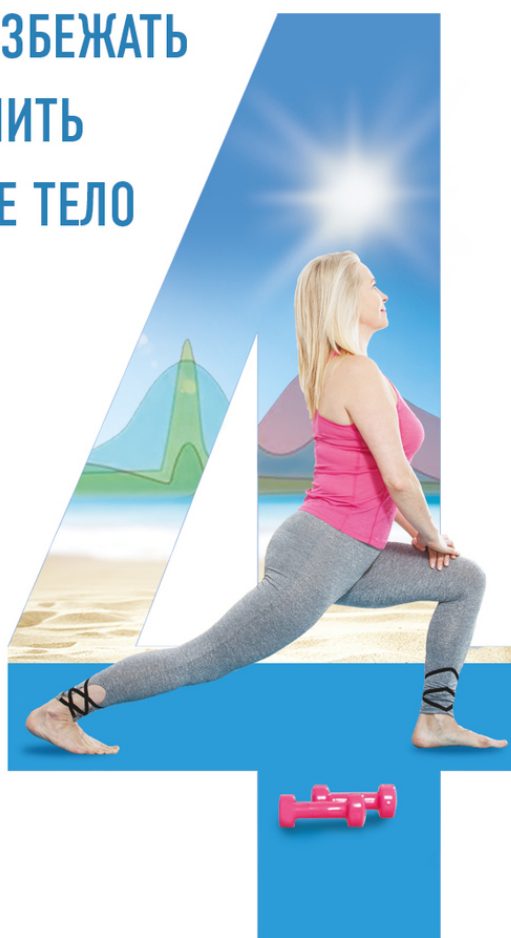


ИННА ЗОРИНА

сертифицированный нутрициолог, специалист
по снижению веса для женщин 40+

ГОРМОНАЛЬНЫЕ ЛОВУШКИ ПОСЛЕ

КАК ИХ ИЗБЕЖАТЬ
И СОХРАНИТЬ
ЗДОРОВОЕ ТЕЛО



ГАРАНТИЯ
УСПЕХА 95 %

БОЛЕЕ
15 ЛЕТ ПРАКТИКИ

5000 СТРОЙНЫХ
КЛИЕНТОВ

Академия женского здоровья

Инна Зорина

**Гормональные ловушки
после 40. Как их избежать
и сохранить здоровое тело**

«ЭКСМО»

2020

УДК 613.99
ББК 51.204.0

Зорина И. В.

Гормональные ловушки после 40. Как их избежать и сохранить здоровое тело / И. В. Зорина — «Эксмо», 2020 — (Академия женского здоровья)

ISBN 978-5-04-104172-4

Наверное, все понимают, что между похудением в 30 лет и в 50 огромная разница. И дело тут, к сожалению, не только в привычках, выработанных годами, – будь то пищевое поведение или особенности физической активности. В этом возрасте в организме женщины начинает совершенно иначе работать гормональная система, которая влияет и на все остальные. Инна Зорина не понаслышке знает, что значит худеть в 40 лет. Она самостоятельно прошла этот путь и стала нутрициологом, чтобы помогать другим женщинам сформировать фигуру своей мечты. В этой книге она расскажет, как нормализовать уровни ключевых гормонов для общего здоровья и скорейшего снижения веса. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 613.99
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-04-104172-4

© Зорина И. В., 2020
© Эксмо, 2020

Содержание

От автора и об авторе	6
Часть I	8
Глава 1	8
Эстрогены	9
Соматотропин	9
Кортизол	10
Инсулин	10
Грелин	10
Лептин	10
Нейромедиаторы	11
Глава 2	13
Эстрогены. Почему именно от них зависит объем вашей талии	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Инна Зорина

Гормональные ловушки после 40. Как их избежать и сохранить здоровое тело

В коллаже на обложке использованы фотографии:

Kisialiou Yury, kurhan, eAlisa, Sanit Fuangnakhon, Rustle, S_Photo, irasophiass / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com



Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

© Зорина И. В., текст, 2020

© Шварц Е. Д., иллюстрации, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

От автора и об авторе

Здравствуйте, дорогая читательница!

Думаю, вы согласитесь со мной: любая женщина хочет быть красивой. Красота – это не только макияж и маникюр. Красота – это в первую очередь гармоничное, стройное тело, легкость движений, блеск в глазах, бодрость и энергия. Вот только с возрастом все трудней становится это сохранить...

