

МАСТЕР  
ЗДОРОВЬЯ

**TopInternet** ▶  
Более 30 000 000 просмотров  
на YouTube

**АНДРЕЙ  
РАКИЦКИЙ**



Психологические  
техники  
**для похудения**

**Без диет и таблеток**

**Прощай,  
лишний  
Вес!**

ПРАЙМ  
Ψ

#Мастер здоровья

Андрей Ракицкий  
**Прощай, лишний вес!**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 615.8+616.8  
ББК 51.230+56.14

**Ракицкий А.**

Прощай, лишний вес! / А. Ракицкий — «Издательство АСТ»,  
2019 — (#Мастер здоровья)

ISBN 978-5-17-112778-7

Скорее всего, вы уже перепробовали множество диет в попытках обрести стройную фигуру. Возможно, даже худели, но вновь набирали вес. Чтобы привести тело в желаемую форму, одних диет недостаточно, важно разобраться с психологическими причинами набора веса! Андрей Ракицкий – известный гипнотерапевт – собрал для вас готовые инструменты и решения, которые помогут вам взять под контроль свою психику, а значит – свое тело и свою жизнь. С этой книгой вы: • научитесь управлять голодом и насыщением; • запустите в организме механизмы саморегуляции и самовосстановления; • наконец-то начнете себе нравиться; • избавитесь от стресса и овладеете техниками полноценного расслабления; • перестанете «заедать» проблемы и пытаться «подсластить» настроение. Эффективность всех рекомендаций доказана многолетним врачебным опытом автора, советам которого следуют более 150 тысяч человек. Настоящее издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

УДК 615.8+616.8  
ББК 51.230+56.14

ISBN 978-5-17-112778-7

© Ракицкий А., 2019

© Издательство АСТ, 2019

# Содержание

От автора	7
Кто я такой?	8
Кому и зачем нужна эта книга?	10
Интересный случай из практики	12
Глава 1	13
Причины и распространенность ожирения	14
Индекс массы тела	16
Опасности ожирения	18
Современные способы лечения ожирения	19
Что такое пищевая зависимость?	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Андрей Ракицкий**  
**Прощай, лишний вес! Психологические**  
**техники для похудения. Без диет и таблеток**

© Ракицкий А., 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2019

\* \* \*

## **От автора**

Здравствуйте!

Спасибо, что решили прочитать мою книгу! Если вы не закроете ее прямо сейчас, на что я очень надеюсь, то мы обязательно подружимся. Но для начала давайте познакомимся.

## Кто я такой?

Меня зовут Андрей Ракицкий. Более 30 лет я работаю врачом-психотерапевтом и являюсь практикующим гипнологом. Последние 18 лет я занимаюсь лечением пищевой зависимости и психокоррекцией пищевого поведения.

За это время через мои руки прошли тысячи пациентов. Изучая проблему избыточного веса, я пришел к выводу, что лечение ожирения может дать стойкий результат только в том случае, если включает в себя специальные психологические техники и практики, направленные на всестороннее оздоровление личности.

Я понял важное: чтобы заставить организм сбросить лишний вес навсегда или хотя бы на продолжительный период жизни, одних диет недостаточно. Для этого с организмом нужно уметь договариваться. Необходимо научиться общаться с ним на понятном для него языке, мотивировать его и направлять к правильно поставленным целям.

Важно, чтобы организм понимал, чего мы от него хотим, и наша задача – помочь ему избавиться от пищевой зависимости.

Кроме этого, при лечении ожирения нужно знать, как избавляться от накопившегося стресса и повышать самооценку. В общем, одного запрета на переедание в этом деле явно недостаточно. Это все равно, что пытаться лечить алкоголизм, просто запрещая употреблять спиртные напитки.

За годы практики в моем арсенале скопились высокоэффективные психотерапевтические методики и психологические практики, способные снять пищевую зависимость и изменить пищевое поведение. Конечно, не все они придуманы или разработаны мной. Но для своей работы я выбрал самые лучшие, многократно проверил их на практике и убедился в их работоспособности.

