

# Владимир Миркин

# КАК

# ПОХУДЕТЬ

# РАЗ И НАВСЕГДА

11 шагов к стройной фигуре



АРГУМЕНТЫ  
И ФАКТЫ

ЗДОРОВЬЕ

ПИТЕР®

# **Владимир Иванович Миркин**

## **Как похудеть раз и навсегда.**

### **11 шагов к стройной фигуре**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=586875](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=586875)*

*Владимир Миркин. Как похудеть раз и навсегда. 11 шагов к стройной фигуре: Питер; Санкт-Петербург; 2011  
ISBN 978-5-459-00831-9, 978-5-49807-853-3*

#### **Аннотация**

Владимир Миркин – создатель уникальной методики похудения, автор ряда бестселлеров по оздоровлению, известных в России и на Украине. В этой книге впервые наиболее полно изложена авторская методика похудения доктора Миркина. Вы узнаете, как худеть эффективно без вреда для здоровья, как бороться с «голодными приступами» с помощью самовнушения, как преодолевать тягу к запретным продуктам и снимать эмоциональный стресс во время похудения. Вы овладеете простыми психологическими приемами, которые позволят обрести стройную фигуру, здоровье и счастье. Уникальная авторская диета поможет вам похудеть за месяц на 10 килограммов. Диета доктора Миркина способствует не только обретению прекрасной фигуры, но и укреплению здоровья в целом. В книге много реальных историй людей, которые с помощью самоубеждений и диеты избавились от лишнего

веса. Следуя рекомендациям доктора Миркина, вы сможете похудеть без осложнений для здоровья и обрести свежий и привлекательный внешний вид.

# Содержание

ФОРМУЛА САМОВНУШЕНИЯ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ПОХУДЕТЬ	5
ОБ АВТОРЕ	7
ПРЕДИСЛОВИЕ	18
ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА	21
ВВЕДЕНИЕ	22
СУПЕРЧЕМПИОН САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ПОХУДЕНИЯ ПО КНИГЕ В. И. МИРКИНА	26
ЕСТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЖИТЬ, А НЕ ЖИТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЕСТЬ	30
ИСТОРИЧЕСКИЙ ОЧЕРК: ОТ КОРСЕТА К ДИЕТЕ. КРАСОТА СПАСЕТ МИР	37
ОЖИРЕНИЕ – УБИЙЦА В СТАРОСТИ	45
КОГДА ПОЯВЛЯЕТСЯ ОЖИРЕНИЕ	64
Конец ознакомительного фрагмента.	78

# Владимир Миркин

## Как похудеть раз и навсегда. 11 шагов к стройной фигуре

*Худеть? Всегда! Худеть? Везде!*

*Нет бубликам да дыркам!*

*Худеть – и никаких гвоздей!*

*Мы с Вами, доктор Миркин.*

## ФОРМУЛА САМОВНУШЕНИЯ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ПОХУДЕТЬ

Сядьте в кресло, расслабьтесь и вполголоса произнесите следующие слова:

*– Я абсолютно спокоен. Спокойно и расслаблено все мое тело. Никто не может вывести меня из душевного равновесия. У меня сильный характер, сильная воля. Каждый день диеты, каждый день разгрузки вызывает у меня чувство радости и оздоровления, исцеления и омоложения. Диета – это молодость, диета – это красота, легкая походка,*

*стройная фигура. С сегодняшнего дня я решил начать новую жизнь. Все мои мысли направлены только на похудение, я думаю только о похудении.*

*Мучное и сладкое – противный живот. Есть на ночь – плохое настроение. Все плохое, связанное с полнотой, навсегда уходит от меня вместе с лишними килограммами. Впереди меня ждет молодость, красота, здоровье, гармония и любовь. Объем употребляемой пищи уменьшается. Вечером и на ночь не хочется есть.*

*Я решил в корне изменить свою жизнь и победить ожирение. Изменить свое отношение к питанию и к своему здоровью. И я добьюсь своей цели. Потому что у меня сильный характер, сильная воля. Диета – это возвращение молодости и красоты.*

*Эта формула самовнушения помогла тысячам моих пациентов выдержать диету, особенно в вечернее и ночное время.*

# ОБ АВТОРЕ

Кумир полных женщин – так называют известного врача-психотерапевта Владимира Миркина. И он с полным правом может носить это «звание», ведь за последние 20 лет Миркин полностью излечил десятки тысяч человек, вновь вернул им радость жизни, молодость и красоту. В 1997 г. Фонд международных премий имени академика Н. А. Касьяна, популярного народного целителя с Полтавщины, наградил его международным орденом Николая Чудотворца. Эта награда вручается лишь за сверхрезультаты и настоящие чудеса в области медицины.

Обычно люди таращат глаза и восторженно цокают языком, узнав, что кто-то из их знакомых похудел на 30 или хотя бы на 20 кг. Большинство пациентов доктора Миркина за просто перекрывают эти показатели в два, а то и в три раза, изумляя весы каждый месяц. *А наивысший результат был зафиксирован в «Книге рекордов Украины» в 2009 г. Один из пациентов – житель села Скакивка Житомирской области Виктор Мартынюк – сбросил за год и 10 месяцев 130 кг!!! И теперь он весит 78 кг вместо прежних 208 кг!!! Сбылась его давняя мечта – он уже может ездить на велосипеде на работу.* Другой чемпион похудения – Алексей Захаров из Донецка – похудел за два года на 125 кг.



## На юбилее Н. А. Касьяна

Врач Владимир Миркин организовал «Клубы бывших толстяков» в Киеве и Москве, членами которых являются пациенты, сбросившие не менее 25 кг. На учете у врача состоит более 1500 человек, избавившихся от 25 до 100 кг. Многие пациенты удерживают вновь приобретенные стройные формы в течение 15-20 лет. Своей главной задачей врач Миркин видит не сбрасывание веса, а лечение ожирения собственным методом, позволяющим не набирать килограммы вновь.

*В. И. Миркин внес много нового в решение данной проблемы. Он впервые взглянул на этот недуг с иной точки зрения, затронув психическую, духовную и эстетическую сфе-*



*ры человека, а также взаимоотношения людей. И что самое главное – он научился побеждать это заболевание.*

Наверное, поэтому так интересны его раздумья, трогательные рассказы о судьбах людей, советы и рекомендации.



Во время приема в Киеве

На протяжении уже многих лет Миркин успешно лечит тех, от кого отказались эндокринологи. Пожалуй, никто в России и на Украине, да и в других странах так последовательно, целеустремленно и с таким успехом не работает в этой области. Ведь уже тысячи людей не только избавились от лишнего веса, но и стали горячими пропагандистами ме-

тогда Миркина.

Основной недостаток традиционной диетотерапии, считает Владимир Иванович, заключается в том, что ее нельзя применять всю жизнь, а после ее окончания пациент вновь переедает и набирает вес. Почему это происходит? Потому, что у него не выработано правильное пищевое поведение.

Общеизвестно, что основной причиной избыточного веса является переедание. Но бороться нужно не с чувством голода, когда у пациента пустой желудок, а с повышенным аппетитом, когда пациент, будучи сытым, продолжает есть. Чаще всего этот феномен проявляется в вечернее время, когда пища выступает в роли универсального «успокоителя», снимающего стресс и нормализующего настроение. Научить пациентов правильному пищевому поведению – одна из главных целей методики Миркина.