Если с лицом еще можно что-то сделать – кремы, масочки, косметика, – то недостатки фигуры замаскировать не так-то просто. Лишний вес – его не спрячешь под слоем декоративных средств.

Снижение веса с возрастом становится не просто задачей – проблемой. Любая женщина знает, что похудеть в 30 лет и в 50 – это две большие разницы. К сожалению, чем старше мы становимся, тем сложнее сбросить лишние килограммы. Почему так?

Проблема в том, что с возрастом в организме происходят определенные перемены. Меняется гормональный фон, снижается скорость обменных процессов, перестраивается работа всех систем организма.

Так уж сложилось, что люди, желающие избавиться от избыточного веса, действуют по старой отжившей схеме – меньше есть. На первый взгляд вроде бы все правильно – чаще всего лишний вес от лишней еды. Но почему-то в большинстве случаев прием «меньше есть» не работает. Даже если сократить количество пищи до минимума. Даже если подключить максимум физической нагрузки. Даже если начать литрами пить воду.

Почему же организм сопротивляется и вес не уходит? Что мы делаем не так?

В этой книге мы попробуем разобраться, что происходит внутри нашего организма. Постараемся понять причины появления лишнего веса и многочисленных неудач в попытках от него избавиться.

С полной уверенностью заявляю: чтобы похудеть и стать стройной, не нужны огромная сила воли и эксперименты над своим организмом в виде диет и голодовок.



Нужны знания и понимание, что и как внутри нас работает, в чем нуждается наш организм и чего он не любит.

В течение двадцати лет я, как и многие женщины, пыталась правдами и неправдами избавиться от ненужных килограммов, которые «прилипли» ко мне после первых родов, когда мне было 19 лет.

Что я только не перепробовала: сидела по два-три дня на воде, неделями ела гречку с кефиром, ходила на шейпинг и качала по вечерам пресс, утягивалась в резиновый пояс для похудения и даже вставляла в ухо клипсу. Ничего не помогало. Вес уходил очень медленно, а возвращался мгновенно, как только заканчивались диеты и я возвращалась к своему обычному питанию.

Когда мне исполнилось 37 лет я махнула на все это дело рукой – ну 75 кг, ну и что... Вот одноклассница моя бывшая весит 96 кг и не «парится»: ест что хочет и не мучает себя. Так, наверное, было бы и со мной, я считала нормальным, что с годами прибавляется не только мудрость, но и жирок.

Но жизнь распорядилась по-другому. Мне поставили диагноз, который привел меня к выбору: или жить на таблетках, или что-то менять в рационе и образе жизни. Я выбрала второе.

Изучила очень много литературы, из которой поняла: к заболеваниям и лишнему весу меня привело неправильное питание. Я поменяла пищевые привычки, отношение к своему организму и получила результат, о котором раньше даже не могла мечтать. Мой вес вернулся к тем цифрам, которые были в молодости, до замужества.

Причем на этот раз мне не пришлось голодать и издеваться над собой. Полностью восстановилось здоровье. Меня не узнавали друзья, а подруги, мечтающие похудеть, расспрашивали, как это у меня получилось.

Я делилась, рассказывала, помогала. Очень радовалась, что и у других получается. Все это меня настолько воодушевило, увлекло, что я решила кардинально изменить свою жизнь. Прошла обучение и получила новую специальность. Вот уже более 15 лет я помогаю женщинам осуществить свою мечту – стать стройными, красивыми и энергичными.

Сейчас, когда я пишу эту книгу, мне 55 лет. Мой рост 165 см, и вот уже более 15 лет мой вес варьируется в пределах 55–57 кг. За плечами вторые роды, достаточно поздние – в 41 год. Ни вторые роды, ни менопауза не повлияли на мой вес.

Теперь я знаю, что это совсем неверные высказывания:

- после родов вес всегда прибавляется;
- после 40 лет похудеть очень трудно или невозможно;
- во время климакса вес растёт;
- лишний вес – это наследственность.

И вы тоже сможете в этом убедиться, если начнете немного по-другому относиться к своему организму, к его нуждам. Если посмотрите на процесс употребления пищи немного под другим углом.



Вспомним, что говорили древние мудрецы: «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». Как это верно!

