

Доктор  
Павлова  
эндокринолог  
клиники МГУ

Олеся  
Носова  
журналист

# ОБМАН ВЕЩЕСТВ

Почему жир и сахар  
убивают наше здоровье  
и молодость и как  
с этим бороться

@doctorPavlova

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ  
**КОМСОМОЛЬСКАЯ  
ПРАВДА**



Зухра Павлова

**Обман веществ. Почему  
жир и сахар убивают наше  
здоровье и как с этим бороться**

«ИД Комсомольская правда»

2021

УДК 615.01  
ББК 52.7

**Павлова З.**

Обман веществ. Почему жир и сахар убивают наше здоровье и как с этим бороться / З. Павлова — «ИД Комсомольская правда», 2021

ISBN 978-5-4470-0510-8

Подробная инструкция для тех, кто хочет улучшить здоровье и не бояться старости. Вы узнаете, как мед, сахар и соль заставляют нас стареть быстрее. Есть ли связь между лишним весом, иммунитетом, болезнью Альцгеймера и воспалениями? Опасно ли принимать гормоны и можно ли их заменить «травками»? Как начать двигаться, если «спорт – вообще не мое»? Автор книги доктор Павлова – эндокринолог, к. м. н., старший научный сотрудник факультета фундаментальной медицины МГУ, научный руководитель Клиники Системной Медицины. Как настоящий доктор Хаус, она умеет распутывать сложные случаи и уже не раз приходила к парадоксальным выводам, которые спасали человеку жизнь и помогали нормализовать обмен веществ. Читайте на здоровье! В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 615.01  
ББК 52.7

ISBN 978-5-4470-0510-8

© Павлова З., 2021  
© ИД Комсомольская правда, 2021

## Содержание

Вступление	6
Глава первая	9
Глава вторая	27
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# **Зухра Павлова, Олеся Носова**

## **Обман веществ. Почему жир и сахар убивают наше здоровье и как с этим бороться**

© Зухра Павлова, Олеся Носова, текст, 2021

© Оформление обложки, АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2021

Дорогой читатель!



Если вы раздобыли эту книгу у пиратов,  
то вы все равно можете отблагодарить  
авторов, сделав пожертвование  
<https://linktr.ee/doctorpavlova>

В книге упомянуто множество научных работ,  
все ссылки на них –  
<https://obman-veshchestv.ru/links>  
Лауреат премии «Здоровое питание»



## Вступление



Привет! Меня зовут доктор Павлова, я эндокринолог, работаю врачом уже более 24 лет. Я преподаю на факультете фундаментальной медицины МГУ, принимаю пациентов в Клинике Системной Медицины и дописываю сложную докторскую диссертацию про мужское здоровье, ожирение, дефицит тестостерона и проблемы старения.

Диссертация у меня «основана на реальных событиях» – все 300 «спартанцев», чье здоровье анализируется в работе, прошли через мои руки и получили максимальную помощь, которую я могла оказать.

Я всегда знала, что буду доктором. Хорошо помню себя с четырехлетнего возраста, когда делала свои первые «операции» на старшем брате. Он, конечно же, не хотел подставляться под игрушечный скальпель за просто так. Приходилось отдавать ему конфеты, которые нам перепадали совсем не часто – те, кто родился в семидесятых, прекрасно понимают ценность сладостей в эти годы.

Я окончила интернатуру, ординатуру и аспирантуру в Московской медицинской академии имени И.М. Сеченова, стала анестезиологом-реаниматологом. Это одна из самых сложных специализаций: надо учитывать множество факторов, совершенно неочевидных, чтобы комфортно и безопасно ввести человека в наркоз, продержать его там, сколько потребуется коллегам-хирургам, а затем вывести из этого состояния.

Я участвовала в сотнях операций, написала диссертацию на анестезиологическую тему и даже запатентовала метод профилактики послеоперационных осложнений.

Но достаточно скоро поняла, что мне этого недостаточно. Несмотря на то что участвовала в процессе, иногда даже спасала человека, по сути, я его не лечила.

И тогда я взяла паузу. Начала перебирать врачебные специализации. И обнаружила, что эндокринология максимально отвечает всем моим пожеланиям:

- она такая же сложная, как и анестезиология-реаниматология;
- требует дотошности, внимательности;
- в ней много «белых пятен»;
- она делает людей красивыми, возвращает им молодость, силы и подтянутую фигуру;
- и самое главное – может полностью изменить жизнь человека в лучшую сторону.



Я освоила вторую специальность, сдала экзамен и вот уже десять лет занимаюсь исключительно эндокринологией.

А параллельно веду просветительские каналы в Telegram и Instagram. Это тоже важная часть моей работы.

Поясню.

Время от времени меня спрашивают в личке: «Доктор Павлова, а вы настоящий доктор?» Я этому вопросу рада.

Не секрет, что в интернете много аккаунтов якобы врачей, которые «переписывают интернет», множат ошибки, рожают слухи. Или агрессивных коучей, которые продвигают экстремальные диеты, выдумывают системы тренировок, рассказывают, какие препараты в каких пропорциях принимать.

Это просто опасно.

У нас один желудок, одна эндокринная система, один позвоночник, одна жизнь. Надо обязательно интересоваться, кто дает нам эти рекомендации. Есть ли у этого человека подходящее образование, опыт. Спросить, наконец, а он настоящий доктор? Где он принимает, как к нему попасть?

Потому что вы у себя одни. И нельзя портить то, что вам дано природой. Чтобы в тот момент, когда действительно понадобится помощь настоящего врача, ему не пришлось первым делом устранять ошибки модных блогеров.

Иногда они катастрофические.

Так вот, я открыта, преподаю в МГУ, у меня есть научные работы, врачебные приемы. И я пишу материалы потому, что **важно создать экспертный противовес потоку непроверенной информации**. Уберечь от распространенных ошибок. Объяснить сложные вещи простым языком.

И тут я хочу сказать большое спасибо моей подруге Олесе Носовой из «Комсомольской правды», которая занимается переводом моих научных текстов в легкий научно-популярный жанр, а также подсказывает важные темы.

*Прим. Олеси Носовой:*

А я очень благодарна доктору Павловой, которая заботится о моей красоте и здоровье последние 20 лет. Она знает, как не бояться старости и с каждым днем становиться все лучше.

Для вашего удобства все ссылки на научные статьи, упомянутые в книге, вы можете найти по QR-коду, просто наведя на него фотокамеру телефона.