## С телеведущим Владимиром Соловьевым

Уже при первой встрече доктор проводит индивидуальный анализ нарушений пищевого поведения каждого пациента, предлагает различные психологические приемы, помогающие выдержать пищевые ограничения и нормализовать свой вес. Психотерапевт Миркин разрабатывает для каждого пациента *индивидуальные формулы внушения и самовнушения*, направленные на коррекцию веса. По оригинальной методике Миркина в России и на Украине в настоящее время лечатся тысячи пациентов, используя при этом белково-овощную диету, которая очень проста в применении и легко переносится без ощущения дискомфорта и чувства го-

лода.

Эффективность метода Миркина подтверждает следующий факт. Однажды на одном из лечебных сеансов в Киеве был подсчитан в килограммах общий результат редукции веса (похудения) у всех пациентов, присутствующих в зале и лечившихся раньше у Владимира Ивановича. Результат оказался поразительным – 6700 кг! И это были далеко не все пациенты доктора.

Для многих тучных женщин, применявших разнообразные диеты, лечебное голодание и получивших нулевой конечный результат, В. И. Миркин – последняя надежда. Лечение доступно каждому больному, независимо от возраста и социального положения. У него на приеме все равны. Для Владимира Ивановича существует только человек и его болезнь – избыточный вес. Он является не просто узким специалистом, занимающимся редукцией веса, – его методика избавляет пациентов от целого букета заболеваний. В некоторых случаях проблема ожирения для человека становится вопросом жизни и смерти. Поэтому доктор Миркин выступает не только как психотерапевт, но и как диетолог и терапевт. Любой человек, пришедший к нему на лечение, – его союзник, касается ли дело исправления внешности или борьбы с болезнями. Да и сам он – хороший пример для пациентов: всегда подтянут, обаятелен и доброжелателен. Это обаяние располагает пациентов к откровенности. Они чувству-

ют, что перед ними – искренне заинтересованный в решении их проблем человек.

В 1997 г. доктор Миркин был награжден международным орденом Николая Чудотворца «За приумножение добра на Земле». Этой почетной награды удостоены вице-президент Комиссии по охране здоровья Европейского парламента профессор Гвидо Вичеконте, известные артисты Иосиф Кобзон, Вахтанг Кикабидзе, боксер Владимир Кличко и др.

Профессию врача Владимир Иванович выбрал еще в юности. Он мечтал помочь своей матери, которая с 30 лет страдала заболеванием опорно-двигательного аппарата. Медиков и знахарей в роду не было. Правда, ближайший родственник его бабушки был священником. Может быть, это наложило отпечаток на отношение доктора к делу. «В религии, как и в психотерапии, основой всего является слово», – утверждает он.

Способность владеть аудиторией появилась не сразу. В свое время Миркин был участковым наркологом, ему приходилось читать много лекций на заводах, в школах и других учреждениях. Постоянно работая над собой, стремясь к самосовершенствованию, он постепенно добился внутренней раскрепощенности во время встреч с аудиторией. В дальнейшем это помогло ему в работе с психотерапевтическими группами...



## С супругой Ниной на приеме

В 1999 г. Владимир Иванович защитил кандидатскую диссертацию, посвященную проблеме лечения ожирения. На его приемах присутствовали такие видные ученые, как заслуженный деятель науки РФ, профессор В. Е. Рожнов, директор Института питания Украины профессор В. Г. Передерий, член-корреспондент Академии медицинских наук Украины И. С. Чекман и др.

В. И. Миркин считает, что врач должен искренне любить свое дело, своих больных. Оставаться оптимистом ему помогают результаты работы, а также семья. Супруга Нина также по профессии врач и, самое главное, его единомышленник. Две дочери, Антонина и Анна, недавно окончили медицинский институт.



На телепередаче «Малахов +»

«Я им объясняю, что каждый врач должен быть простым человеком, доступным для всех людей, – делится своими мыслями доктор. – Не приемлю понятие „элитный врач“. По-моему, медицинский специалист, обслуживающий только начальство, никогда не сможет развиваться как личность. От народа отрываться нельзя. Что же касается психотерапевта, то здесь есть свои нюансы. *Психотерапия означает «лечение души»*. А врач-психотерапевт должен уметь затронуть самые тонкие струны в душе больного. Чтобы убедить его полгода или год сидеть на одной диете и разгрузке, нужны сильные аргументы. Пациент в любой момент может бросить



диету и тогда предыдущее лечение теряет смысл. *Заставить его поверить в успех лечения – вот основная задача психотерапевта.* Большая ошибка многих врачей – приоритет физических методов воздействия. Даже психотерапевты чрезмерно увлекаются физиотерапией, иглорефлексотерапией, лекарственными препаратами, биодобавками и т. д., забывая при этом элементарно поговорить по душам. Ведь давно известно, что порой бывает достаточно внимания, доброжелательной беседы с больным – и он уже выздоравливает на 50 %.

Больше душевности! Вот рецепт, который может вылечить лучше любого лекарства».

Что же помогает Миркину достичь таких результатов? Новая методика, комплексное лечение, поддерживающее лечение и т. д. и т. п. Да еще, пожалуй, талант и дар Божий. Во всяком случае, тысячи людей благодарят доктора за излечение, возвращение к нормальной полноценной жизни.

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Наверняка каждый из вас хотя бы раз в жизни предпринимал попытку сбросить лишний вес, подкорректировать свою фигуру. Сегодня худеют все: от школьников до суперзвезд. Слово «диета» стало одним из самых популярных, а «сидеть на диете» – атрибутом моды.

К нам в редакцию поступают сотни писем и звонков с просьбами посоветовать диету или порекомендовать специалиста. Причины и мотивы у всех разные: от желания хорошо выглядеть в отпуске или блеснуть перед коллегами до избавления от проблем с собственным здоровьем. Одни хотят похудеть любым способом, но быстро и легко. Другие готовы идти на невероятные жертвы и финансовые расходы, лишь бы добиться желаемого результата. В ход идут все средства и способы: советы друзей и подруг, сомнительные чудо-диеты и чудо-снадобья. При этом большинство из желающих похудеть не задумываются об очевидном: стремительно теряя килограммы непроверенными способами, можно приобрести еще большие проблемы со здоровьем.

Именно поэтому в наших рубриках «Кодекс стройности» и «Азбука питания» о том, как правильно и разумно худеть, как поддерживать себя в хорошей физической форме, как сохранить и приумножить здоровье, рассказывают известные врачи, ведущие эксперты и специалисты, профессиона-

лы высочайшего класса. Их методики, советы и рекомендации помогли тысячам людей стать не просто стройнее и здоровее, но и увереннее, счастливее, успешнее. А многим помогли начать новую жизнь.