Тело человека можно сравнить с огромной фабрикой, в которой есть множество цехов, отделов, систем, оборудования. Представьте, что на фабрику поступило сырье, из которого впоследствии будут изготавливаться какие-то изделия. В одном цехе сырье сортируется, в другом обрабатывается, в третьем уже перерабатывается, в четвертом из отдельных частей собираются будущие изделия. Каждый цех занимается какой-то своей определенной деятельностью. Но их объединяет общий цикл, одна задача – изготовление продукции.

Так и в нашем организме есть много систем, органов, которые, несмотря на разные «производственные» процессы, занимаются одним делом. Их круглосуточная работа имеет главнейшую цель – поддержание нашей жизни!

Все внутри тела связано единым процессом – жизнеобеспечением. На фабрике все рабочие процессы контролируют и обслуживают люди, в организме – гормоны.

Вот об этих неустанных тружениках и пойдет речь в данной книге.

Часть I

Вес и гормоны

Глава 1

Вес и гормоны. Почему трудно похудеть после 40 лет

После 40–50 лет в организме каждой женщины происходят изменения, влияющие и на самочувствие, и на состояние здоровья, и на внешность (кожу, волосы, ногти), и, конечно, на вес.

Во-первых, с возрастом **замедляются обменные процессы**, после 50 лет потребность в калориях снижается на 10 % каждые 10 лет. Это совершенно естественные явления. Однако мало кто задумывается о том, что в этом возрасте следует обратить особое внимание на свое питание. Но если клетки работают не так быстро, как в молодости, то и количество ежедневно употребляемых калорий теперь должно уменьшиться.

Куда тело будет прятать невострезбованные калории? Конечно, в жировое депо! Все, что организм не смог переработать, откладывается про запас.

Во-вторых, **меняется гормональный фон** организма. И это является одним из определяющих факторов, почему не получается похудеть. Очень часто бывает, что человек старается питаться правильно, считает калории, физически активен. Но при этом масса тела остается прежней.



Дисбаланс гормонов как раз и может быть той скрытой причиной, по которой вес не уходит.

Гормоны – это крохотные биологически активные соединения, которые поддерживают все биохимические и физиологические процессы в организме человека. Это такие вездесущие работники огромной фабрики, управляющие работой клеток и поддерживающие жизнеобеспечение.

Выработка гормонов осуществляется железами внутренней секреции, которые относятся к эндокринной системе. При поступлении в кровь гормоны связываются с так называемыми клетками-мишенями и оказывают влияние на характер и скорость обменных процессов.

Вот какими задачами занимаются гормоны в нашем организме:

- активируют и регулируют общий метаболизм;
- регулируют сон и биоритмы;
- мобилизуют функции жизнеобеспечения в ответ на стресс;
- управляют психическим и эмоциональным состоянием;
- контролируют водный баланс;
- помогают справиться с физическими нагрузками;
- стимулируют процесс трансформации гликогена в глюкозу в печени и в обратном порядке;
- регулируют уровень сахара в крови;
- обеспечивают минеральный обмен в организме;

- управляют репродуктивной системой при зачатии, во время беременности, при родах и в период грудного вскармливания;
- отвечают за формирование половых признаков;
- регулируют менструальный цикл;
- поддерживают содержание кальция в крови и в костной системе, обеспечивают рост костей и восстановление после травм;
- упорядочивают работу важнейших систем: сердечно-сосудистой, эндокринной, костно-мышечной, нервной, пищеварительной и других.

Вы представляете? По сути, **всем организмом управляют именно гормоны**, как работники на той самой фабрике. Без деятельности гормонов наши органы просто перестали бы работать, как сломанные станки, у которых вышел из строя пульт управления. Гормоны – это управленцы нашего организма, они в буквальном смысле «командуют парадом». И у каждого свои задачи, свои функции, свой «цех».

Среди множества гормонов, вырабатываемых в человеческом теле, есть такие, что оказывают непосредственное влияние на вес. Эти гормоны принимают непосредственное участие в процессе накопления жировой ткани. Причем воздействуют они как напрямую, так и опосредованно.

Поэтому, если вы имеете лишний вес и до сих пор не смогли от него избавиться, вам необходимо обратить внимание на нормализацию уровней этих гормонов.

Сейчас я кратко расскажу о них, но далее придется немного углубиться в тему гормонов, чтобы понять, как работает определенный гормон, на что влияет, как и когда вырабатывается, почему перестает вырабатываться правильно, как восстановить гормональный баланс.

Итак, поехали. Какие же гормоны влияют на вес?

