кишечнике, как брага, с выделением огромного количества зловонных газов. Вы никогда в детстве не надували лягушек? Теперь вы можете ощутить на себе все то, что чувствовало бедное существо. Уже через пару часов вы превращаетесь в надутый пузырь и стремитесь уединиться за ближайшим углом, извергая в этот невинный мир залпы «газовой атаки».

Из дома сразу уходят все! Родственники, близкие, друзья и даже кот, а рыбки в аквариуме не могут уйти, поэтомудохнут, всплывая вверх брюхом.

Но главное, толку от этого ровным счетом никакого! Вне комплексной терапии сахарного диабета я вообще не вижу смысла в приеме этого препарата. Ну не пустили мы 30 % глюкозы в кровь, и что?

Да, забыл упомянуть: до финала не доходит лишь треть Сахаров. Но, понадеявшись на действие этого «могучего» препарата, люди отрываются по полной, не зная удержу и ни в чем себе не отказывая. И что получается, помимо риска гипогликемии и отравления атмосферы? Углеводы поступают в кровь по-любому, а значит, выделяется море инсулина, и этой волной жир прибывает к берегам жировых клеток (о том, как это происходит, см. раздел «Углеводы»).

При медикаментозном лечении избыточного веса немаловажен фактор личной ответственности. Как же просто переложить ее груз на волшебную таблетку: пусть она меня «худит», а сам я буду заниматься более важными вещами! Люди, глотающие пачками всевозможные похудательные таблетки, напоминают мне Вовку из Тридевятого царства (помните такой мультик?). За него все делали «двое из ларца» – даже конфеты ели!

В любом случае медикаментозное лечение следует воспринимать только как поддерживающее и вспомогательное мероприятие. Основной упор все равно ложится на диету и физические нагрузки.

Мы привыкли при первых симптомах простуды накачивать себя антибиотиками и жаропонижающими, при легкой головной боли – обезболивающими. А потом удивляемся: «Что это мы стали такие хилые? Постоянно болеем!»

Приведу интересный пример, близкий нашей тематике. Давно не секрет, что антибиотики вызывают изменение микрофлоры кишечника. То есть убивают не только патогенную флору, но и все, что попадает к им по пути.

А знаете ли вы, что изменение состава кишечных микроорганизмов приводит к избыточному весу? Это клинически доказанный факт. Каждая таблетка из вашей аптечки (а я представляю, сколько там таблеток!) имеет свои показания, и они определяются только врачом, который несет за это персональную ответственность вплоть до уголовной. И если уж вам суждено принимать лекарства, делайте это под контролем специалиста. Не стоит покупать загадочные порошки с иероглифами у законспирированных дилеров.

## Выводы

✓ Таблетки от ожирения не существует, однако ученые разработали ряд препаратов, которые помогают эффективно и планомерно снижать вес.

✓ Для назначения любых препаратов существует узкий круг показаний.

✓ Не занимайтесь самолечением! Даже если реклама обещает «быстрый результат и полное отсутствие побочных эффектов», любой препарат для снижения веса можно принимать только после консультации с врачом.

✓ Орлистат блокирует усвоение порядка 30 % жиров. Из организма они выходят в виде маслянистых выделений, которые очень сложно удержать. Однако других побочных эффектов у препарата выявлено не было.

✓ Сибутрамин, являясь по сути антидепрессантом, снижает возбудимость центра голода в головном мозге. Соответственно, человек меньше ест и, как следствие, худеет. Воздействуя на головной мозг, сибутрамин имеет массу побочных эффектов: сухость во рту, раздражительность, бессонницу, зуд, выпадение волос. При кратком курсе приема он помогает избавиться всего лишь от 10 % лишнего веса.

✓ Со временем у человека развивается нечувствительность к сибутрамину, и сброшенные килограммы возвращаются с довеском. Этот препарат запрещен в США и Европе, а в наших аптеках продается строго по рецептам как сильнодействующее психотропное средство.

✓ Акарбоза блокирует усвоение углеводов, но не полностью. Вместо того чтобы усваиваться, они начинают гнить в кишечнике с выделением массы зловонных газов. Принимая этот препарат, человек перестает себя контролировать и начинает употреблять еще больше сладкого и мучного. В итоге сахар все равно попадает в кровь, инсулин выделяется, а жиры накапливаются!