Олеся Носова (46 лет) и доктор Павлова (47 лет)



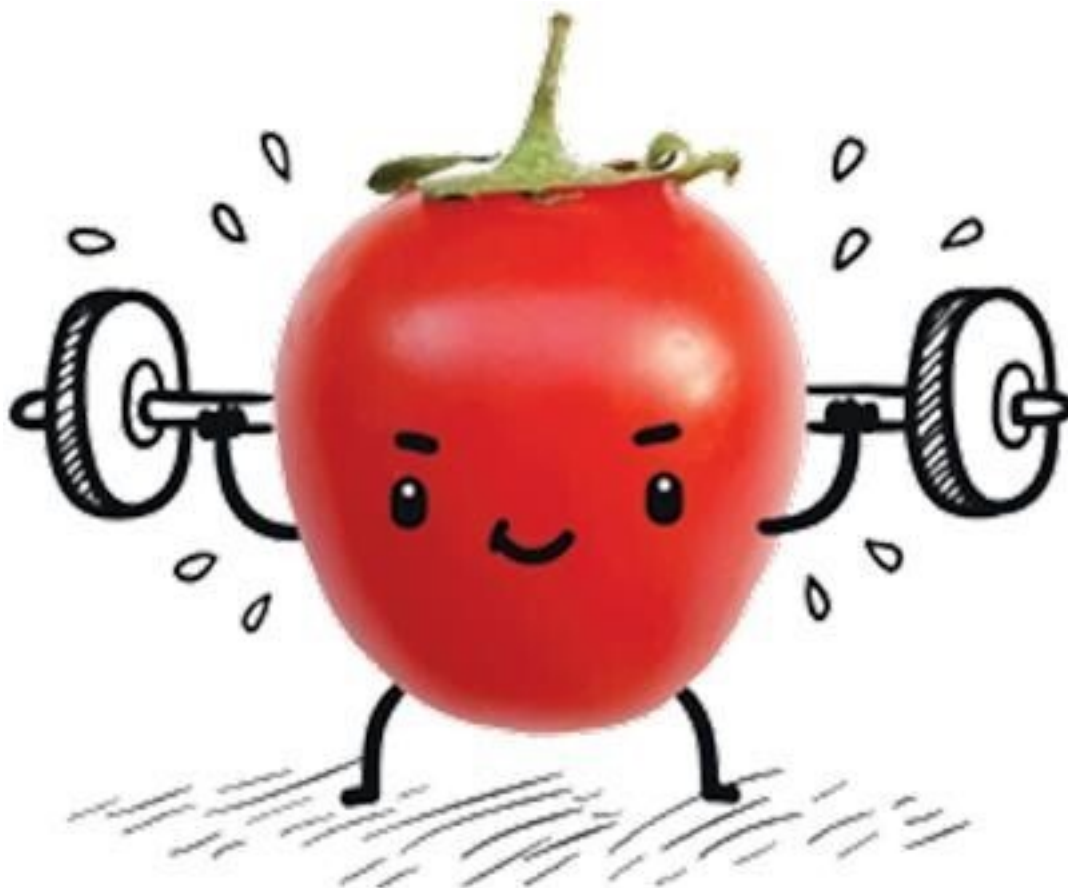
## Глава первая

### Жир



«Доктор, я почти ничего не ем, а вес растет!» – такие слова я слышу почти каждый день. Но лишняя энергия не берется из воздуха. Мы сами ее поглощаем в виде перекусов, которых не замечаем.

## Почему мы толстеем?



Мой личный рейтинг причин в порядке убывания

**1. Слишком много едим.** Нарушение баланса энергии, 1 полученной с пищей и потраченной в ходе физической активности, в пользу первого. Ученые фиксируют существенное увеличение потребления простых углеводов и насыщенных жиров за последние 50 лет.

**2. Слишком мало двигаемся.** Многие из нас отказываются от самых простых правил физической активности, надеясь, что найдут «волшебную таблетку», которая раз и навсегда избавит от лишнего веса.

**3. Спим мало, в неправильное время.** Нарушение циркадных ритмов организма – работа в ночную смену, сидение за компьютером или телевизором по ночам и даже регулярное укладывание спать за полночь – этого достаточно для набора веса. Кроме того, люди много времени проводят не на улице, а в помещениях, лишая себя солнечного света. А он крайне важен для сна.

**4. Возраст.** С годами у нас происходит снижение синтеза стероидных гормонов и ферментов, прежде всего пищеварительной системы. Это также способствует повышению роста жировой ткани и снижению объема мышечной массы.

**5. Едим мало белка.** Нам больше нравятся углеводы (*в главе «Сахар» я подробно расскажу почему*). А между тем избыток простых углеводов сразу же откладывается на талии в виде жира.

**6. Живем в условиях хронического стресса,** что является абсолютно противоестественным для физиологии человека.

Вся современная жизнь сопровождается хроническим стрессом: постоянный шум на улицах, недостаток солнечного света, нарушение циркадных ритмов, несбалансированное питание, снижение объема выпиваемой воды, нарушение баланса микробиоты кишечника, постоянная смена часовых поясов (перелеты) и многое другое.

Стресс должен быть в жизни человека, он делает его сильнее и устойчивее. Но только если стресс короткий.

Хронический же ведет к повышенному уровню кортизола в крови. А кортизол копит жировую ткань.

### **Когда лишнего веса нет, а лишний жир есть**

Для неподготовленного человека это звучит непривычно, но врачи уже несколько лет сталкиваются с таким феноменом, как *skinny fat* – «худые толстушки». Это когда человек на вид худой, а начнешь изучать состав его тела, и окажется, что он состоит буквально из костей и жира, мышц очень мало.

Это плохое состояние, опасное для здоровья и долгожительства. Много таких *skinny fat* среди девочек, мечтающих стать фотомоделями, но пренебрегающих физкультурой. Даже здоровый человек может попасть в эту категорию, если сядет на какую-нибудь дурацкую монодиету. *Я подробно описала такой случай в главе «Фрукты».*

На самом деле соотношение роста и веса (так называемый индекс массы тела, ИМТ) не отражает истинной ситуации с вашим составом тела. Индекс массы тела может оставаться в норме, но у человека может быть абдоминальная форма ожирения (когда жир скапливается в области талии) или гепатоз, то есть жировое перерождение печени.

Перечисленного достаточно для развития инсулинорезистентности – в этом случае ткани организма не реагируют на инсулин. Значит, глюкоза не может попасть в клетку, центр голода постоянно повышенно активен, человек все время хочет есть. И конечно, предпочитает есть сладкое.

Как определить, все ли у вас в порядке? Нужно утром и натощак сдать анализ крови на инсулин и глюкозу. Если инсулин больше 10,4, этого уже достаточно, чтобы заподозрить наличие инсулинорезистентности.

Об абдоминальной форме ожирения говорят, если окружность талии у женщин больше 80 см, а у мужчин – более 94 см.