Пожалуй, самым авторитетным, уважаемым и любимым доктором у наших читателей стал Владимир Иванович Миркин. В своей книге он хочет предложить метод формирования нового пищевого поведения, который помог нормализовать вес многим пациентам. Под пищевым поведением Владимир Иванович подразумевает ценностное отношение к пище и ее приему, а также стереотип питания в повседневных условиях и стрессовых ситуациях. На результат лечения влияют такие психологические факторы, как принятие ответственности за свое пищевое поведение, мотивация и др. Никакое лечение невозможно без личностного изменения пациента. Для того чтобы избавиться от привычки к перееданию, подчеркивает доктор Миркин, человеку необходимо измениться и стать внутренне свободным от инстинктов.

Новая книга Владимира Ивановича Миркина «11 шагов к стройной фигуре» станет настоящим подарком и для аудитории «АиФ. Здоровья», и для всех, кто хочет дожить до 100 лет на все 100!

*С уважением,  
Татьяна Кукушева,  
главный редактор*

*еженедельника «АиФ. Здоровье»*

# ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Ваши замечания, предложения и вопросы отправляйте по адресу электронной почты [voevodin@msk.piter.com](mailto:voevodin@msk.piter.com) (издательство «Питер», московская редакция).

Мы будем рады узнать ваше мнение!

На сайте издательства <http://www.piter.com> вы найдете подробную информацию о наших книгах.

# ВВЕДЕНИЕ

Дорогой читатель!

В этой книге я хочу изложить свое понимание причин развития ожирения и методов борьбы с ним. Хотя в настоящее время существует множество методик и систем похудения, написано много книг на эту тему, я все же попробую обратить вас в «свою веру». И если вы страдаете от избыточного веса, возможно, именно данная книга поможет вам решить проблему и, главное, понять, как правильно бороться с этим злом. Ведь ожирение проявляется не только в лишних килограммах, но и в чрезмерном потреблении пищи, духовном застое, изменении мотивации поведения.

Никакое лечение невозможно, если человек не изменил свое отношение к питанию, к собственному здоровью и, главное, не настроился на похудение. Один мой пациент, весивший около 300 кг, съедал в день две булки хлеба и, в общем-то, был доволен своей жизнью и ничего не хотел в ней изменять. Но когда однажды утром из-за огромного веса он не смог встать с постели, его отношение к своему образу жизни и питание резко изменились. Страх смерти заставил его взяться за диету, и уже за первую неделю он похудел на 10 кг, а за полгода сбросил 60 кг и вернул себе способность ходить. В данном случае страх смерти и потери способности ходить стал серьезным мотивом для похудения. Таким об-

разом, для того чтобы избавиться от переедания, человеку необходимо измениться самому, стать внутренне свободным от инстинктов и пересмотреть свое ценностное отношение к пище и ее приему.

Существует много факторов и обстоятельств, стимулирующих возникновение и развитие ожирения. Но самым главным из них остается *переедание* как результат неадекватного пищевого поведения. *Пища превращается из энергоносителя в универсального успокоителя и заполнителя.* Происходит извращение функции пищи. Стрессовая ситуация, конфликты, плохое настроение заедаются пищей, в результате чего развивается психогенное переедание. Все это проявляется в чрезмерном потреблении пищи, повышенном влечении к высокоуглеводным продуктам (шоколад, конфеты, пирожные и др.), особенно в вечернее и ночное время, когда человека начинают одолевать тревожные мысли и беспокойство. Как разорвать этот порочный круг? Как победить свой повышенный аппетит? Об этом я хочу рассказать в книге.

Чтобы лучше понять метод восстановления нормального веса, который я хочу представить, необходимо знать, как я к нему пришел, какие цели преследовал, разрабатывая новые принципы лечения ожирения. Заниматься данной проблемой я начал 20 лет назад. Для достижения быстрой редукции веса у пациентов я применял белково-овощную диету как самую эффективную. При этом лечебное воздействие диеты было направлено не только на снижение веса, но и на

лечение атеросклероза, сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, артритов и др.



Киевские пациенты поздравляют доктора с юбилеем

За годы врачебной практики я пришел к выводу, что для удержания веса после похудения диету необходимо соблюдать всю жизнь, так как любые пищевые погрешности быстро приводят к обратному набору веса. Но для того чтобы постоянно соблюдать диету, нужно сделать ее простой и доступной. Так я пришел к *гипокалорийной диете исключения*, суть которой заключается в том, что для нее не нужно



*специально готовить, то есть, питаюсь за общим столом, достаточно исключить запретные продукты из своего рациона, просто оставляя их в тарелке.* При этом вы можете использовать эту диету в любых условиях: дома, в ресторане, в дороге, на работе. Вы можете употреблять ту же пищу, что и ваши близкие и знакомые, только в отличие от них будете исключать в первом блюде гушу, во втором – гарнир, в третьем – сахар. Все это делает диету исключения простой и доступной для широких слоев населения.

Но для успешного восстановления веса одного знания о правильном питании недостаточно – необходимо еще выдержать диету. Если вы все же решили объявить войну лишним килограммам, хочу предложить вам разработанные мною различные формулы самоубеждения, помогающие настроиться на похудение (см. главу «Самоубеждения против лишнего веса»). Они помогут преодолеть свою инертность, мобилизуют ваши духовные силы и, главное, укрепят волю к победе.

Цель этой книги – попытка разъяснить людям, как следует правильно восстанавливать свой вес. В разделе «11 шагов к стройной фигуре» я предлагаю читателю сделать 11 шагов к восстановлению веса, после чего он может не сомневаться в победе над лишними килограммами.

# **СУПЕРЧЕМПИОН САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ПОХУДЕНИЯ ПО КНИГЕ В. И. МИРКИНА**

Старостин Александр Юрьевич, 48 лет, Краснодарский край, г. Минусинск. Похудел за два года (1999-2000 гг.) на 161 кг, прочитав мою книгу «Как похудеть за месяц на 10 кг». Особое впечатление на него произвела глава «Рекордсмены похудения», где описаны рекорды похудения среди членов «Клуба бывших толстяков». Он поверил в самую возможность победы над ожирением даже для людей с огромным весом. Из его письма стало известно, что вес он стал набирать с 25 лет, связывает это с выработанной привычкой переедать в вечернее и ночное время.

В 27 лет весил 100 кг, худеть не собирался, так как считал, что он здоров и лишний вес ему не мешает.

В 1992 г. из-за военных действий в Чечне вынужден был переехать из г. Грозного, где родился и вырос, в г. Минусинск Красноярского края. Тяжело переживал переезд в другой город, снизилось настроение, появилась раздражительность. Однако обильный прием пищи, особенно в ночное время, отвлекал от тягостных мыслей, поднимал настроение.

В результате он стал катастрофически набирать вес и уже в 1993 г. весил 180 кг, а в 1994 г. – 200 кг.

В 1994 г. его положили в больницу с диагнозом «Ожирение IV степени», где дали третью группу инвалидности.

В 1998 г. Александр уже весил 278 кг, общее состояние значительно ухудшилось, появились боли в суставах, сильная одышка, слабость. Окружность живота составляла 220 см! Индекс массы тела – 86 (при норме 25)! Он с трудом передвигался, почти не выходил из квартиры, не работал.