Прекрасно понимая всю серьезность проблемы ожирения и видя отсутствие должного внимания к психологическим аспектам этого опасного заболевания, в какой-то момент своей жизни я четко осознал, что должен поделиться своими знаниями и опытом в этой области как можно с большим количеством людей, чтобы помочь им преодолеть проблемы, связанные с избыточным весом.

Я не знал, как конкретно это сделать. Однако понимал, что это должен быть интернет-проект. Ведь собрать аудиторию, сопоставимую по своим масштабам с интернет-сообществом, в реальной жизни практически невозможно.

Для того чтобы осуществить свои планы, мне пришлось многому научиться. Продолжая заниматься врачебной практикой, я в свободное от работы время посещал различные онлайн курсы и тренинги: по копирайтингу, сайтостроению, графическому дизайну, интернет-маркетингу, контекстной рекламе. На какое-то время я даже стал фрилансером, для того чтобы попрактиковаться в написании текстов по заданной тематике на заказ. Я был настолько изобретателен и предприимчив в обретении нового опыта, что умудрился заключить контракт с довольно известной немецкой клиникой на информационное наполнение их русскоязычного сайта и написал для них более двадцати статей. Я шел к своей цели более трех лет.

Но все, чему я учился, не приносило желаемого результата. Мой, собственноручно сделанный по всем передовым технологиям интернет-дизайна прекрасный сайт практически никто не посещал. Мои знания и опыт были никому не нужны. В какой-то момент я даже отчаялся, решив, что все старания были напрасны...

Но, прежде чем совсем опустить руки и отказаться от своей затеи, я обратился за советом к одному очень известному интернет-предпринимателю, гуру инфобизнеса. Я не знал его



лично, но все-таки набрался наглости и отправил e-mail с просьбой дать совет, что делать в такой ситуации. Наверное, он оценил мой энтузиазм, потому что, к моему большому удивлению, ответил. Гуру посоветовал мне обратить внимание на YouTube и создать там свой канал.

Производство видеороликов казалось мне тогда делом, которому научиться невозможно. Чем-то из разряда непостижимого. Поэтому я никогда даже не смотрел в эту сторону. Но терять было нечего, и я решил попробовать. Через два месяца я закончил школу YouTube. За это время я научился делать слайд-шоу, снимать и монтировать видео. Постиг премудрости записи и обработки звука. Мне пришлось освоить множество компьютерных программ и сдать кучу тестов, прежде чем я получил сертификат специалиста.

В итоге в начале 2016 года я открыл на YouTube свой канал, который назвал **Doctoronline**. Когда я создал и загрузил на него первую лечебную программу, я почувствовал себя по-настоящему счастливым. Это был сеанс гипноза для похудения «Активация». Вы и сейчас можете найти его по ссылке: [www.rakitsky.ru/1](http://www.rakitsky.ru/1).

В настоящее время на моем канале уже более 200 опубликованных видео, 200 000 подписчиков (их количество постоянно растет) и почти 30 миллионов просмотров. Я стал обладателем награды «Серебряная кнопка YouTube». Вы приобрели и читаете мою книгу, которая поможет вам победить лишний вес. А это значит, что у меня все получилось!

Но не подумайте, что я хвастаюсь. Я рассказал все это только для того, чтобы вы поняли, насколько сильно я хотел с вами встретиться. А еще, чтобы вы на моем примере убедились: **если человек действительно чего-то хочет и прилагает усилия для достижения своей цели, то у него все получается.** И точно так же, как у меня получилось найти дорогу к вам, у вас получится найти дорогу к своему идеальному весу. Поверьте, я знаю, о чем говорю!

Здесь я хочу сделать паузу, чтобы сказать «спасибо» и признаться в любви своей жене Татьяне, которая все это время была рядом, поддерживала и вдохновляла меня, дарила интересные идеи, переживала со мной неудачи и искренне восхищалась моими успехами. Я благодарен ей за то, что она с пониманием и терпением принимала мою одержимость проектом и те бесконечные дни и ночи, которые я отдавал работе. Без нее я бы никогда не смог сделать то, что сделал.