## Что такое висцеральный жир и чем он опасен?

Самый опасный вид жира – это внутренний, так называемый висцеральный. Не так уж редко встречаются внешне вполне стройные люди, внутри у которых находятся заметные залежи такого жира.

Не надо думать, что это тот энергетический запас, который обнимает нашу талию и ложится бременем на бедра. Нет. Висцеральный жир обволакивает внутренние органы, и если его больше 10–15 % от общего количества жира в организме, он опасен, так как мешает им нормально функционировать. Быстрая утомляемость, одышка, сонное апноэ, сахарный диабет, метаболический синдром, системное воспаление – вот неполный список того, что грозит при таком висцеральном ожирении.

## Как определить, что есть такая проблема?

Это очень просто – надо записаться на биоимпедансный анализ

Биоимпедансометрия (или попросту биоимпеданс) часто используется в медицинских программах снижения веса, а также в комплексной диагностике других заболеваний.

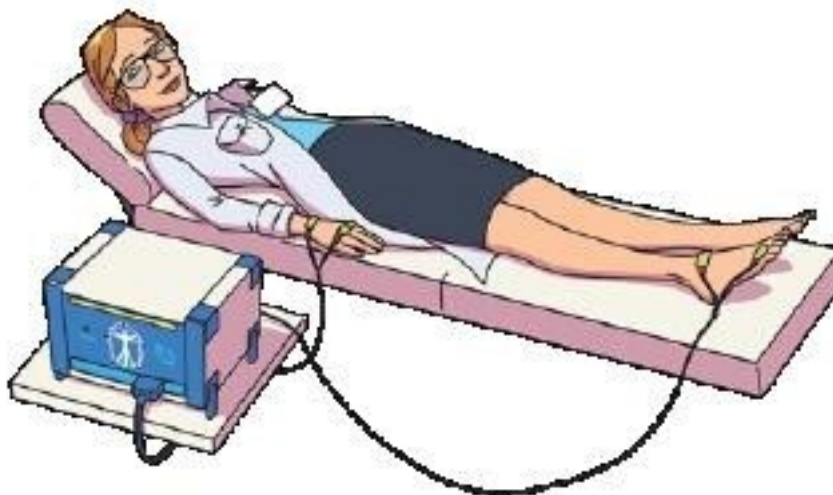
### Сонное апноэ

Среди моих тучных пациентов нередко случаи сонного апноэ – синдрома остановки дыхания во сне. Есть пугающие подсчеты, что **из восьми часов сна такие люди могут не дышать около шести**. Представляете себе уровень кислородного голодания?

Есть прямая связь между уровнем прогестерона в крови и возникновением этого синдрома. У женщин прогестерона всегда больше, его вырабатывают яичники, в чуть меньшей степени надпочечники, в еще меньшей степени головной мозг и стенки кишечника.

У мужчин же эта цепочка начинается с надпочечников, к которым добавляются как неосновной источник яички, но угасать производство прогестерона у них начинает раньше.

Разумеется, это не единственная причина возникновения сонного апноэ, но одно из объяснений того, почему эта болезнь в десять раз чаще встречается у мужчин. Женщины начинают страдать ею в основном после климакса.



Вот так делают биоимпеданс

Этот диагностический метод построен на том, что у различных тканей разное сопротивление: жидкости и полые органы имеют низкий уровень, мышечная ткань – более высокий, а жир сопротивляется изо всех сил. Соответственно, можно точно определить состав тела, резервные возможности организма, а также оценить риски некоторых заболеваний.

В процессе исследования через организм проходит слабый ток, но это совершенно не ощущается.

Сопоставляя полученные результаты, а также введенные заранее антропометрические показатели (вес, рост, обхваты талии и бедер), компьютер обрабатывает полученные данные и выдает результаты измерений: количество подкожного и висцерального жира, мышечной массы, воды.

Также рассчитываются некоторые иные результаты, такие как индекс массы тела, скорость основного обмена веществ и другие.

Вы, например, узнаете, сколько калорий вам нужно, чтобы организм мог поддерживать свою жизнедеятельность. Соответственно, ниже этого калоража падать просто опасно.

И наконец, некоторые приборы способны дать рекомендации по идеальным физиологическим параметрам. Например, кто-то считает, что ему необходимо избавиться от 25 кг лишнего веса, а прибор подскажет, что достаточно будет от 15. Но в этих 15 кг будет один жир.

### **Какие бывают приборы для биоимпеданса?**

Существуют профессиональные сканеры-анализаторы, работающие по принципу электрокардиографа. Пациента укладывают на кушетку, на запястьях и щиколотках закрепляют электроды, а аппарат, в который предварительно вводят данные антропометрических измерений, выдает результат в виде распечатки.

Есть приборы, созданные по подобию медицинских весов: пациент становится на платформу, руками берется за ручки прибора (стационарные или выдвижные), а результат может выдаваться также в виде распечатки или выводиться на дисплей аппарата.