Эстрогены

Мы с вами знаем, что эстрогены – это группа гормонов, оказывающих влияние на функционирование женского организма, его репродуктивную функцию. Увеличение массы тела может происходить как на фоне повышения, так и на фоне снижения уровня эстрогенов.

Если по какой-то причине происходит выработка эстрогенов сверх нормы, это приводит к нарушению процесса утилизации глюкозы и накоплению жировой ткани.

Также избыточная выработка эстрогенов уменьшает количество тестостерона в организме, что нарушает соотношение мышечной и жировой ткани в пользу последней. Ведь тестостерон отвечает за мышечную систему, силу и выносливость, которые, кстати, нужны не только мужчинам.

Но бывает, что уровень эстрогенов снижается. И, как правило, именно это и происходит в женском теле во время менопаузы. Снижение концентрации эстрогенов приводит к развитию алиментарного ожирения. Что это такое? Это ожирение, возникшее на фоне нарушения метаболизма. И очень часто при таком типе ожирения у человека возникает желание употреблять продукты, богатые простыми углеводами (кондитерские изделия, выпечка, сахар).

Соматотропин

Иногда этот гормон называют гормоном похудения, и неспроста. Гормон соматотропин, вырабатываемый гипофизом, используется профессиональными бодибилдерами для коррекции массы тела.

Этот очень важный для нас, желающих похудеть, гормон обладает свойством ускорять общий метаболизм и активировать процесс расщепления жиров, что приводит к уменьшению подкожной жировой клетчатки.

Кроме того, правильная выработка соматотропина активизирует процесс наращивания и сохранения мышечной массы. При правильном снижении веса очень важно, чтобы уходил именно жир, а не мышечная ткань! Иначе вес будет возвращаться на круги своя.

Кортизол

Кортизол является гормоном стресса, иногда его называют гормоном страха. Этот гормон вырабатывается в надпочечниках. Максимальная концентрация кортизола достигается при воздействии стрессового фактора.

Кортизол может по-разному влиять на накопление жировой ткани. В некоторых случаях при избытке кортизола происходит рост жировых клеток. Но иногда и наоборот, кортизол способствует расщеплению жиров. Все зависит от того, в какое время дня, в каком количестве и при каких обстоятельствах вырабатывается этот гормон.

Инсулин

Инсулин вырабатывается поджелудочной железой в ответ на поступление глюкозы в кровь. Встраиваясь в клеточную мембрану, он способствует проникновению глюкозы в клетку, где происходит ее преобразование в энергию. Одновременно инсулин является ключиком, который открывает клетку, соединяясь с ее рецепторами.

Повышенное содержание гормона инсулина приводит к преобразованию глюкозы в жировую ткань. При избытке углеводов в рационе повышается уровень глюкозы в крови и вырабатывается большое количество инсулина. Клетка, до отказа «набитая» глюкозой, оказывается нечувствительна к инсулину. Это называется инсулинорезистентностью. При этом невостробованная глюкоза направляется в жировое депо, складывается про запас.

Как правило, если человек употребляет много простых углеводов, это влечет за собой угнетение процесса расщепления жиров и набор лишних килограммов.

Грелин

Гормон грелин оказывает непосредственное влияние на аппетит. Он вырабатывается в организме в то время, когда процесс усвоения пищи закончен и уровень сахара в крови снижается. Организм как бы сигнализирует: «Пора принять новую порцию топлива!»

Под воздействием различных факторов происходит нарушение выработки этого гормона. Избыточный грелин приводит к усилению аппетита и развитию алиментарного ожирения, которое связано с увеличением потребления калорийной пищи. Человек не насыщается простой пищей, его тянет на жирное, сладкое и мучное!

Лептин

Лептин, в отличие от грелина, вырабатывается при употреблении пищи. Когда человек садится за стол и начинает есть, выработка грелина останавливается и начинает вырабатываться лептин. Этот гормон еще называют гормоном насыщения. Нехватка гормона лептина приводит к отсутствию чувства насыщения после приема пищи.

Но часто возникает вот какой парадокс. Доказано, что в организме человека с избыточной массой тела может быть повышенное количество гормона лептина. Казалось бы, при этом

человек не должен испытывать голод. Однако это не так. Дело в том, что центральная нервная система перестает воспринимать это вещество. И человек просто не чувствует, когда происходит насыщение. Ест, ест, ест.