Я задумал свой канал как общедоступную площадку для всех, кто испытывает психологические проблемы, но не может по тем или иным причинам прибегнуть к помощи квалифицированного психотерапевта или психолога. Один из главных акцентов в своих лечебных программах я делаю на проблеме избыточного веса. Я разместил в бесплатном доступе психотерапевтические сеансы, помогающие похудеть, рекомендации по питанию, психологические техники, позволяющие сконцентрироваться на результате и поверить в успех.

Вы тоже можете подписаться на мой канал и свободно пользоваться всеми лечебными программами. Для этого наберите в строке поиска своего браузера – [www.rakitsky.ru/youtube](http://www.rakitsky.ru/youtube) и на открывшейся странице нажмите кнопку «Подписаться».

Либо просто зайдите на Youtube, наберите в поиске «Андрей Ракицкий» или «Doctoronline», и вы сразу меня найдете.

## Кому и зачем нужна эта книга?

Прежде чем купить мою книгу, вы наверняка уже предпринимали попытки сбросить вес. И скорее всего, много чего перепробовали, для того чтобы добиться результата. Наверное, как и у всех, кто считал, что для этого просто достаточно какое-то время посидеть на диете, у вас тоже ничего не получилось. Не то чтобы совсем ничего, какие-то результаты, конечно, были, но не те, о которых вы мечтали, и не очень продолжительные.

Догадываюсь, что давались эти маленькие победы нелегко. А потом вес снова возвращался и, по всей видимости, даже с избытком. Возможно, вы опускали руки и думали, что ваш организм какой-то особенный. Что вам просто не дано избавиться от этих ненавистных килограммов и обрести заново стройность и здоровье. Допускаю, что вы даже отчаялись это сделать.

Если это действительно так, то эта книга для вас!

Я написал ее для того, чтобы показать вам самый короткий и верный путь к идеальному весу. По сути – это сборник практических техник и готовых решений, которые помогут вам разобраться со своими проблемами – психологическими и диетологическими.

Читая книгу, вы научитесь ставить правильные цели, работать со своим подсознанием, получите инструменты для саморегуляции и тонкой настройки организма, необходимые для снижения веса.

Вы попробуете на себе волшебную силу гипноза. Узнаете, как контролировать насыщение.

Вы вступите на путь, ведущий к вашему идеальному весу и здоровью.

Я сделаю все, для того чтобы вы захотели пройти этот путь, и прошли его до победного конца. Чтобы снижение веса перестало быть для вас трудной и монотонной работой над собой, а превратилось в увлекательное приключение. А еще я очень хочу, чтобы вы все сделали правильно и осуществили свою мечту. Поэтому в этом путешествии я всегда буду рядом с вами.

Но, прежде чем мы сделаем первый шаг, вы должны усвоить одну простую истину: причина неудач не в вас, а в том, как вы подходите к решению проблемы избыточного веса.

Все знают, что избыточный вес – это плохо. По большому счету – это Зло в чистом виде. А в лишних килограммах скрываются почти все болезни, возглавляющие рейтинги причин смерти.

Полным людям хорошо известно, что лишние килограммы причиняют страдания. Причем не только физические, но и психологические. Как правило, люди с избыточным весом страдают от заниженной самооценки, отсутствия мотивации для саморазвития, склонностью к ипохондрии и депрессии.

Все, у кого есть лишний вес, мечтают об одном и том же – похудеть, причем им кажется, что они знают, что и как для этого нужно делать. Если это так, то почему в современном мире так много полных людей? Почему набрать вес так легко, а похудеть и потом удержать нормальный вес так сложно?

Я знаю, что подавляющее большинство тех, кто приходит на мой YouTube-канал «Doctoronline», уже имеют отрицательный опыт лечения ожирения в различных медицинских центрах и клиниках. Я также знаю, что большинство известных программ снижения веса основаны на жесточайшем ограничении потребляемой пищи и не учитывают психологическую составляющую проблемы ожирения. Иногда рекомендуемый суточный калораж при таком лечении не превышает 900 и даже 600 ккал. А это очень опасная черта, приблизившись к которой вы рискуете безвозвратно потерять свое здоровье.