### **Кому показана биоимпедансометрия?**

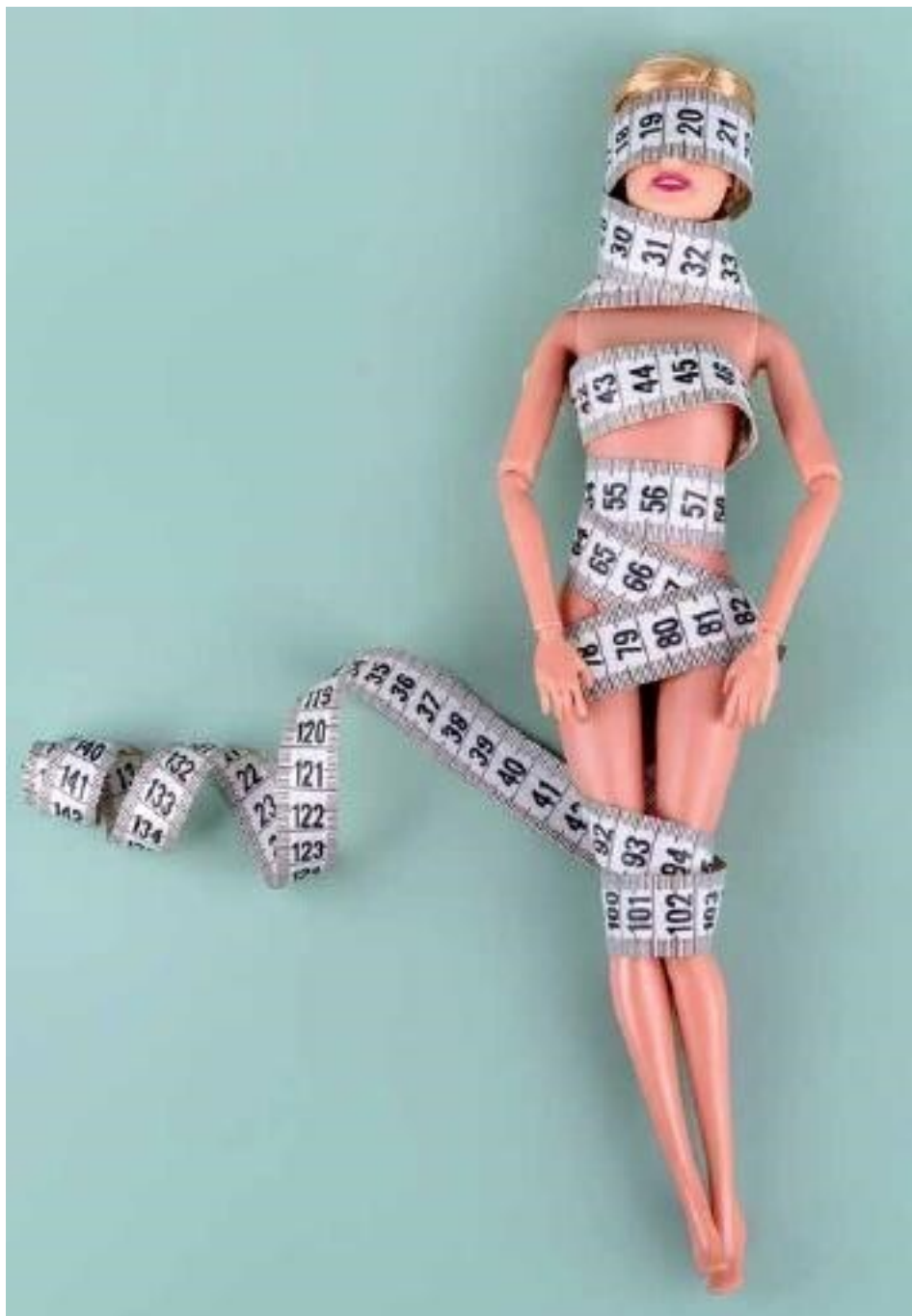
Она нужна прежде всего людям, страдающим ожирением и находящимся в программе снижения веса. В любой уважающей себя клинике, специализирующейся на лечении подобных пациентов, непременно есть такой прибор. И пациентов периодически проверяют на нем, чтобы оценить риск развития метаболического синдрома, контролировать эффективность процесса снижения веса и уменьшения количества жира.

Ведь в процессе снижения веса при неправильной диете вес может снижаться за счет мышечной массы и воды. А главная цель любой программы – избавление от лишней жировой ткани. И как раз тут прибор помогает отслеживать динамику.

Биоимпедансометрию используют и в медицинской практике, если у пациента обнаружены опухоли различной этиологии, нарушения работы эндокринной системы, заболевания желудочно-кишечного тракта и другие проблемы. С помощью этого метода можно выявить нарушения водного баланса у пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Биоимпедансный сканер-анализатор пользуется уважением в спортивной медицине, так как легко определяет рост мышечной массы и прочие изменения состава тела.

Биоимпеданс очень полезен для худеющих, так как способен показать ошибки в диете, когда вместо жира вы можете терять драгоценные мышцы.



### **Как биоимпедансометрия действует на человека?**

Исследование совершенно безопасно, и его можно проводить сколь угодно часто. Контрольные исследования целесообразно повторять с диапазоном 2–3 недели.

Не рекомендуют проходить подобные обследования людям, у которых имплантированы какие-либо электронные устройства, например кардиостимуляторы, а также беременным женщинам.

Резюмирую: биоимпеданс очень полезен для худеющих, так как это исследование способно показать ошибки в диете, когда вместо жира вы можете терять драгоценные мышцы.



## Как избавиться от висцерального жира?

Чтобы снизить процент опасного висцерального жира, человек должен находиться в правильном балансе поступающих энергетических ресурсов. Иначе говоря, **сколько съели – столько потратили**. Если вы будете есть больше, чем тратите, висцеральный жир никуда не денется. Прогресс начнется ровно в тот момент, когда вы создадите отрицательный баланс при постоянной физической нагрузке.

Почему так важна именно постоянная физическая нагрузка? Проведено огромное количество исследований, что называется, с высокой доказательной базой, где было убедительно продемонстрировано, что самые сложные вещества, которые поддерживают развитие диабета, ожирения, гипертонической болезни и всех составляющих этих процессов, снижаются только у той группы пациентов, где был сниженный калораж, а физическая активность была постоянной. Не три раза в неделю, а физкультура каждый день, минимум 45 минут.

Когда совпадали эти два фактора, человек начинал терять именно жировую ткань. Кроме того, начинало уменьшаться системное воспаление – это самое сложное в лечении ожирения состояние.

А теперь о том, какой должна быть физкультура. Необязательно ходить в спортзал. Все, что вам нужно, – это готовность и возможность. Возможность – это способность к движению.

Если вы можете двигаться, вам больше ничего не нужно, никаких спортзалов, утренних пробежек, курсов йоги.

Вы можете бегать, вы можете плавать, вы можете отжиматься, приседать (если колени позволяют). Все что хотите, ничего сложного в этом нет. Главное – не менее 45 минут в день.

**Если у вас сидячая работа, каждый час обязательно надо вставать, немного походить**, поприседать, отжаться хотя бы от подоконника, стола или стены (ну да, это тоже помогает). И тогда вас не настигнет современный бич – синдром ранней сидячей смерти. Кстати сказать, можно эти 5-минутные пробежки сочетать со стаканом воды – тогда вы будете выпивать свою норму. Сочетание разумного питания, ежедневной физкультуры по 45 минут и водный баланс помогут вам снизить количество висцерального жира.

## Что такое синдром ранней сидячей смерти и как его избежать?

Встань со стула, а то умрешь раньше времени

В 2010 году американские ученые открыли новый синдром – ранней сидячей смерти (Sedentary Death Syndrome). Как выяснилось, за последнее время у людей сильно сократилась физическая активность, и при этом они стали не столько ходить-стоять-лежать, сколько сидеть. Впору называться не «хомо сапиенс», а «хомо седенс» – «человек сидящий».

Конечно, человек умирает не от того, что сидит. Но когда он сидит, дряхлеет и стареет раньше времени. Его сердечно-сосудистая система приходит в негодность – и каждый третий человек в мире умирает от сердечно-сосудистых болезней. Это самая распространенная причина смерти.