Следуя рекомендациям моей книги, похудел за два года (1999-2000 гг.) на 161 кг и в 2000 г. уже весил 117 кг! При этом у него полностью исчезли одышка и боли в суставах, нормализовалось артериальное давление. И самое главное, он стал легко передвигаться, вести активный образ жизни, заниматься спортом, устроился на работу.



Александр Юрьевич Старостин похудел за два года на 161 кг

Это не первый случай, когда книга помогает человеку поверить в себя и вырваться из жирового плена. А рекордный результат похудения Александра Старостина является ярким примером победы человеческого духа и воли над болезнями и невзгодами. В последнее время мне часто звонят читатели не только из России и ближнего зарубежья, но и из Германии, Бельгии, Италии, США и других стран и сообщают о том, что успешно снимают вес по моим книгам. Некоторые из них консультируются со мной по телефону.

# ЕСТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЖИТЬ, А НЕ ЖИТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЕСТЬ

*Эта истина должна стать девизом каждого человека, который решил вернуть себе былую стройность, а значит, приостановить старение организма, обрести бодрость тела и духа, жизнерадостность, восстановить душевный покой и равновесие. Поверьте, эти слова – не преувеличение. Доказательством служат многочисленные письма моих пациентов, особенно женщин, для многих из которых жизненной мечтой стало желание надеть платье своей юности.*

Во многих письмах, которые я получаю, – боль и отчаяние. Одиночество, устойчивый комплекс неполноценности, а то и полное разочарование в жизни, как это было с Татьяной С. из Киева. Она много лет не могла похудеть, от нее ушел муж. Только любовь к дочери удержала ее от трагического шага. В этом она призналась мне после нескольких сеансов, поверив в успех начатого лечения. Каждый месяц Татьяна избавлялась от 10-12 кг, а после всего лечения ее вес снизился на 51 кг. В результате ей даже фотографию в паспорте пришлось поменять: в красивой женщине никто не узнавал былую, заплывшую жиром. Татьяна снова вышла за-

муж, обрела счастье и радость жизни.

*Считаю, что она совершила настоящий подвиг, одержав победу над злым роком. Ее жизнь – пример для отчаявшихся.*

А отчаяние почти неизбежно, если килограмм за килограммом вдруг набралось 100 лишних. Трудно передать словами состояние, которое испытывала одна из моих пациенток, Антонина Маслова из г. Боровска, вес которой достигал 165 кг при росте 155 см. Она перестала выходить на улицу, так как не могла ни спуститься, ни подняться по лестнице. Спала только сидя, иначе жир сдавливал диафрагму и невозможно было дышать. В 47 лет она выглядела 70-летней старухой. Когда Антонина впервые появилась на сеансе (ее буквально внесли в зал), пациенты смотрели на нее как на обреченную. Но у женщины проявилась железная воля и нестигаемая вера в успех. *А в моем методе лечения именно это главное – вера и целеустремленность, которые способны преодолеть любые преграды на пути к собственному совершенству.*

За два года Антонина Маслова похудела на 93 кг, отметка о ее весе с числа 165 переместилась на 72. Из инвалида она превращалась в здоровую, трудоспособную женщину.

*И таких примеров в моей практике немало.* Вспоминается одна из моих первых пациенток – Надежда Ивановна М. из Нижегородска Крымской области, которая за пять месяцев похудела на 55 кг. Она страдала несколькими серьезными за-

болеваниями и ежегодно по несколько месяцев проводила в больницах. После того как вес пациентки стал приближаться к норме, ее перестали мучить проблемы с кровяным давлением, боли в сердце, одышка. Вернулись здоровый, спокойный сон, бодрость, трудоспособность. По словам Надежды Ивановны, ее муж не мог поверить, что с его женой произошла прекрасная метаморфоза не во сне, а наяву. Выздоровление жены укрепило семейные узы. *Ведь, как показывает практика, ожирение одного из супругов часто является причиной развода.*

В начале 1990-х гг. у меня проходила курс лечения Антонина Х. из Джанкая. В возрасте 33 лет ее тревожило не только ожирение, но и бездетность. Семья была на грани распада. Все это привело ее в столичную клинику. Но, увы, лечение там не дало желаемого результата. Ко мне она пришла в состоянии душевного кризиса, и было приятно наблюдать, как от сеанса к сеансу женщина менялась к лучшему. После того как Антонина избавилась от 45 кг, у нее нормализовалась функция половой сферы, и через год она благополучно родила здоровую девочку. Семья была спасена.

Думаю, эти примеры достаточно убедительны и помогут тем, кто еще не решился заняться собой, отбросить все сомнения и встать на путь, ведущий к здоровью и красоте.

*Почему я, собственно, избрал именно лечение больных ожирением?* Потому что понял, насколько это важная и сложная проблема. Поможешь человеку разрешить ее – и ре-



зультат налицо. У пациентов, избавившихся от 30-50 кг избыточного веса, как правило, размер одежды уменьшается на 7-8 номеров.



## На презентации новой книги

А как при этом преобразаются их лица! Исчезает двойной подбородок, который нельзя спрятать никакой косметикой, зрительно увеличиваются глаза – они становятся более выразительными.

*А какой необычный моральный подъем испытывают люди при этом! Женщина переживает свою вторую весну. Если раньше она, представительница прекрасного пола, не обращала на себя внимания, то, похудев, начинает пользоваться косметикой, менять прическу, шить новое платье. Если раньше мужа смотрели на своих тучных жен лишь как на домохозяек, «наседок», то после прекрасной метаморфозы, вернувшей супруге былую привлекательность, снова начинают замечать и ценить в них именно женщину. А иные супруги ревнуют, как в молодости. Многие женщины меняют свое социальное положение: кто-то выходит замуж, кто-то делает карьеру. После этого маловероятно, что человек снова позволит себе невоздержанность и вернется к прежнему состоянию.*

Пациент должен поверить в то, что он может не только улучшить внешность, но и, изменив себя, наладить жизнь, что ему вовсе неуготовано судьбой всюжизнь быть толстым, непривлекательным. Все в руках самого человека. Жизнь дает каждому из нас равные возможности, нужно только уметь ими

пользоваться.

Мне вспоминается еще одна пациентка, из Луганска. Что такое талия, она давно уже забыла, поэтому одевалась небрежно, во все темное, как старуха. Лицо ее не знало никакой косметики. Но у женщины появилась вера в то, что она может круто изменить свою жизнь. И она нашла время и средства приехать ко мне за помощью. К своему удивлению уже за первую неделю она похудела на 6 кг!!! Затем мы начали общаться с ней по телефону раз в неделю. В результате общения за 3,5 месяца она похудела на 35 кг.

Второй раз она приехала на очный сеанс осенью. Открылась дверь, и ко мне в кабинет вошла молодая, красивая, модно одетая женщина. Я ее не узнал. Кстати, второй раз она приехала уже с мужем – после успешного лечения отношения у них наладились.