Конечно, если придерживаться такой диеты, снижение веса неминуемо произойдет. На это и делается ставка. Однако совершенно очевидно, что всю жизнь сидеть на голодной диете просто невозможно. Как только насилие над собой заканчивается, вес стремительно возвращается. Это связано с тем, что в результате резкого снижения суточного калоража наш организм «включает» программу усиленного накопления жировой ткани и при этом начинает экономить силы буквально на всем.

К голоду трудно привыкнуть. Мы ощущаем его как «ухудшение самочувствия», вялость, апатию, лень, скуку, тоску. Подсознательно мы расцениваем свое состояние как «болезнь» и мечтаем о «выздоровлении». Это неминуемо приводит к «срыву» диеты. Но, даже если при переходе к полноценному питанию вы будете придерживаться нормального суточного калоража, программа усиленного накопления жировой ткани, запущенная в начале голодовки, продолжит свою работу.

В первое время после голодной диеты практически каждый съеденный кусочек пищи превращается в жир. При этом самочувствие остается плохим, а вес начинает стремительно расти. Сбой, произошедший в работе природных алгоритмов нашего организма, конечно же, пройдет. Его нормальная работа восстановится. Но на это уйдет время. Такие эксперименты со здоровьем не только не приносят желаемого результата, но и очень вредны.

Запомните – снизить и удержать нормальный вес впоследствии с помощью диет возможно. Но это самый трудный и самый опасный способ похудения.

Некоторым людям удастся сбросить лишние объемы и килограммы в процессе изнурительных тренировок в спортзале. Но этот путь требует титанических усилий и определенного насилия над собой. На такое способен далеко не каждый, а многим это вообще противопоказано по состоянию здоровья. Но даже и в этом случае, после прекращения занятий и самоограничений, вес опять занимает с трудом отвоеванные позиции. А тут еще постоянные стрессы, мелкие неприятности, неудовлетворенность собой и своей жизнью. Так хочется «заесть» проблемы и «подсластить» настроение!

Результат вам известен...

Получается, что похудеть с помощью диет практически невозможно? А как же тогда избавляться от лишнего веса? Без лекарств, самоограничений и самоистязаний – возможно ли это?

**Ответ на эти вопросы однозначен: ДА!** И в этой книге я намерен рассказать вам о том, как это сделать.

## Интересный случай из практики

В 2015 году, когда я гостил у своих друзей в Ивановской области, меня попросили помочь одному хорошему, но очень несчастному человеку. Его звали Николай. Ему было 54 года, и он весил более 150 килограммов. Его привели ко мне на прием под руки, потому что он уже более года не мог ходить самостоятельно.

Во время беседы с ним я понял, что он воспринимал нашу встречу как знак судьбы, как последний шанс, но в глубине души испытывал большие сомнения в успешности лечения. Я поговорил с ним и провел сеанс гипноза. Всего лишь один-единственный гипнотический сеанс. На следующий день я уехал домой. Мой краткий отдых закончился.

Через месяц мне позвонил Николай и поблагодарил за помощь. Его отношение к еде практически сразу после гипнотического сеанса коренным образом изменилось. Еда перестала быть для него способом «отвлечься от тяжелых мыслей», «снять напряжение» или «поднять настроение». Вид, цвет и запах пищи перестали вызывать у него какой бы то ни было эмоциональный отклик. Из своеобразного «антидепрессанта» еда превратилась в средство поддержания физических сил и не более того. То есть начала восприниматься так, как это задумано природой.

Пищевые продукты утратили «разноцветие» вкуса и запаха. Они стали пресными, как будто прозрачными. Это было обусловлено изменением эмоционального восприятия пищи. Из восприятия продуктов питания исчезло то, чего в них на самом деле нет. Нечто связанное с условно-приятными ассоциациями и воспоминаниями. То, что добавляло наше сознание.