С точки зрения эндокринологии синдром ранней сидячей смерти характеризуется изменением такого важнейшего фермента, как липопротеинлипаза. Его наделяют гормоно-подобными свойствами, и в организме он работает с жирами. Где этот фермент активен, там ускоряется обмен веществ. Если грубо, в мышечной ткани липопротеинлипаза сжигает жир, а в жировой ткани, наоборот, накапливает.

Если человек много сидит – каждый день, по многу часов, по многу дней много месяцев, липопротеинлипаза перестает быть активной в мышечной ткани.

И самое печальное: если после 6–7 часов сидения в офисе человек топает в фитнес, липопротеинлипаза все равно в мышцах не активизируется. То есть сидение в офисе невозможно стопроцентно компенсировать ударным трудом в качалке.

Есть ли выход? Да. Нужно двигаться каждый час. Пробежаться по лестнице с документами вверх-вниз несколько этажей. Только так вы «заведете» свой метаболизм, разбудите липопротеинлипазу. Тогда и работа в спортзале будет для вас более продуктивной.

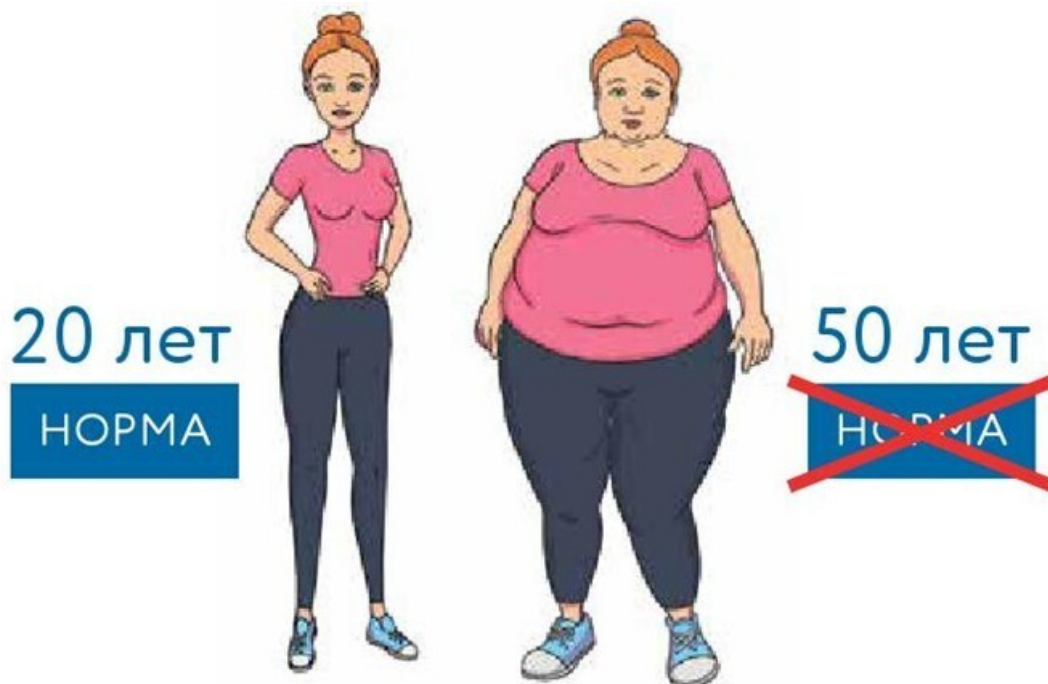
Вот прямо сейчас, пожалуйста, встаньте и повторите какое-нибудь движение несколько раз. Даже самое нелепое, но энергичное, оно даст сигнал вашему организму: «Я еще жив, не отключайся, пожалуйста».

### **Жир – друг зрелой женщины? Как бы не так!**

Пациенты – люди пытливые и постоянно подбрасывают мне статьи, в которых очень убедительно на первый взгляд доказывается, что женщинам после определенного возраста жиреть так же естественно, как и дышать. Обычно это иллюстрируется еще и картинками якобы «нормы»: на одной девушка в 25 лет, стройная, как деревце. На второй – она же, но в 50 лет, с абдоминальной формой ожирения, тянущей на вторую степень.

Это очевидное передегеривание. На самом деле жировой ткани должно быть ровно столько, сколько положено. В процентах – не больше 31 % от общей массы. В килограммах – от 13 до 16 кг жира в зависимости от роста и возраста. Все, что выходит за эти рамки, не приносит пользы ни в каком возрасте – ни в репродуктивном, ни в постменопаузе. Избыточный жир – это всегда развитие системного воспаления, метаболического синдрома, угроза диабета II типа и онкологических заболеваний.

Надо сказать, что и дефицит жира в организме опасен. Недостаток способствует риску внезапной смерти и остеопорозу. Так что все фундаментальные принципы – в организме должно быть всего столько, сколько положено – лучше не нарушать.



Быть толстым не является нормой ни в каком возрасте

## Как сидячий образ жизни влияет на жировые клетки?

Сидячий образ жизни и избыток пищи приводят к увеличению размера клеток жировой ткани. В свою очередь, они вырабатывают (помимо всего прочего) и цитокины – вещества, которые запускают воспалительные процессы в организме, способствуют развитию атеросклеротических изменений в стенке сосудов (причина инсульта или инфаркта) и ведут за собой инсулинорезистентность, которая приводит к повышенной концентрации инсулина и глюкозы в крови.

То есть это преддиабетическое состояние (сахарный диабет II типа и есть прямой путь к нарушениям в обмене липидов). Только ленивый не слышал о всеобщей борьбе с «плохим» холестерином – это как раз следствие подобного обмена.

## Как сбросить вес правильно?

Можно сбросить вес за счет разных компонентов:

- жировой ткани;
- мышечной ткани;
- воды в организме.

Конечно, идеально, если похудение будет происходить именно за счет сброса лишнего жира. Но как этого добиться?

Если человек не завтракает, а выпивает вместо этого стакан воды (надеюсь, теплой или горячей), он лишает себя самого важного компонента питания – белка. Похудеет ли такой человек? Конечно. Но прежде всего за счет потери мышечной ткани, она «горит» быстрее всего.

А проблема в том, что **мышечную ткань терять нельзя, ни грамма**. Пока мы молоды, восстановить ее возможно. Но вот с годами этот процесс очень затрудняется, а после 50–60 лет зачастую почти невозможен.

Когда вы сбрасываете вес таким неправильным способом, вам, конечно, сначала становится легче. И эмоционально, и физически: снижается нагрузка на суставы, выглядите лучше.

Но вы теряете чуть ли не самое ценное, что у нас есть – мышечную ткань. Она нас оберегает, делает крепкой иммунную систему, помогает гормональному фону оставаться здоровым. В прямом смысле слова она позволяет нам оставаться на ногах – ведь без нее человек дряхлеет и теряет возможность передвигаться.