Нейромедиаторы

Это особые химические соединения, которые передают сигналы между нейронами. Именно с помощью нейромедиаторов нейроны общаются между собой. Нейрон посылает информацию, зашифрованный сигнал в клетку. Рецепторы клетки получают этот сигнал, соединяясь с нейромедиатором, расшифровывают его и выполняют команду. Кроме того, нейромедиаторы передают информацию от нервных клеток к мышечным.



На физическом уровне мы с вами можем наблюдать работу нейромедиаторов, когда чувствуем радость или тревогу, удовольствие или раздражение, страсть или влечение.

Основными нейромедиаторами, воздействующими на обменные процессы через центральную нервную систему, являются *дофамин*, *серотонин*, *адреналин* и *норадреналин*. Эти соединения тоже оказывают влияние на показатели массы тела. Каждое вещество при изменении концентрации может привести к изменению пищевого поведения.

Я думаю, вам знакомо желание съесть что-то вкусное, сладкое в тот момент, когда вы расстроены или напряжены. При внешних обстоятельствах, стрессовых факторах уровень нейромедиаторов снижается, и организм пытается восполнить эту потерю. Поэтому человека и тянет на сладкое, чтобы тело смогло повысить уровень необходимых соединений.

Пройдемся кратко по каждому нейромедиатору, так как они по-разному влияют на наше самочувствие, настроение, поведение. В зависимости от химической структуры и уровня содержания в организме нейромедиаторы могут приводить **как к набору, так и к снижению массы тела**.

Серотонин является природным антидепрессантом, положительно влияющим на эмоциональный фон человека. Недаром его часто называют гормоном радости. Под воздействием внутренних и внешних неблагоприятных факторов может снижаться уровень этого вещества.

В ответ на уменьшение количества серотонина организм пытается компенсировать его нехватку **за счет потребления вредной, но вкусной пищи**, богатой трансжирами и сахарами. Этот нейромедиатор образуется из аминокислоты триптофан, незаменимой аминокислоты, которая должна поступать в организм человека извне, с пищей.

Уровень *дофамина* влияет на пищевые привычки, меняет наши вкусовые пристрастия и способствует увеличению потребности в еде. В организме людей, имеющих лишний вес, чаще всего имеется дефицит дофамина, а восполнение этого недостатка осуществляется за счет потребления **калорийной, жирной и сладкой пищи**. Избыточное присутствие в ежедневном рационе продуктов, богатых сахаром и жирами, неминуемо приводит к образованию и накоплению жировой массы. Получается, что вес растет как снежный ком.

Нейромедиатор *адреналин* обладает противоположным действием. Выброс этого химического соединения в кровь активизирует процесс расщепления жиров (липолиз) и запускает процесс ускоренного расхода резервной энергии организма. Кроме того, адреналин угнетает аппетит, что приводит к уменьшению массы тела.

Норадреналин по аналогии с адреналином выбрасывается в кровь в ответ на стресс, опасность, тревогу, злость и раздражение. После выброса в кровь норадреналин расщепляется за короткий промежуток времени. Это вещество способно ускорять процесс расщепления жиров, способствуя тем самым снижению веса. Кроме того, выброс норадреналина может влиять на пищевое поведение человека и подавляет аппетит.

Это основные гормоны и нейромедиаторы, влияющие на вес тела, но есть и другие. Чтобы не вдаваться в излишние подробности, я не буду описывать механизмы функционирования всех гормонов. Важно понять одну вещь – каждый гормон, вырабатываемый в нашем организме, оказывает непосредственное влияние на работу тела. А чтобы гормоны вырабатывались правильно, им нужно сырье, строительный материал!

Если в вашем рационе присутствуют все необходимые питательные вещества, значит, клетки организма получают достаточное количество «строительного материала», в том числе и для производства гормонов.

При несбалансированном питании организм в первую очередь тратит ресурсы для поддержания самых важных процессов, таких как дыхание и пищеварение. А контроль веса или упругости кожи становится второстепенной задачей.

Любое нарушение в питании не может не сказаться на деятельности гормональной системы. А правильная работа последней оказывает влияние на работу всего организма. Вот и возникает замкнутый круг: неправильное питание >> гормональный дисбаланс >> расстройство пищевого поведения >> тяга к вредным продуктам >> лишний вес >> гормональные нарушения... И так далее.

Как разорвать этот круг?



Недостаточно снизить калорийность рациона и увеличить физические нагрузки.