Чувство насыщения стало наступать быстро, от минимальных количеств съеденной пищи и при этом было абсолютно полноценным, стойким, продолжительным во времени. Количество потребляемой пищи сильно сократилось, причем без всяких волевых усилий. Пища просто стала как будто ненужной. Все связанное с едой отступило на второй план, потеряло актуальность.

При этом, несмотря на значительное сокращение пищевого рациона, сил стало больше. Появилось желание увеличить физическую активность, восстановить форму.

За месяц, прошедший после сеанса, Николай потерял 10 килограммов, не прилагая к этому никаких усилий. Вернулся интерес к жизни. Повысилась самооценка. Ушла депрессия. Появились новые пищевые предпочтения. Сформировался правильный режим питания. А вес все продолжал и продолжал уходить.

В итоге за 6 месяцев Николай похудел на 40 килограммов. Он полностью вернулся к активной жизни и даже периодически стал ездить на свою родину, в Республику Беларусь, чтобы помогать родственникам косить траву...

Его мечта осуществилась! Он избавился от избыточного веса и был счастлив.

Я рассказал эту историю для того, чтобы вы поняли – моя заслуга в том, что произошло с Николаем, минимальна. Я провел с ним всего лишь один сеанс гипноза. С помощью гипнотических суггестий я просто обозначил и четко показал организму цель – снижение веса – и заставил его начать движение к ней. Образно говоря, немножко подтолкнул его в нужном направлении. Все остальное организм сделал сам. Без моей помощи и участия.

Случай с Николаем не единственный в моей практике. Это не исключение из правил, а их подтверждение. То, что получилось у Николая, получится и у вас.

Организм каждого человека обладает колоссальными компенсаторными возможностями и способностью к саморегуляции и самоисцелению. Так задумано природой. Нужно просто научиться пользоваться этим даром.

## ***Глава 1***

### **Пандемия ожирения и пищевая зависимость**

Если вы читаете эти строки, то, скорее всего, уже страдаете от проблем, связанных с лишним весом, либо ваш организм начал усиленно накапливать жировую ткань. Наверное, раньше это не вызывало у вас серьезных опасений. Ведь небольшой избыток веса никогда не считался недостатком. Наоборот, во все времена полнота была зримым свидетельством здоровья, силы и красоты. Люди относились к полноте с почтением. Они считали, что жировая ткань – это признак благополучия, а кроме того, мощный источник жизненной энергии, которую организм отложил на «черный день». Этот запас сил помогал человеку выживать в трудные времена войн, эпидемий и голода.

Так было всегда. Но во второй половине XX века все изменилось. Всеобщее благосостояние, которое оставалось главной целью развития человеческого общества на протяжении всей его многотысячелетней истории, наконец наступило. Но, как только это произошло, оказалось, что люди, как биологический вид, попали в созданную ими же самими опасную ловушку.

## Причины и распространенность ожирения

Мир захлестнула пандемия ожирения. Избыточный вес стал главной глобальной проблемой, с которой столкнулось человечество на рубеже XX и XXI веков. Количество полных людей постоянно растет, причем в геометрической прогрессии. По данным Всемирной организации здравоохранения, в настоящее время более 1,9 миллиарда взрослого населения планеты Земля имеют избыточный вес. Из них более 650 миллионов человек больны ожирением. За последние 40 лет число больных ожирением увеличилось более чем в три раза и продолжает стремительно расти.

Причин возникновения и развития пандемии ожирения много. Одна из них связана с тем, что никогда раньше человечество не жило в эпоху пищевого изобилия. Все компенсаторные механизмы, заложенные в нас природой, формировались в процессе эволюции. Они в основном направлены на преодоление кризисных ситуаций, которые нередко возникали на протяжении человеческой истории. В том числе трудных жизненных периодов, связанных с вынужденным длительным ограничением или лишением пищи.

По замыслу природы наш организм, накапливая жировую ткань, создает резервы, готовясь к трудным временам. При расщеплении жировой ткани высвобождается колоссальное количество калорий, которые при наступлении голода и лишений становятся главным источником для покрытия всех энергетических нужд и потребностей нашего тела. Благодаря этому механизму люди выживали в сложных жизненных условиях. Все живые существа стремятся к насыщению, пока пища доступна, так как периоды сытой спокойной жизни всегда были редкими и непродолжительными.