Я – не за похудение, а за построение.

У нас в организме нет ни одного ненужного макро-нутриента. Жиры точно так же нужны, как и белки, как и углеводы, поэтому их надо употреблять, иначе часть белка, нашего бесценного компонента, будет тратиться на синтез жиров. Полностью жиры исключать нельзя.

Самое главное в организме – это баланс. Примерно 40 % потребляемой пищи должны составлять углеводы, 30 % – жиры, 30 % – белки. Тогда мы здоровы.

Важно: высчитываем эти проценты по калоражу, а не по весу.

## Минус 14 кг жира за полгода

История моей пациентки

В январе 2020 года ко мне на прием пришла приятная женщина чуть за 50 лет с жалобами на лишний вес. По ее словам, ест она очень мало, а вес растет.

Надо сказать, такое я слышу очень часто. И практически всегда это ситуация невольного самообмана.

Когда я начала объяснять, что в жировое депо запасается только то, что организм не может потратить (то есть лишние калории), она искренне обиделась, хоть я и стараюсь быть максимально деликатной.

Несмотря на обиду, пациентка выслушала мои рекомендации, как надо питаться, как повысить физическую активность и что без соблюдения суточных ритмов добиться успехов не получится. Хочу подчеркнуть, что эта женщина никого не обманывала. Она просто заблуждалась. Сложно сказать, что именно ее мотивировало, ведь она была расстроена тем, что я не поверила в какую-то особенно сложную и редкую ситуацию, в нарушение всех законов природы. Физику не обманешь: лишняя энергия из воздуха не берется, мы сами ее поглощаем в виде перекусов, которых не замечаем.

Пациентка изменила свою жизнь. Начала ложиться спать вовремя, перестала пользоваться лифтом и эскалатором, начала делать гимнастику, пить больше воды и следить за питанием. В общем, ничего такого, что бы ввергло ее в фантастические траты.

В марте она была у меня на контрольном приеме. К тому времени уже сбросила 11 кг, но впереди было почти столько же. И в июле, то есть через 6 месяцев, пациентка дошла до полной победы. По результатам биоимпеданса было видно: лишней жировой ткани не осталось нисколько. Все в пределах нормы.

Итого: **она сбросила 20,5 кг общего веса и 14,8 кг жировой ткани**. Без секретных таблеток, урезания желудка и прочей экстремальщины. Всего за полгода.

Теперь самая долгая и самая сложная задача – сохранить достигнутые результаты на многие годы. Но наградой будет здоровье, а оно стоит того, чтобы его беречь. И да, вот сейчас у нее настали фантастические траты: приходится покупать новые платья размера S. Кошмар!

### **А вот так худеть не стоит: самые опасные ошибки ЗОЖ**

Казалось бы, что может быть лучше намерения с понедельника начать новую жизнь – здоровую, правильную: разумно питаться, заниматься спортом? Человек похудеет, помолодеет, у него улучшится самочувствие и настроение.

Разве ЗОЖ – это может быть плохо? Может, да еще как! Наслушавшись блогеров, посмотрев на пример подружек, а то и получив предупреждение врача, люди решают вести здоровый образ жизни.

С чего обычно стартуют? **С физкультуры**. Причем начинают обычно очень рьяно, не беря в расчет то, что до «понедельника X» спорт в их жизни начинался и заканчивался приседаниями на диван. Худеющие сразу рвутся на беговую дорожку мотать километры. Или в зал поднимать штангу. Или плюхаться на шпагат (ну, насколько это возможно).

А начать-то стоило с ходьбы, плавания, легкого фитнеса. Чтобы нагрузки были посильны нетренированному организму. Горе-спортсмены рвут связки, марафонят до сердечного приступа... Ну или сходят с дистанции, решив, что слишком все это сложно и не для них.

Вторым пунктом в списке тех, кто взялся за ЗОЖ, идет **правильное питание**. Под ним чаще всего понимают какую-нибудь модную в это время диету: безбелковую, кето-диету, безуглеводную, интервальное голодание и т. п. – кто во что горазд.

Во-первых, эти диеты имеют противопоказания и могут обострить имеющиеся заболевания. Во-вторых, это временное урезание питания по каким-то показателям, и постоянно так жить нельзя. А здоровый образ жизни – то, чего вы должны придерживаться десятилетиями, то есть всегда! Находясь в дефиците по белкам, жирам или углеводам (это зависит от диеты), реально можно испортить свое здоровье. Я постоянно с этим сталкиваюсь. А в самом «мягком» случае – досидеться на ней до срыва, когда человек уже ничего не соображает и метет в себя все подряд.

В последнее время очень модно стало прислушиваться к советам гуру из интернета: где-нибудь в Instagram советуют, как похудеть, избавиться от всех болезней и прочее.

Понимают ли эти инстацелители, что рекомендуют? Чаще всего нет. В лучшем случае это все проверено исключительно на личном опыте. Но не факт, что не навредит другому человеку.

Например, **сейчас в клиниках стало значительно больше молодых пациентов с диагнозом «тромбоз».**

Оказалось, многие из них по советам из Сети принимали витамин D – крайне важный и полезный для нашего организма, с этим не поспоришь. Но общеизвестно, что витамин D лучше всего усваивается в сочетании с витамином K<sub>2</sub>. Вот они и пили их в тандеме. А ведь БАДы грешат нарушениями состава – над ними нет такого жесткого контроля, как за производством лекарств – это тоже сейчас общее место. Не всегда заявленный K<sub>2</sub> был именно в виде менахинона-4 или -7, а не просто в виде витамина K. Витамин K повышает свертываемость крови, а у многих из нас и так есть склонность к образованию тромбов. Плюс риски увеличивают курение, использование гормональных контрацептивов. Даже то, что вы пьете недостаточно чистой воды, усугубляет ситуацию!

Все это накладывается – и вот уже тромбы образуются у человека, который ведет здоровый образ жизни.

Учитывая, что ковид-19 усиливает тромбообразование, в нынешней ситуации бесконтрольный прием витамина K может быть смертельным.

## 5 разумных шагов к здоровой жизни

1. Перед тем как бросаться в пучину ЗОЖ, проконсультируйтесь с врачом. Причем не с любым. Увы, найти грамотного и заинтересованного специалиста будет непросто. Это может быть и эндокринолог, и терапевт. Специализация менее важна, чем то, что правильный доктор выпросит у вас все подробности жизни: когда ложитесь спать и встаете; чем и когда завтракаете, как работаете, как отдыхаете. Только собрав полный анамнез, можно давать конкретные рекомендации. Конечно, врач из обычной районной поликлиники просто не может себе такое позволить – у него 12 минут на прием. Ищите доктора по рекомендациям.