## А давайте-ка этоотрежем!

Чтобы закончить тему тяжелой артиллерии в борьбе с лишним весом, поговорим об оперативных методах спасения «души и тела».

Хирурги – это хирурги, с суровой эффективностью их методов невозможно конкурировать: нет пищеварения – нет ожирения.

Для начала разберемся в терминологии. Есть два подхода – **бариатрическая** и **пластическая хирургия**. Что касается первой, то в мире практикуется всего два типа операций. Насколько я знаю, в России применяют в основном наложение желудочного анастомоза по Ру, а в Европе более распространено желудочное бандажирование.

*45-летняя киевлянка Оксана Побирченко 12 лет назад, когда впервые решила кардинально взяться за себя, весила 154 кг. Поставив кольцо (бандаж) на желудок, она почти за полтора года потеряла 70 кг. Ошеломленная эффектом, Оксана перестала придерживаться диеты, и в результате переедания у нее появилась перфорация (дырка) в желудке. Потом были желудочные баллоны для похудения, заветные минус 50 кг, жуткий аппетит и нежелание ограничивать себя. Когда вес достиг 180 кг, баллоны лопнули.»  
Из материалов ток-шоу «Говорит Украина», передача «Похудейте меня», выпуск за 30 января 2013 года*

Я считаю хирургическое вмешательство довольно неоднозначным решением проблемы: в ответ на имеющуюся патологию пищевого поведения или на эндокринное нарушение предлагается создать еще одну патологию – нарушение пищеварения. В одном месте сломано, так давайте для симметрии сломаем в другом – и будет красиво?

Между тем, когда все прочие способы себя исчерпали, в этом, быть может, и есть определенный смысл.

Главное, что вам надо знать: липосакция не является методом похудения.

Это только коррекция контуров фигуры, разновидность пластической хирургии.

Теперь о **липосакции** (вид пластической хирургии), то есть об откачке жира. Мечта всех толстущек. И хочется, и страшно!

Во время такой операции с помощью вакуумного отсоса удаляются небольшие локальные жировые отложения. Эта хирургическая процедура нужна только для того, чтобы исправить асимметрию тела, когда, например, одна ягодица больше другой. Кроме того, липосакцию применяют при локальных формах ожирения, связанных с нарушением контуров фигуры. Чаще всего у женщин встречаются галифеобразная деформация бедер и отложения жира на внутренней боковой поверхности коленного сустава, а также в области передней и боковых поверхностей живота.

Убрать навсегда большие объемы жира невозможно в принципе, потому что при неправильном обмене веществ потерянный жир быстро восстановится в другом месте.

Я ничего против пластической хирургии не имею, но только при наличии абсолютных медицинских показаний. Скажем, когда женщину ни на минуту не покидает мысль о непропорциональных бедрах, что в итоге сказывается на ее психике и социальной адаптации. В таких случаях потенциальная польза от операции превышает возможные риски.

Мы устроены так, что всегда ищем легкие пути. Эта особенность, способствовавшая выживанию, выработалась в нас за долгие годы эволюции. И особенно ярко она проявляется в сфере, связанной с красотой, в том числе при желании избавиться от лишних килограммов.

А ведь как было бы здорово: помучился часок на операционном столе, после чего ешь что хочешь – и не толстеешь. Если же опять растолстеешь – снова во сне, под наркозом, все «отсосут». Понятно, что такое бывает только в сказках.

Реальность гораздо более сурова. Дело в том, что при подобных операциях на больших объемах и площадях **жировая масса удаляется неравномерно**. И вполне естественно, что **нарастает она затем тоже неравномерно**. В результате через год поверхность живота может напоминать горный массив с многочисленными буграми и впадинами. Кто из нас, отдыхая на юге, не обращал внимания на подобные деформации тела? Последствия таких хирургических манипуляций не скроешь даже под закрытым купальником, а встречаются они нередко.

Тем, кто все еще хочет откачать жир, расскажу о других возможных проблемах и опасностях.

✓ **Нарушение чувствительности кожи** (гипостезия или парестезия). Это абсолютно нормальное последствие липосакции. Более того, в разной степени оно возникает почти у всех пациентов – либо в форме повышенной чувствительности (боль, покалывание, «мурашки» и т. д.), либо в виде потери всякой чувствительности (онемение) в зоне липосакции. Как правило, нормальная чувствительность кожи восстанавливается только спустя два-четыре месяца после процедуры.