*Это яркий пример того, что чудо вполне возможно в нашей жизни, нужно только очень захотеть и поверить в успех.*

# ИСТОРИЧЕСКИЙ ОЧЕРК: ОТ КОРСЕТА К ДИЕТЕ. КРАСОТА СПАСЕТ МИР

*Отвлечемся немного от современности и углубимся в древние века. Проследим, как рождалось понятие красоты, как менялись ее законы.*

*Разговор этот я затеваю вот почему. Меня очень часто спрашивают, как я отношусь к современным конкурсам красоты? Какие мне нравятся женщины, на кого я обращаю внимание на улице? Не потерял ли я вообще оптимизма и вкуса к красоте в окружении полных, больных людей?*

Начну с последнего вопроса. Ко мне на прием приходят не только пациенты, явно отягощенные лишними килограммами, но и здоровые, привлекательные женщины, которые хотят подольше сохранить свою молодость.

*Между прочим, когда проанализировали анкеты «Клуба бывших толстяков», оказалось, что с каждым годом средний возраст моих пациентов уменьшается. И все больше женщин приводит сюда стремление изменить свою внешность.*

Кто-то хочет просто «влезть» в джинсы, а кто-то носить туфли на высоких каблуках. Впрочем, возможно, это слиш-

ком поверхностный взгляд на женскую красоту... Дело – глубже.

Вот, например, Наталья Райская за три месяца похудела на 20 кг и сейчас весит 50 кг. Стала такой, хоть в манекенщицы иди. Преуспевает в бизнесе. Ушли все болезни. Когда появляется в клубе, новички окружают ее тесным кольцом.

Вот еще пример. Представьте, что вам 26 лет, у вас высшее образование. Вы знаете языки, музыкальны, одеваетесь со вкусом, очень общительны, *но фирма отказывает вам в работе. Почему?* Да потому, что у вас – 95 кг. Так случилось с Еленой Пивоваренко. *В результате – глубокая депрессия, ничто не радовало.*



Наталья Райская за три месяца похудела на 20 кг

*Если у женщины полный шкаф вещей, а она ходит в одной юбке – дело плохо.* Ко мне ее направил участковый эндокринолог. Теперь, похудев на 16 кг, Елена чаще смотрит в зеркало.

Между прочим, еще в древности бытовало мнение, что полнота приводит к старости и болезням. Женские фигурки, изображенные на египетских гробницах, имеют тонкие пропорции тела. Как писал греческий историк Геродот, египтянки систематически голодали, применяли массаж, очистительные средства, разумный режим питания.

*А немецкий ученый Штрайтц даже занялся систематизацией эталонов женской красоты.* В 1920 г. в своей знаменитой книге «Красота женского тела» он описывает ее «абсолютный» образец. Каковы же его каноны? Рост должен составлять 8 длин головы, 9 длин кисти рук и 10 длин лица. Расстояние между висками должно соответствовать длине лица. Ширина плеч – равняться двойной длине головы.

В жизни о таких канонах не задумываешься. Но очень хочется помочь моим пациентам вернуть ушедшего мужа, получить повышение по службе и, главное, не испытывать унижений из-за чрезмерной полноты.

*Следует отметить, что в истории развития общества именно женщины были хранительницами секретов красоты. Первый свод различных советов по уходу за телом был*



*составлен царицей Клеопатрой.* А ее знаменитый рецепт омоложения с медом и молоком вошел в историю медицины под названием «Ванна Клеопатры». Так уж устроен человек, что ему присуще стремление к прекрасному. Кстати, по древним европейским меркам эталоном красоты считалась та женщина, которая обладала 33 определенными качествами. Наверное, специально для нас древние все разложили по полочкам. А современные остряки внесли свои поправки в этот перечень. Судите сами.

У женщин должны быть:

- ☐ белыми: лицо, зубы, руки;
- ☐ красными: щеки, ногти, кораллы;
- ☐ узкими: ладони, талия, стопы;
- ☐ полными: губы, бедра, колени;
- ☐ тонкими: пальцы, белье, чувство юмора;
- ☐ острыми: нос, взгляд, грудь;
- ☐ высокими: каблуки, голос, культура;
- ☐ легкими: характер, походка, мех;
- ☐ большими: глаза, темперамент, мечта;
- ☐ длинными: волосы, шея, ноги;
- ☐ короткими: язык, юбка, прошлое.

Не правда ли, здесь есть рациональное зерно? Сейчас ученые многих стран изучают секреты красоты. Они даже рассчитали параметры идеальных лица и фигуры. И все же тип красоты, удерживаясь десятилетиями, видоизменяется, становится модным и не модным. Неоднозначным является и

отношение к полноте. И эта двойственная оценка пышных форм берет свое начало еще в глубокой древности. Когда продовольствия было мало и перекармливание наступало в исключительных случаях, полнота была синонимом здоровья, благополучия и высокого общественного положения. Такой взгляд на избыточный вес как на признак здоровья, к сожалению, сохранился у некоторых людей и в настоящее время. Это часто является причиной перекармливания детей.

По мере развития цивилизации отношение к избыточному весу менялось. Уже во времена подъема греческой и римской культур наблюдалось резкое неприятие ожирения. Из литературных источников известно, что в Древней Спарте существовало правило, заставляющее придерживаться определенных весовых стандартов тела, иначе жителей изгоняли из города. В то же время в Древней Греции и Древнем Риме большинство населения страдало от избыточного веса. Необычайно тучными были знаменитые древнегреческие философы Сократ и Платон.

Чрезмерно тучные люди живут меньше, а слишком полные женщины – бесплодны.

*Гиппократ*

В средние века ожирение снова становится символом благополучия, богатства и красоты. Это подтверждают картины Рубенса и Рембрандта, где эталоном красоты являются пышные формы. Из литературных источников тех времен извест-

ны случаи колоссального ожирения, вошедшие в историю. Так, например, одним из наиболее тучных людей был фельд-маршал Матиас Галлас, размеры живота которого были настолько велики, что он возил его на специальной тачке.

Отягощенный жиром человек ленив, малоподвижен и менее удачлив.

*Аристотель*

В XX в. отношение к ожирению вновь значительно изменилось. В периоды кризисов, когда продовольствия становится мало, еда выходит на первый план, а предпочтение отдается более полным. Так, в 1930-х гг., в период Великой депрессии в США модными становятся полные актрисы (примером может быть Мэй Вест). В периоды войн и политических кризисов к нехватке продовольствия добавляется состояние хронического стресса, которое задается едой. В 1940-х гг., в период оккупации во Франции появилось целое поколение молодых людей с тенденцией к полноте. Феномен «психогенного переедания» ярко описывается в романе Михаила Булгакова «Роковые яйца». Согласно сюжету змеи, вылупившиеся из яиц, идут на Москву, но армия не в состоянии защитить город от нашествия. В результате москвичи от страха съедают весь продовольственный запас города.

В настоящее время эталоном красоты стала тонкая, субтильная фигура как у мужчин, так и у женщин. Карьера многих сегодняшних звезд экрана и фотомоделей была бы, на мой взгляд, невозможна 25 лет назад. А «габариты» Афроди-

ты далеко не идеальны, если сравнивать их со средними пропорциями тела современной молодой женщины. Как видно из приведенных в табл. 1 данных, современные женщины стали более тонкокостными и длинноногими.