Как похудеть котику?

Знакомая семья сейчас занимается увлекательным видом спорта – худеет кошку. Не сказать, что киска очень уж толстая, но у животных между объемом талии и продолжительностью жизни такая же прямая связь, как и у людей. И хочется, чтобы она прожила подольше и не болела.

Ожирение у животных – тот же самый метаболический синдром, сахарный диабет, ожирение внутренних органов, раннее одряхление. В обычной жизни посадить кошку на диету было невозможно, потому что все уходило на работу рано, приходили поздно, и каждый демонстрировал свою любовь к зверюшке, принося вкусняшки и щедро насыпая полные миски корма. Но когда моя знакомая стала работать удаленно, все изменилось. **Сейчас киса ест 5–6 раз в день, мелкими порциями.** Корм тот же самый, просто теперь его количество лимитировано.

Единственное, ее все-таки приходится кормить перед сном. Иначе она в 5 утра всех будит, как в знаменитом меме «Наташ, мы все уронили». За один месяц котишка скинула 300 г, что при ее весе в 5 кг достаточно заметно. Да и бодрости у нее прибавилось.



Этот доктор поможет вам сэкономить силы и деньги, поскольку расскажет, как построить правильную стратегию сброса веса и сохранения красоты и молодости. Пока идет поиск, можно приступать к следующим шагам, которые не навредят.

2. Приучите себя ложиться спать вовремя. Оставьте все отговорки: в постели необходимо быть в 23:00. Причем за час до этого нужно отложить в сторону смартфоны, планшеты, выключить телевизор – все то, что создает синее свечение экрана, разрушающее выработку гормона сна мелатонина. Читать можно. Причем даже электронные книги – в специализированных ридерах нет вредного синего спектра. В идеале сон должен длиться 7–8 часов.

3. Двигайтесь как можно больше. Ходите пешком, где это возможно. Приседайте возле рабочего стола. Бегайте с собакой наперегонки. Лучше короткие перебежки, чем отсутствие движения и синдром ранней сидячей смерти (я о нем написала выше).

4. Научитесь пить воду! Ставьте себе будильник на каждый 4 час, чтобы не забыть выпить свой стакан воды. Когда втянетесь, поймете, что это не так сложно, как казалось вначале.

Пить нужно теплую или умеренно горячую воду. Со временем вы поймете, что это самый вкусный напиток, и тело не останется в долгу. Норма как минимум 2 л в сутки. Формула расчета – 35–40 мл на 1 кг массы тела.

5. Питайтесь рационально и разнообразно. Но переходите к правильному питанию поэтапно, не бросайтесь в него, как в омут, с головой. Приучайте себя к новому образу жизни постепенно, чтобы не вызвать резкого отторжения.

Чтобы сделать эти пять шагов, не требуется много сил и денег. Это все низкобюджетно. Зато эффект очень серьезный. Многие мои пациенты часто удивляются: «Надо же, мы же всё это знали – что нужно достаточно спать, двигаться и пить больше воды. Но оказывается, это и вправду работает!»

### Две истории неправильного похудения

Нередко худеющие сами урезают свой рацион, доводя и без того несбалансированное питание до полного раздора. И чаще всего в такой схеме страдает белок. В итоге, как бы вы ни старались, вы не можете достичь желаемого результата: хорошего самочувствия, увеличения работоспособности и внешней привлекательности.

Вот два примера из моей практики. **Итак: мужчина 44 лет**, с ожирением I степени и преимущественным отложением жира в области живота (абдоминальная форма ожирения), с метаболическим синдромом и преддиабетом. За полгода он потерял 20,5 кг веса, из них 12,4 кг именно жировой ткани.

Это очень существенный результат. Похудение изменило его внешне, и конечно же, он стал чувствовать себя совершенно иначе, лучше. Но биоимпеданс показал, что кроме жира было потеряно 7,1 кг активной клеточной массы и 3,1 кг мышечной ткани.



Как это получилось? В первые месяцы нового образа жизни у мужчины практически отсутствовала физическая активность, поэтому он сжег то, что организм считал ненужным – более 3 кг мышц.

ПАЦИЕНТ: ВОЗРАСТ 44 ГОДА				
Результаты измерений				Норма
Дата измерения	15.06.17	03.10.17	19.12.17	
Время измерения	10:20:09	11:31:07	11:18:30	
Рост (см)	184,0	184,0	184,0	
Вес (кг)	114,5	106,0	94,0	
Изменение веса (кг)		- 8,5	- 12,0	
Индекс массы тела	33,8	31,3	27,8	18,5–25,0
Окружность талии (см)	112,0	106,0	94,0	
Окружность бедер (см)	116,0	107,0	99,0	
Индекс талия/бедра	0,97	0,99	0,95	0,82–0,98
R50 (Ом)	427	477	472	
Xc50 (Ом)	60	70	59	
R5 (Ом)	516	578	555	
Фазовый угол (град)	7,96	8,3	7,19	5,4–7,8
Жировая масса (кг)	37,8	35,4	25,3	7,4–14,7
Изменение ЖМ (кг)		- 2,4	- 10,0	
Жировая масса (%)	33,0	33,4	26,9	15–25
Тощая масса	76,7	70,6	68,7	49,5–74,0
Акт. клет. масса (кг)	47,8	44,9	40,6	27,3–40,7
Изменение АКМ (кг)		- 2,9	- 4,2	
Доля АКМ (%)	62,2	63,5	59,2	53–59
Скел.-мыш. масса (кг)	37,6	34,3	34,5	26,7–35,4
Скел.-мыш. масса (%)	49,0	48,5	50,3	48,1–51,7
Общая жидкость (кг)	56,2	51,7	50,3	36,4–54,0
Внеклеточная жидкость (кг)	21,8	19,9	19,5	15,8–19,2
Внутриклеточная жидкость (кг)	34,4	31,8	30,8	
Изменение ОЖ (кг)		- 4,5	- 1,4	
Минеральная масса (кг)	3,956	3,603	3,547	2,66–3,64
Минер. масса мягк. тканей (кг)	0,764	0,704	0,683	0,54–0,70
Минер. масса костей (кг)	3,192	2,899	2,864	2,11–2,94
Основной обмен (ккал)	2125	2033	1900	
Удельн. обм. (ккал/м²)	890,9	883,9	871,4	830,0–960,0

Биоимпеданс: пациент потерял 20,5 кг веса, среди которых 7,1 кг ценной активной клеточной массы и 3,1 кг мышц.