Но в условиях бескризисной экономики, когда сытая жизнь перестала быть привилегией и превратилась во всеобщее достояние, избыточный вес из союзника человеческого организма стал его злейшим врагом. Оказалось, что в состоянии, когда природные механизмы интенсивного использования жира остаются невостребованными и жировая ткань годами никуда не расходуется, организм заболевает.

Наше тело знает, как преодолеть голодание, но понятия не имеет, как бороться с изобилием еды. Организм не способен самопроизвольно ускорять процессы обмена веществ и расходовать получаемую с пищей избыточную энергию вхолостую, просто ради того, чтобы избавиться от лишних калорий. Единственный созданный природой механизм, позволяющий преодолеть переизбыток энергии, – это откладывание энергии про запас за счет формирования жировой ткани.

Неумеренному потреблению пищи и набору веса способствует не только связанная с сельскохозяйственным перепроизводством доступность пищевых продуктов, но и широко распространившаяся по всему миру новая культура быстрого питания – фастфуд. Люди стали употреблять в пищу высококалорийные готовые блюда с высоким содержанием легкоусвояемых жиров и запивать такую еду сладкими газированными напитками. И это сыграло с человеческим организмом злую шутку. Он не смог адаптироваться к переизбытку калорий. Сладкая жизнь обернулась стремительным ростом заболеваемости ожирением.

Помимо переизбытка, технический прогресс принес с собой еще одну угрожающую здоровью людей проблему. Он создал новые условия существования, в которых гиподинамия стала массовым явлением. Раньше жизнь всегда была связана с движением. А теперь можно жить сидя и даже лежа. Причем не просто жить, а даже преуспевать! В современном мире большинство людей ведет малоподвижный образ жизни.

По предложению Американской ассоциации эндокринологов с 2014 года ожирение определяют как хроническое заболевание, обусловленное избыточным накоплением жировой ткани.

Наибольшее число больных ожирением живет в экономически развитых странах. Сегодня степень благополучия любой страны можно косвенно оценивать по количеству полных людей, ее населяющих. Чем выше уровень жизни, тем выше заболеваемость ожирением.

Однако и в бедных странах проблема избыточного веса тоже набирает обороты и становится все более серьезной. По своему негативному влиянию на здоровье людей она начинает конкурировать даже с традиционными для этих стран проблемами, связанными с инфекционными заболеваниями и голодом.

**Ежегодно в мире от ожирения умирает больше людей, чем от голода.**

Мировым лидером по количеству больных ожирением являются США. Там количество людей, имеющих установленный врачом диагноз «ожирение», составляет 38,2 %, а через 10–15 лет прогнозируется рост заболеваемости до 45 %. В Евросоюзе, по разным данным, количество взрослых людей, имеющих избыточный вес, варьирует от 30 до 70 процентов. А у 10–30 % населения отмечается ожирение. Самой здоровой в этом плане страной является Япония. Там диагноз «ожирение» имеют всего 3,7 % жителей.

В России избыточный вес регистрируется у 55 % населения. По последним данным института питания РАМН у каждого третьего россиянина есть избыточный вес, а у каждого четвертого – ожирение. Как правило, врачи неохотно ставят диагноз «ожирение». Но, даже несмотря на это, в России зарегистрировано более 2 миллионов людей с этим заболеванием.

Традиционно больные ожирением – это в основном женщины. Но в последнее время отмечается рост заболеваемости среди детей и мужчин. Более 60 % процентов российских детей имеют избыточный вес. Причем только потому, что их неправильно кормят взрослые. Лидером по данному показателю является Алтайский край. Здесь более 30 % детей имеют официально установленный врачебный диагноз «ожирение».

Возможно, статистические данные из других источников будут немного отличаться от тех, которые привожу я, тем более что они постоянно изменяются в сторону возрастания, но в любом случае эти цифры дают верное представление о масштабе бедствия, охватившего население нашей планеты.