Таблица 1. Сравнение параметров Афродиты Книдской и современной женщины

Параметр	Афродита Книдская (IV в. до н. э.)	Современная женщина
Рост	164	164–166
Длина ног	84	84–91
Окружность груди	94	90–94
талии	72	64–66
бедер	96	94–96
запястья	18,5	17–18

Так произошла революция в умах людей, главным девизом которой и стало выражение «от корсета к диете!» Диета представляется тем же корсетом, только ограничивает она не талию, а питание. «Синдромом процветания» на Западе стало появление худых манекенщиц и звезд киноэкрана (примером может быть киноактриса Грета Гарбо).

# ОЖИРЕНИЕ – УБИЙЦА В СТАРОСТИ

В современных высокоразвитых странах от значительного избытка жировой ткани страдает 6-8 % жителей, а от умеренного ее избытка – 20-30 %. Это огромное количество населения. От людей с нормальной массой тела они отличаются тем, что тяжелее переносят многие заболевания, у них снижен иммунитет, короче продолжительность жизни.

*Но почему возникает ожирение?* Современная наука объясняет возникновение ожирения так: *если энергия, поступающая в организм с пищей, больше расходуемой организмом, то избыток энергии превращается в жир.* Существуют два типа ожирения: *гипертрофическое* и *гиперпластическое*. При гипертрофическом ожирении происходит увеличение размеров жировых клеток без существенного роста общего их количества в организме. Обычно это ожирение появляется в зрелом возрасте и не характеризуется очень большим избытком жировой ткани. Гиперпластическое ожирение появляется в раннем детстве и развивается за счет увеличения количества жировых клеток.

В зависимости от причин возникновения выделяют несколько форм ожирения: *алиментарную, гипоталамическую* и *эндокринную*. Алиментарное ожирение является наи-

более распространенным. При этой форме возникает повышение аппетита (вплоть до булимии), привычное переедание, ведущее к повышенному образованию и отложению жира в жировой клетчатке. Ожирение наблюдается у больных относительно более позднего возраста (старше 40 лет) и значительно чаще у женщин, чем у мужчин. В этих случаях причиной переедания могут быть семейные традиции, а также нарушение структуры питания и злоупотребление высококалорийными продуктами. В некоторых семьях существует традиция есть много высококалорийной пищи, что ведет к перекармливанию детей. Чаще всего это наблюдается в хорошо обеспеченных городских семьях, где считают, что чем обильнее и жирнее пища, тем здоровее члены семьи. Отложению жира также способствует привычка ложиться отдыхать после обеда.



Нарушение структуры питания иногда связано с профессиональными особенностями (официанты, артисты), когда наиболее обильное питание переносится на вечернее время, при этом часто употребляется алкоголь.

Гипоталамическое ожирение связано с опухолями гипоталамо-гипофизарной системы и сопровождается нарушениями гипоталамической функции. Довольно часто наблюдается у детей, проявляется низкорослостью и ожирением. При рентгенографии черепа выявляется увеличение размеров турецкого седла. При этом заболевании кроме медикаментозных и хирургических методов лечения можно с успехом применять диетотерапию для нормализации веса.

Эндокринное ожирение встречается гораздо реже и связано с нарушением функций эндокринных желез (поджелудочная, щитовидная, гипофиз, половые железы). В этих случаях необходимо специальное обследование эндокринологом. Кроме назначения эндокринолога этим пациентам также показана диетотерапия.

По типу распределения жировой ткани в организме выделяют *верхнее, нижнее и среднее* ожирение. При первом типе жировая ткань откладывается преимущественно в верхней части туловища, при нижнем жир скапливается в основном в нижней части тела, а при смешанном типе происходит относительно равномерное распределение подкожно-жировой



клетчатки.

В зависимости от веса ожирение делится на четыре степени. *При I степени ожирения избыток веса составляет от 10 до 29 % идеального веса.* На ранних этапах ожирения, когда организм еще хорошо приспосабливается к избыточному весу, все его органы и системы нормально функционируют. Внешний вид больного ожирением I степени обычно соответствует представлению о «цветущем здоровье». В молодом возрасте толстяки часто обладают большей энергией, чем обычные люди. Они жизнелюбивы, часто отличаются добротой, человечностью, благодушием, веселым нравом. В литературе имеется немало случаев описания таких героев. *Например, Обломов, несмотря на свое безволие и лень, вызывает к себе невольную симпатию за свою мягкость, доброту и благородство. Таким мы видим героя в начале романа. Однако долгое лежание на диване не лучшим образом сказалось на его здоровье. Уже через пять лет он умирает от апоплексического удара, то есть относительное благополучие у таких людей нарушается при нарастании веса.* Уже при I степени ожирения можно наблюдать такие симптомы, как одышка при ходьбе и физическом напряжении, быстрая утомляемость, повышенная потливость, привычные запоры, вздутие живота.

Пока организм выдерживает патогенное влияние ожирения при I степени, органы и системы работают в нормальном режиме. Но при дальнейшем нарастании жировой ткани

предел адаптации может быть нарушен.



Н. И. Черкасова (мать) похудела на 35 кг



Н. В. Черкасова (дочь) похудела тоже на 35 кг

*При II степени ожирения избыток веса составляет 30-49 %.* Одышка более выражена, возникает при обычных движениях, а иногда и в покое. Появляются признаки дыхательной недостаточности (скопление жировой ткани в брюшной полости сдавливает и приподнимает диафрагму). Живот увеличен и вздут, что создает ощущение тяжести, особенно после еды. Часто к вечеру на ногах образуются отеки. Появляется функциональная недостаточность отдельных органов и систем со стороны нервной системы, что проявляется в виде жалоб на ослабление памяти, головокружение, рассеянность и сонливость.

*При III степени ожирения (избыток веса – от 50 до 99 %) человек становится тяжелобольным, со сниженной работоспособностью, вплоть до инвалидности.* Такие пациенты малоподвижны, вялы, часто ведут изолированный образ жизни. Живот у них значительно увеличен в размерах, часто свисает вниз. При этой степени ожирения они съедают, как правило, огромное количество пищи (полифагия). После еды пациенты сонливы, часто находятся в дремотном состоянии, засыпают в неподходящем месте. В то же время они могут быть возбуждены, конфликтны. Такие перепады от полного спокойствия к возбуждению, а затем к подавленному настроению характерны для больных ожирением.

*При IV степени лишний вес превышает 100 %.* При этом люди, как правило, нуждаются в постороннем уходе, являются полными инвалидами. Они с трудом передвигаются, неко-

которые годами не выходят из квартиры. Из-за огромного веса такие пациенты не могут ездить на общественном транспорте, купаться в ванной, подниматься по лестнице на верхние этажи. Все это приводит к их полной изоляции от общества. При IV степени ожирения появляются многочисленные нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, часто наблюдается так называемый *синдром Пиквика*, проявляющийся в виде дыхательной недостаточности. Данный синдром характеризуется чрезмерным ожирением и постоянной сонливостью, сильной одышкой, нарушениями со стороны сердечно-сосудистой системы.

Примером подобного заболевания может быть случай с Антониной Масловой из г. Боровска Калужской области, вес которой составлял 165 кг. Она могла неожиданно заснуть во время беседы с родственниками, что производило на них тяжелейшее впечатление. Спала она в основном сидя, так как жир в брюшной полости сдавливал диафрагму. Сон сопровождался храпом, криками, даже остановкой дыхания. Несмотря на тяжелую клиническую картину, все эти явления обратимы при снижении веса. Что и произошло с Антониной Масловой. Послестого как она похудела на 93 кг, все проявления синдрома Пиквика полностью исчезли. Сейчас она абсолютно здорова, а вес ее тела равен 72 кг.