✓ **Отеки**. Тоже вполне нормальное явление, которое возникает у 99 % пациентов. Отеки безопасны для здоровья, а их «габариты» и то, как долго они будут держаться, зависит от размера зоны липосакции, положения на теле и скорости процессов заживления. У одних пациентов отеки проходят уже к концу первой недели, а у других – только через два-три месяца.

✓ **Синяки и гематомы**. Как и отеки, возникают у большинства пациентов и рассасываются в течение одного-двух месяцев после операции.

✓ **Асимметрия зон, в которых проводилась липосакция**. Это, пожалуй, одно из самых частых эстетических осложнений. Дело в том, что человеческому телу не свойственна 100 %-ная симметрия – даже правая и левая части лица отличаются. Таким образом, после процедуры в зоне липосакции могут появиться небольшие различия в контурах и форме правой и левой сторон тела.

✓ **Боль и дискомфорт**. Они сопровождают любое хирургическое вмешательство, в том числе и липосакцию.

✓ **Инфекции**. Несмотря на то что инфекция может попасть в организм в ходе любой операции, при липосакции подобное осложнение встречается довольно редко. Стоит отметить, что в самых крайних случаях инфекции могут серьезно угрожать здоровью и жизни пациента, но при своевременной диагностике и лечении негативных последствий не возникает.

✓ **Эмболия**. Это еще более редкое осложнение. Жировая эмболия возникает в ситуациях, когда разрушенный жир попадает в кровь через кровеносные сосуды, поврежденные в ходе липосакции. В результате отдельные «комочки» жира могут закупорить кровеносные сосуды, попасть в легкие и даже мозг.

✓ **Висцеральная перфорация** (проколы внутренних органов). Как правило, это редкое осложнение возникает при проведении операции неопытным хирургом, который при липосакции задевает внутренние органы. Например, прокалывает канюлями (так называются трубки, предназначенные для введения в полости человеческого организма) кишечник при липосакции живота.

✓ **Некроз кожи** (омертвление кожи). В 0,2 % случаев кожа над зоной липосакции или в области разреза для канюль может «умереть». К такому эффекту приводят технические ошибки хирурга или нарушения циркуляции крови в зоне операции. В этом месте кожа нередко изменяет цвет или полностью отторгается. При этом на больших участках мертвой кожи может развиваться инфекция.



Еще возможны ожоги, интоксикация и даже анафилактический шок. Кроме того, нужно четко понимать, что при любой хирургической операции существует вероятность летального исхода. При липосакции, к сожалению, тоже.

А если неприятность может произойти, то, согласно закону подлости (он же закон Мерфи), она обязательно произойдет. Конечно, смерть во время откачивания жира случается значительно реже, чем даже при удалении аппендицита, но факт остается фактом: в среднем на 5000 операций приходится один летальный исход. И если перевести сухие цифры статистики на конкретных живых людей, то получается, что ежегодно попытка избавиться от лишних сантиметров оказывается смертельной для 75 американок. В России подобные подсчеты пока не ведутся.

### Кстати

В 2010 году в одной из московских клиник во время липосакции умерла 27-летняя женщина. Судмедэксперты установили, что смерть наступила от аллергической реакции на обезболивающие препараты, в частности на лидокаин. Пациентка скрыла от врачей, что у нее есть аллергия, а перед операцией принесла справки из других клиник, где значилось, что она здорова.

Мне почему-то кажется, что современная здравомыслящая женщина вряд ли осознанно полезет под нож (или шприц – неважно), не попытавшись прежде устранить причину возникновения полноты.

Для тех, кого я не переубедил и кто по-прежнему хочет все «откачать», а то, что осталось, отрезать, в Интернете есть немало роликов, снятых непосредственно в операционной. Вам достаточно будет один раз взглянуть на это!