## Индекс массы тела

Существует множество методов, позволяющих определить наличие избыточного веса и установить диагноз «ожирение». Один из самых простых – это расчет индекса массы тела (ИМТ). Для того чтобы узнать, больны ли вы ожирением или речь пока идет только о полноте, что тоже не совсем нормально, разделите свой вес в килограммах на свой рост в метрах в квадрате. Например, если вы весите 65 кг, а ваш рост 162 см, или 1,62 м, то:

$$\text{ИМТ} = 65 / 1,62^2 = 24,76$$

Конечно, все неоднозначно. Для более точной диагностики ожирения необходимо делать поправки на возраст, особенности фигуры, объем мышечной массы. Следует учитывать наличие сопутствующих заболеваний и многие другие факторы. Но в целом данный метод позволяет достаточно объективно определить наличие избыточного веса и оценить степень ожирения.

Для того чтобы узнать, страдаете ли вы ожирением или масса вашего тела недостаточна, сверьте свой ИМТ с данными международной классификации дефицита массы тела и ожирения.

**Норма ИМТ находится в пределах от 18,50 до 24,99.**

Если ИМТ меньше 18,50, то это свидетельствует о дефиците массы. При выраженном дефиците индекс массы тела снижается до 16,00 и ниже.

Таким образом, о недостаточной массе тела можно говорить при ИМТ от 16,00 до 18,49.

Если ИМТ превышает 25,00, то это свидетельство наличия избыточного веса.

От 25,00 до 29,99 – можно говорить о предожирении.

Если ваш ИМТ превышает 30,00 – это однозначно указывает на то, что вы больны ожирением.

При ожирении первой степени ИМТ находится в пределах от 30,00 до 34,99.

Вторая степень ограничена рамками 35,00–39,99. Если ИМТ выше 40,00, то это показатель серьезных проблем со здоровьем. Он свидетельствует об ожирении третьей степени.

Возраст	ИМТ
19–24	19–24
25–34	20–25
35–44	21–26
45–54	22–27
55–64	23–28
старше 65	24–29



Как я уже говорил, показатели нормы ИМТ меняются с возрастом. Ниже приведены значения ИМТ, приемлемые для разных возрастных групп.

## Опасности ожирения

Важно помнить, что избыточный вес – это не только косметический дефект. Это серьезное заболевание, поражающее практически все внутренние органы и системы нашего организма. Считается, что чрезмерное накопление жировой ткани негативно влияет на работу как минимум девяти систем органов.

Наше тело не знает, как избавляться от ненужного жира, и оказывается бессильным против этой проблемы. Ожирение нарушает обмен веществ, заставляя организм работать неправильно, что приводит к многочисленным сбоям и нарушениям его функциональности.

В современном мире отмечается резкий рост общей заболеваемости и ухудшение здоровья населения, связанные с проблемой избыточного веса. В 1950 году ожирение было включено в Международную классификацию болезней.

Ожирение не только само по себе представляет серьезную угрозу для здоровья человека, но и является первопричиной множества тяжелых заболеваний. Среди них – атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, сахарный диабет 2-го типа, варикозное расширение вен, артриты и артрозы, онкологические заболевания, гиподинамия. И это далеко не полный перечень. Нетрудно заметить, что все эти болезни лидируют в списке причин наступления смерти. Негативное влияние ожирения на продолжительность жизни очевидно. Считается, что даже небольшой избыточный вес сокращает жизнь примерно на 5–7 лет, а ожирение – минимум на 15.

Учеными установлено, что решение проблемы ожирения смогло бы увеличить среднюю продолжительность жизни населения земного шара минимум на 4 года. В то время как открытие способа лечения рака и других злокачественных новообразований способствовало бы увеличению данного показателя всего на 1 год.

Помимо негативного влияния на продолжительность жизни, ожирение нарушает репродуктивную функцию у женщин и вызывает бесплодие, а у мужчин приводит к снижению синтеза тестостерона и, как следствие, к потере потенции. То есть чрезмерное накопление жировой ткани приводит к снижению рождаемости и представляет реальную угрозу для существования *Homo sapiens* как биологического вида.