С увеличением количества жировой ткани в организме усиливается ее разрушающее воздействие на многие органы

и системы. Это часто приводит к серьезным осложнениям, представляющим угрозу работоспособности и даже жизни человека. *Известно, что больные ожирением в 3-4 раза чаще, чем при нормальном весе, заболевают сахарным диабетом, в два раза чаще страдают заболеваниями печени и сердечнососудистой системы.* Ожирение – это системное заболевание, поэтому почти все органы и системы могут страдать от него в той или иной степени.

В прошлом веке ученые нарекли ожирение убийцей в старости.

В первую очередь при этой болезни страдает сердечно-сосудистая система. Каждый тучный человек – потенциальный пациент кардиолога. Тучность, собственно, и является причиной повышенной смертности таких людей. Сердце тучных людей имеет «поперечное положение», так как диафрагма расположена более высоко, чем при норме, а в общем размеры сердца больше нормальных. Кроме того, жир откладывается между листками перикарда, становится как бы футляром, а жир, образующийся между мышечными волокнами сердца, вызывает их дистрофию. Все это препятствует нормальной работе сердца.

Смерть от сердечно-сосудистых заболеваний при ожирении наблюдается в два раза чаще, чем при нормальном и пониженном питании.

Но самыми грозными сердечно-сосудистыми поражения-

ми являются атеросклеротические изменения в сосудах. Развитие атеросклероза напрямую связано с нарушениями жирового обмена: повышением уровня холестерина в крови, а также триглицеридов и липидов. Атеросклероз сосудов приводит к развитию таких грозных заболеваний, как инфаркт миокарда и гипертоническая болезнь. В этом случае профилактикой атеросклероза является правильное, сбалансированное питание. По моим наблюдениям, у пациентов уже после недельной белково-овощной диеты нормализуется уровень холестерина в крови, значительно улучшается общее самочувствие.

Каждый	четвертый	толстяк	страдает
гипертонической	болезнью.		Средняя
продолжительность жизни при ожирении в пожилом			
возрасте сокращается приблизительно на 12 лет.			

Жизненная емкость легких при ожирении снижается из-за того, что отложившийся в брюшной полости жир приводит к повышению внутрибрюшного давления и сдавливанию диафрагмы. Легкие тучных людей по сравнению с легкими людей с нормальным весом тела совершают в два раза большую работу. Поэтому избавление от лишних килограммов в значительной степени улучшает функциональное состояние легких и тем самым способствует излечению таких заболеваний дыхательной системы, как хронический бронхит и бронхиальная астма.

Вот почему суверенностью практика заявляю,



что приведение веса тела к норме является исцеляющим воздействием на весь организм. У меня лечился больной бронхиальной астмой тяжелой формы, страдающий ожирением. Приступы болезни сопровождались галлюцинациями. Больной и суток не мог прожить без внутривенного введения лекарства. После моих сеансов лечения он избавился от 10 кг. Течение болезни значительно смягчилось, приступы повторялись реже и не протекали так мучительно, как раньше.

Это убедило больного в необходимости дальнейшего лечения. Через пять месяцев после лечения и соблюдения диеты он избавился еще от 35 кг, что не замедлило положительно сказаться на состоянии его здоровья: приступы вообще прекратились. Впервые за последние пять лет врачи отменили ему внутривенное вливание лекарственных средств.

Так же как и дыхательная система, желудочно-кишечный тракт при ожирении функционирует в условиях повышенного сдавливания, которое создается вследствие значительных отложений жировой ткани в брюшной полости. Из-за постоянного вздутия кишечника и мышечной слабости брюшного пресса живот начинает отвисать, а у особо тучных людей развивается «фартучное ожирение». При этом живот свисает вниз в виде фартука, прикрывая половые органы и спускаясь иногда до колен. У тучных людей желудок, как правило, смещен вниз и расширен. Из-за его перерастяжения на-

сыщение наступает только после приема огромного количества пищи. Все это приводит к нарушению моторики кишечника, появлению запоров, повышенному газообразованию и вздутию живота.



Ю. О. Крохи на похудела на 36 кг. Трудно поверить, что это один и тот же человек!

Болезни тучных людей:

- 1) ожирение;
- 2) гипертония;
- 3) атеросклероз сосудов;
- 4) стенокардия;
- 5) инфаркты;
- 6) диабет;
- 8) артрит;
- 9) сокращение продолжительности жизни.

Ожирение диагностируется при сравнении фактического веса тела больного с его идеальным весом, соответствующим росту, телосложению и возрасту.

Наиболее известна формула Брока, согласно которой идеальный вес тела в килограммах равен росту в сантиметрах минус 100.

Весо-росто-объемный показатель Бернгардта предполагает, что нормальный вес тела в килограммах равен росту в сантиметрах, умноженному на окружность грудной клетки в сантиметрах и деленному на 240.

Оптимальный вес и степень ожирения в медицинской практике определяются с помощью индекса массы тела (ИМТ), который рассчитывается делением показателя массы тела в килограммах на показатель роста, возведенный в

квадрат (кг/м<sup>2</sup>):

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Вес (кг)}}{\text{Рост (м)}^2}.$$

ИМТ:

- ☐ < 18,5 – недостаточный вес тела;
- ☐ < 18,6-24,9 – оптимальный вес;
- ☐ < 26,0-29,9 – избыточный вес;
- ☐ < 30,0-34,9 – ожирение I степени;
- ☐ < 35,0-39,9 – ожирение II степени;
- ☐ > 40,0 – ожирение III степени.

Однако у лиц с одинаковым ростом идеальный вес может колебаться в зависимости от особенностей их конституции. По этому признаку различают *астеников*, *нормостеников* и *гиперстеников*.

Астеники худощавы, у них слабо развита мускулатура. У нормостеников среднее сложение, хорошо развита мускулатура. Гиперстеники широкоплечи, склонны к полноте.

В табл. 2 нормы веса даны в зависимости от типа сложения и роста человека. Таблица составлена применительно к возрасту 25-30 лет, каждое последующее десятилетие дает право на прибавление 1 кг.

Если женщина за неделю избавляется в среднем от лишних 4-5 кг и у нее уменьшается количество подбородков, по-

является талия, то это значит, что каждый день она получает одну положительную эмоцию. А это ведет к исчезновению неврозов и депрессии вследствие преобладания положительного эмоционального фона.