Нужно постараться понять, что требуется вашему организму для правильной работы, какие питательные вещества необходимы для здоровья гормональной системы. И скорректировать свой рацион с учетом потребностей тела.

Поэтому предлагаю продолжить знакомство с гормонами, важными и ответственными работниками, управляющими процессами огромного и сложного механизма – нашего организма.

Глава 2

Как устроена гормональная система. Кто командует парадом в вашем организме

Мы с вами уже говорили о том, что наш организм – целостная структура, в которой все взаимосвязано. Каждая система вроде бы занимается своей деятельностью: пищеварительная переваривает пищу, дыхательная обеспечивает кислородом, костно-мышечная отвечает за двигательную активность, нервная обеспечивает координацию и взаимодействие с окружающей средой. Но все они объединены одним циклом, цель которого – жизнь!

В этой сложной системе нет ни одного лишнего винтика. Ничего не возникает в человеческом организме случайно, просто так. И когда с возрастом «вдруг» начинается, казалось бы, ни с того ни с сего расти вес, в первую очередь нужно задуматься – а ведь для чего-то это организму нужно.

Вот, например, при снижении выработки эстрогенов яичниками жировая ткань начинает продуцировать эти самые эстрогены. То есть берет на себя эндокринные функции. Значит, в какой-то степени жировая ткань необходима организму! И поэтому тело удерживает ее, сопротивляется, когда человек начинает избавляться от лишнего веса.

Что это для нас значит? А то, что прежде чем избавляться от «ненужных» килограммов, нужно помочь организму получить все необходимое, в чем он нуждается.

В общем, давайте по порядку. Как раз с эстрогенов и начнем.

Эстрогены. Почему именно от них зависит объем вашей талии

Эстрогены – женские половые гормоны, которые вырабатываются в основном в яичниках, но часть их образуется в надпочечниках. Во время беременности эстрогены также образуются в плаценте и плоде. Между прочим, в организме мужчины также вырабатывается небольшое количество эстрогенов (как в женском организме – тестостерон).

Эстрогены помогают подчеркнуть и поддерживать красоту женского тела: упругость груди, свежесть кожи, густоту волос и тому подобное, а также регулируют функции мозга, такие как внимание или память.

Эстрогены несут ответственность за:

- менструальный цикл;
- женственность;
- сохранение здоровья репродуктивной, сексуальной, сердечной, мышечной и костной систем.

Преимущества эстрогена видны на нескольких уровнях. У женщин уровень эстрогена снижается при наступлении менопаузы, что приводит к целому ряду последствий. Многие женщины отмечают, что им становится сложно похудеть после 40 лет. Килограммы, которые раньше было легко потерять за короткое время, теперь становятся непреодолимым препятствием.

Можно заметить дефицит эстрогенов, если женщина чувствует постоянное раздражение, перепады настроения, бессонницу и беспричинное выпадение волос. Многие женщины после 40–45 лет отмечают у себя эти симптомы.

Поэтому слишком низкий уровень эстрогена имеет серьезные последствия. Ученые долго пытались понять, как изменения гормонов во время менопаузы могут объяснить увеличение аппетита и веса, которое часто происходит в период климакса.

Исследователи провели серию экспериментов на животных, чтобы показать, как рецепторы эстрогена служат главным переключателем для контроля потребления пищи, расхода энергии и распределения жира в организме.

Результаты показали, что, когда эти рецепторы отключены, животные сразу же начинают есть больше пищи, сжигают меньше энергии и набирают вес. То же самое, вероятно, происходит и у нас, женщин: при снижении уровня эстрогена и его активности, обеспечивающей анаболические процессы, возникает тяга к повышенному количеству пищи и возрастает масса тела. Более того, исследования подтвердили, что существует связь между эстрогеном и андронным ожирением.



Андронное ожирение – особенно опасное накопление жира в брюшной полости, которое связано с болезнями сердца, с сахарным диабетом и другими серьезными заболеваниями, включая онкологию.

При длительном дисбалансе эстрогенов может наблюдаться устойчивое увеличение веса. Даже женщины, которые были стройными на протяжении всей своей жизни, внезапно становятся полными.

Важно еще тот факт, что эстрогены помогают равномерно распределять жир по организму. Именно поэтому молодые девушки имеют тонкую талию и округлые бедра. С возрастом при дефиците эстрогенов жир начинает локализоваться по «мужскому», абдоминальному типу – на животе и в области талии.

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.