Исследования убедительно показывают, что ожирением всегда болеют пожизненно. Оно не может «пройти», излечиться самостоятельно. Для избавления от избыточного веса всегда необходимо активное вмешательство врача.

Пандемия ожирения, которая сейчас регистрируется во всем мире, оказалась одной из наиболее серьезных проблем современности. Во всех странах ведется интенсивный поиск способов и средств борьбы с этим заболеванием. На программы борьбы с избыточным весом в мире ежегодно расходуются десятки миллиардов долларов.

В течение последних лет проведены детальные исследования генетической и метаболической регуляции массы тела. Одним из важнейших стало открытие в 1994 году гена **ob** (Church D. M., 1994 г.) и связанного с ним белка лептина. Его изучение позволило установить закономерности регуляции количества жировой ткани в организме. Ученые даже называли его «геном ожирения». Первые исследования связи гена **ob** с развитием ожирения и сахарного диабета дали обнадеживающие результаты. Казалось, что его более подробное изучение очень скоро позволит выработать новые методы лечения ожирения и сахарного диабета лекарствами, созданными на основе белка лептина. Но к сожалению, этот энтузиазм оказался по меньшей мере преждевременным. Исследования зашли в тупик. Хотя поиски лептинового лекарства активно продолжаются и в наше время.

## **Современные способы лечения ожирения**

Способы лечения ожирения, существующие в современной медицине, не систематизированы. Они основываются, как правило, на авторских концепциях. В настоящее время существует множество методик, позволяющих избавиться от лишнего веса, и это само по себе свидетельствует о том, что они не являются универсальными. Как правило, наиболее эффективные из них – очень трудоемкие, а порой и опасные для здоровья. Большинство из них связано с применением различных диет. С их помощью пробуют худеть практически все, но стойкого результата добиваются лишь немногие.

Конечно, если диеты придерживаться долго, то снижение веса обязательно произойдет, на это и делается ставка. Однако совершенно понятно, что всю жизнь существенно ограничивать себя в питании или жить впроголодь невозможно. Спустя какое-то время человек «срыгается», и вес не только возвращается к исходным цифрам, но и продолжает увеличиваться.

При борьбе с лишним весом важно не просто похудеть, но и удержать нормальный вес. А для этого одних только диет недостаточно. Успех кроется в изменении пищевого поведения, в избавлении от пищевой зависимости. В этой связи при лечении ожирения резко возрос интерес к психотерапевтическим программам коррекции пищевого поведения.

## **Что такое пищевая зависимость?**

Термин «пищевая зависимость» возник совсем недавно. Его появление связано новыми тенденциями в подходе к проблеме избыточного веса. Современные исследования выявили, что привычка переедать формируется и развивается по алгоритмам тяжелых токсических зависимостей, таких как алкоголизм и наркомания.

Возникновению и развитию любой зависимости способствуют внутрисемейные и внутриличностные конфликты или противоречия, формирующие чувство вины и неосознанное желание уйти от ответственности. Невозможность найти решение реально существующих проблем и подсознательное стремление к состоянию психологического комфорта провоцируют личность к уходу от реальности. Довольно распространенным способом добровольного бегства от жизни является систематическое употребление различных химических веществ, способных активно воздействовать на психологическое состояние человека. К ним относятся наркотики, алкоголь, некоторые виды лекарственных препаратов.

Возможен и другой сценарий смягчения травмирующего воздействия реальности, который не связан с воздействием на психику каких-либо химических препаратов. В этом случае происходит смещение интересов, своеобразная подмена приоритетов. В жизни на первое место по важности выходит всепоглощающее увлечение какими-либо видами деятельности или предметами. К таким поведенческим зависимостям относятся игромания, шоппинг, различные виды коллекционирования, трудоголизм и даже любовь. Считается, что в той или иной степени нехимические зависимости присущи всем людям. И даже больше, современная психиатрия утверждает, что нет человека без зависимости. В обычной жизни, когда увлечение не превращает человека в социопата, это не считается отклонением от нормы. Это лишь способ психологической адаптации.

## **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.