**Таблица 2.** Оптимальный вес (кг) мужчин и женщин в возрасте от 25 лет и выше (в обычной одежде)

Рост (см) в обуви с каблуками 2,5 см у мужчин, 5 см у женщин	Астенический тип		Нормостенический тип		Гиперстенический тип	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
149,5	—	47–50	—	50–54	—	53–58
152,5	—	48–51	—	51–55	—	54–59
155,0	—	49–52	—	52–56	—	55–60
157,5	53–57	50–54	56–60	53–57	60–64	56–61
160,0	54–58	52–55	58–62	55–58	60–66	58–63
162,5	56–60	53–57	59–64	56–60	62–68	60–64
165,0	57–62	54–58	61–66	58–61	64–70	62–66
167,5	59–63	56–60	62–67	59–64	66–71	63–68
170,0	61–66	57–62	64–69	61–66	68–74	65–70
172,5	62–67	59–63	66–71	62–67	70–75	66–74
175,0	64–69	61–66	68–73	64–69	71–77	68–74
177,5	65–70	62–67	70–75	66–71	73–80	69–75

180,0	67-72	63-68	71-76	67-72	75-82	70-76
183,0	69-74	—	73-78,5	—	76-84	—
185,5	71-77	—	75-81	—	79-86	—
188,0	72-80	—	78-84	—	81-89	—
190,0	76-82	—	80-86	—	86-92	—

# КОГДА ПОЯВЛЯЕТСЯ ОЖИРЕНИЕ

В этой главе хочу более подробно остановиться на различных факторах и обстоятельствах, стимулирующих возникновение и развитие ожирения. Начну с двух наиболее значимых факторов, а именно: доступности продуктов питания и внедрения техники в повседневную жизнь. Первый фактор – доступность энергетических величин – напрямую влияет на частоту появления ожирения. Существует зависимость возникновения этого заболевания от повышенного потребления высококалорийных углеводов и жиросодержащих продуктов. Имеет также значение еще недостаточно широкая пропаганда научно-популярных сведений о нормах рационального питания в зависимости от возраста, рабочей нагрузки, сопутствующих заболеваний. Увеличение количества больных ожирением чаще наблюдается после войн и периодов лишения и связано, как правило, со снижением жизненного уровня людей и употреблением более дешевых жиरोобразующих продуктов. Наиболее четко эта зависимость проявляется среди взрослого населения, особенно женщин. Последние в два раза чаще страдают ожирением. Молодые люди в меньшей степени зависят от этого явления, так как находятся в периоде роста и более физически активны. В пожилом



возрасте также существует тенденция к снижению заболеваемости ожирением. Это связано с уменьшением содержания воды у пожилых людей, а также с трудностями в приобретении продуктов питания. Женщины с низким жизненным уровнем чаще чрезмерно тучны. Частота ожирения у них уменьшается одновременно с ростом жизненного уровня. У мужчин происходит обратное явление: самая большая масса тела наблюдается у лиц из слоев с самым высоким уровнем жизни. Здесь, видимо, играет роль большая вероятность стресса у лиц данной группы (банкиры, бизнесмены, ответственные работники).



Две подруги, Иващенко и Головацкая, до лечения



Прекрасная метаморфоза после похудения



## Прекрасная метаморфоза после похудения

Существенное влияние на заболеваемость ожирением оказывают и социально-экономические условия. США и развитые страны Европы стоят перед проблемой излишков пищи, ее легкой доступности в форме полуфабрикатов, готовых к употреблению, широкой сети предприятий общественного питания, что в сочетании с гиподинамией приводит к увеличению заболеваемости ожирением. В странах СНГ из-за низкого жизненного уровня население покупает в основном дешевые углеводосодержащие продукты (хлебобулочные изделия, макароны, каши, картофель), которые являются основным источником жираобразования. Из-за дороговизны белковая пища (мясо, рыба, яйца, молочные продукты), фрукты и овощи недоступны для широких слоев населения.





Алена Попович похудела на 30 кг

В то же время урбанизация и автоматизация значительно изменяют количество энергии, потребляемой в повседневной жизни. Физический труд человека всюду вытесняется механической работой. В больших городах появляется хронический дефицит движения, что приводит к накоплению избыточной энергии в виде жирового депо. Таким образом, четко прослеживается связь между уровнем жизни людей, доступностью продуктов питания, гиподинамией и частотой появления ожирения. Но, к сожалению, существует множество других факторов и обстоятельств, связанных с возникновением и развитием ожирения. Причем у мужчин и женщин они могут быть совершенно разными. Так, у мужчин набор веса чаще всего совпадает по времени со скрытым диабетом, половым созреванием, послеоперационным периодом, психическими или механическими травмами, изменением профессии и др. У женщин же это связано с беременностью, послеродовым периодом, половым созреванием, абортom или выкидышем, нарушением менструального цикла, климаксом и др. Таким образом, в зависимости от обстоятельств ожирение возникает и развивается в разные периоды жизни человека: как во время внутриутробного развития, детства и юношества, так и в период полового созревания, беременности, после родов и в позднем зрелом возрасте. Неправильное питание матери может привести к возникно-

вению избытка жировой ткани у новорожденного. Причем исследования показали, что в пятилетнем возрасте у 50 % этих детей масса тела превышала 120 % надлежащей массы, а в 15 лет 49 % страдали ожирением<sup>1</sup>.

Ожирение также может возникнуть в период полового созревания, чаще у девушек в возрасте 14-18 лет. В зрелости ожирение у женщин развивается в основном после родов, а у мужчин связано с созданием семьи, со стрессами, профессиональным ростом и др. В более позднем возрасте ожирение может быть связано с климактерическим периодом, изменением профессии, условий питания, изолированностью, бедностью. В то же время, независимо от пола и возраста, во всех случаях возникновения ожирения обязательно присутствует неправильное пищевое поведение: нарушение структуры питания, прием пищи в вечернее или ночное время, увеличение общего объема употребляемой пищи, злоупотребление высококалорийными жиροобразующими продуктами. Поэтому в беседах со своими пациентами я обязательно уточняю такие важные моменты в их питании, как обилие и частота приема пищи. Хотя среди населения понятия о правильном питании весьма растяжимы. Это связано с отсутствием какой-либо информации о нормальном питании. Как правило, пациенты искренне верят в то, что они питаются нормально. Кстати, по моим наблюдениям, средства мас-

---

<sup>1</sup> *Татонь Я.* Ожирение: патофизиология, диагностика, лечение. – М.: Медицина, 1981.

совой информации не имеют четкого представления о правильном питании и профилактике ожирения. Хотя каждый гражданин имеет право знать, что показатели его массы тела зависят от частоты питания, состава принимаемой пищи, способа приготовления блюд, величины и количества порций, питания в барах, «Макдоналдсах», ночного потребления пищи, количества денег, предназначенных на покупку продуктов, и др. Более подробно я расскажу об этом в главе «Сверхмечта, или Установка на похудение. Модификация пищевого поведения».



Ирина Маслакова похудела на 32 кг

Особое внимание необходимо обратить на факторы, связанные с семейными обычаями и привычками. Здесь могут иметь значение взаимоотношения пациента с матерью, которая с детских лет привила ему привычку к перееданию.

«Съешь за маму, съешь за папу», – говорят родители и невольно толкают своих чад к осознанному перееданию. При этом они искренне верят, что перекармливание приведет к оздоровлению их ребенка.

Важной причиной возникновения ожирения может быть изменение образа жизни на менее активный в физическом отношении. Здесь играют роль профессии, влекущие за собой малоподвижный образ жизни, а также легкая доступность продуктов питания (официанты, повара, кондитеры, домашние хозяйки).

# 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.