*В архиве знаменитого пластического хирурга я видела фотографии операций абдоминопластики, проще говоря, отрезания живота. Зрелище во всех смыслах впечатляющее – от горизонтального разреза брюшины вверх кожа нарезана широкими лоскутами, с которых хирург счищает жировые наросты – желтые и твердые, как замороженное топленое масло. Тыкая указкой в омерзительную субстанцию, хозяин архива проявлял подлинный энтузиазм. Оказывается, окровавленные шматки он отправляет не на помойку, а своему коллеге-эндокринологу. Содержимое мужского живота – уникальный материал для исследователя необратимых гормональных изменений, так как содержит редкие ферменты – ароматазы, превращающие тестостерон в эстрадиол, то есть главный мужской гормон в женский. Вот почему наши толстячок медленно, но верно становится толстушкой».*  
Ксения Соколова. «Заметки брюнетки»

Самый простой и гуманный способ – **введение в желудок баллона**, заполненного цветной жидкостью. С одной стороны, объем полости желудка уменьшается, в связи с чем быстрее наступает чувство сытости. С другой – баллон раздражает рецепторы желудка, которые посылают сигналы в мозг, вследствие чего снижается аппетит. Баллон может находиться в организме до полугода, затем его обязательно надо вынимать. Кусок силикона отправляется на помойку, а пациент, скорее всего, бежит, брызгая слюной, в ближайший «Макдоналдс» и постепенно возвращается к тому, с чего, собственно, начал.

Другие операции куда «кроважачнее». Можно не только удалить часть желудка, но и выключить петлю тонкого кишечника. Это одна из самых эффективных операций, называемая **билиопанкреатическим шунтированием**. Лишний вес почти наверняка не вернется, да и ограничений в питании после ее проведения не существует. По сути, это переделка всей пищеварительной системы, направленная на максимально быстрое удаление из организма съе-

денной пищи. Проще говоря, это выпрямление и укорочение «трубки» между ртом и задним проходом.

С плюсами все ясно. А как насчет минусов?

По данным клинических наблюдений, эта калечащая операция приводит к глобальному дефициту витаминов и минералов, к нарушению гормонального баланса и, как ни странно, к быстро прогрессирующей жировой дистрофии печени. И поскольку в нашем обществе самоубийство пока еще является смертным грехом, люди, добровольно идущие на такое варварство, должны не просто принести справку от психиатра, но и предварительно посоветоваться со священником.

Можно обстругать себя, как папа Карло – Буратино. Можно отрезать, откачать жир и закачать силикон. Но счастья это не прибавит, и конца этому не будет, а в монстра вы со временем точно превратитесь. Вокруг данного вопроса еще долго будут продолжаться многочисленные споры и обсуждения, но я полагаю, что, если пациенту объяснили все возможные риски и осложнения, а он продолжает настаивать на операции, – это его выбор. Каждый взрослый человек имеет право принимать решения и нести за них ответственность – прежде всего перед самим собой.

\* \* \*

Мочегонные и слабительные – самые продаваемые препараты во всех аптеках, особенно по весне. Но это не решение проблемы. Надо понимать, что волшебного тайного соустья, соединяющего подкожную жировую клетчатку и прямую кишку, не существует. Как не существует и прямых взаимосвязей между мышечной и жировой тканью.

В этой связи мне бывает забавно наблюдать за посетителями спортзалов, которые, стремясь уменьшить талию, упорно качают пресс или, лежа на боку, пытаются оторвать от пола свою увесистую ногу. Чтобы во время тренировки расходовался именно жир, а не мышцы и углеводы, необходимо учитывать множество нюансов и все делать правильно.

Как же побороть ненавистный жир, не посещая при этом спортзал и по возможности не голодая?

Изначально, эволюционно, жировой слой, окутывающий наше тело и внутренние органы, имел две функции: защитную и энергетическую. Кроме выполнения роли механического барьера, жировая ткань способна накапливать и компактно хранить излишки питательных веществ. При необходимости они могут оттуда извлекаться и тратиться на энергетические нужды организма. Беда только в том, что таких ситуаций в жизни современного человека почти не возникает.

Новейшие исследования доказали, что жировая прослойка – это не только «стратегический запас» на черный день, но и сложная саморегулирующаяся система, вырабатывающая гормоны и другие высокоактивные вещества, влияющие как на пополнение или сокращение жировых запасов, так и на организм в целом.

Особую роль уровень жировых запасов играет в физиологии женщин в силу их природного предназначения – стать матерью. У них жировая ткань в области бедер и груди прочно взаимосвязана с работой эндокринных органов, в частности яичников. Не зря характерные округлости делают женщин привлекательными в глазах противоположного пола и наводят, в конечном счете, на мысли о продолжении рода.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.