В какой-то момент пациент вспомнил про рекомендации и начал регулярно выполнять простейший комплекс упражнений. Это позволило остановить потерю мышечной ткани (при

активном ее кровоснабжении и востребованности), даже с учетом нехватки белка в рационе. Увы, белка он тоже недоедал.

У мужчины была еще проблема с потреблением воды – дело было в холодное время года, и он не мог себя заставить. Но никто же не мешает пить теплую или даже горячую воду, согреваясь и восполняя дефицит жидкости.

Этому пациенту еще рано останавливаться – надо сбросить около 10 кг жировой ткани. Но видя восторженные взгляды знакомых и близких людей, ему легче идти к желаемому результату.

**Еще один пациент: мужчина 57 лет**, который не имел ожирения ни по индексу массы тела, ни по величине окружности талии (94 см – верхняя граница нормы). Чисто внешне никто бы и не заподозрил у него проблем. И только проведенный биоимпедансный анализ выявил наличие лишних 14 кг жировой ткани.

Как раз по классике висцерального ожирения они расположились вокруг внутренних органов и заполнили все полости в них самих. То есть жир буквально душил организм.

Позднее УЗИ подтвердило избыток, особенно от ожирения страдала печень.

Это очень опасное состояние, которое способствует:

- развитию системного воспаления жировой ткани;
- нарушению пуринового обмена и, соответственно, развитию подагры (*подробнее об этой мучительной болезни – в главе «Что пить?»*);

ПАЦИЕНТ: ВОЗРАСТ 57 ЛЕТ				
Результаты измерений				Норма
Дата измерения	18.10.16	11.09.17	19.12.17	
Время измерения	13:21:48	18:18:26	9:44:16	
Рост (см)	186,0	186,0	186,0	
Вес (кг)	98,5	91,0	81,2	
Изменение веса (кг)		- 7,5	- 9,8	
Индекс массы тела	28,5	26,3	23,5	18,5–25,0
Окружность талии (см)	94,0	91,0	82,0	
Окружность бедер (см)	102,0	100,0	93,0	
Индекс талия/бедра	0,92	0,91	0,88	0,85–1,01
R50 (Ом)	478	423	476	
Xc50 (Ом)	59	49	56	
R5 (Ом)	554	483	545	
Фазовый угол (град)	6,99	6,58	6,71	5,4–7,8
Жировая масса (кг)	28,6	17,5	14,5	7,4–14,9
Изменение ЖМ (кг)		- 11,1	- 3,0	
Жировая масса (%)	29,0	19,3	17,8	15–26
Тощая масса	69,9	73,5	66,7	50,7–75,6
Акт. клет. масса (кг)	40,8	41,5	38,1	28,0–41,6
Изменение АКМ (кг)		0,7	- 3,4	
Доля АКМ (%)	58,3	56,5	57,1	53–59
Скел.-мыш. масса (кг)	34,0	37,7	34,0	25,4–34,0
Скел.-мыш. масса (%)	48,6	51,2	51,0	46,7–50,3
Общая жидкость (кг)	51,2	53,8	48,8	37,2–55,2
Внеклеточная жидкость (кг)	19,9	21,1	18,9	16,1–19,6
Внутриклеточная жидкость (кг)	31,3	32,7	30,0	
Изменение ОЖ (кг)		2,6	- 4,9	
Минеральная масса (кг)	3,611	3,838	3,427	2,47–3,50
Минер. масса мягк. тканей (кг)	0,696	0,730	0,665	0,53–0,68
Минер. масса костей (кг)	2,915	3,108	2,762	1,93–2,82
Основной обмен (ккал)	1905	1928	1820	
Удельн. обм. (ккал/м²)	848,3	888,3	878,2	822,0–953,0

Биоимпеданс: из-за неправильной диеты мужчина утратил 3,4 кг активной клеточной массы.

- повышению риска развития преддиабета – инсулинорезистентности и сахарного диабета II типа;
- гипертонической болезни;
- нарушению обмена холестерина;
- риску развития онкологических заболеваний.

Это значит, что нет времени на раскачку, необходимо избавляться от излишков жира.

Надо сказать, что пациент обладает железным характером, большой силой воли, постоянно занимается физкультурой. И до недавнего времени думал, что очень правильно питается.

Взявшись за дело, с октября 2016 по сентябрь 2017 года он потерял 7,5 кг общего веса. При этом жировая ткань уменьшилась на 11,1 кг, активная клеточная масса увеличилась на 0,7 кг, мышечная ткань увеличилась на 3,7 кг, жидкости добавилось в количестве 2,6 кг. Это очень хорошие результаты. Оставалось совсем немного. И тут, как говорится, «что-то пошло не так». Пациент решил ускорить процесс и придумал исключить из еды животный белок, прежде всего мясо. В итоге он очень быстро скинул еще 9,8 кг.

Но давайте посмотрим, что это за килограммы? Жира из них всего 3 кг. Остальные потери со знаком минус:

- минус 3,4 кг активной клеточной массы;
- минус 3,7 кг мышц;
- минус 4,9 кг жидкости...

Человек стал плохо выглядеть, да и неважно себя чувствовать. Вместо оздоровления мы получили упадок сил. Сброшенные килограммы были золотыми.

Я не устаю повторять, что ожирение – это болезнь, и вылечиться самому очень и очень трудно. Необходимыми знаниями обладает только врач, и он поможет избавиться от заболевания, не теряя на пути к выздоровлению собственно здоровье.

Конечно, можно и в интернете порыться. «Доктор Гугл» содержит огромное количество информации, и многим людям кажется, что достаточно просто прочесть, узнать о том, какой опыт был у других людей и как они справлялись со своими проблемами, какими средствами пользовались и чего добились.

Но ведь то, что спасет одного, может убить другого. И даже фундаментальные основы правильного питания, которые в большинстве случаев предполагают увеличение белкового компонента и снижение, как правило, количества жиров и углеводов (ни в коем случае не исключение их из пищи!), могут быть изменены в случае, когда к перед вами пациент с тяжелыми патологиями почек или печени.

Как бы ни старались оба пациента выполнять все мои рекомендации, они, увы, употребляли меньше белка, чем необходимо. И это повлекло потерю здоровья. По счастью, временную.

Мы еще раз проговорили с ними, как важно есть белок. И если по какой-то причине его недостает, будет правильно заменить один или два приема пищи функциональным питанием. Например, белковыми коктейлями. А в перекусы употреблять протеиновые батончики.

На мой взгляд, огромное благо, что сейчас все это доступно обычным людям, а не только спортсменам. Важно выбирать качественный продукт проверенных фирм, и дефицит белка будет ликвидирован.

### **Как любовь помогает победить ожирение**

Вы наверняка замечали, что, влюбившись, многие стройнеют? **Этому есть научное объяснение.** Ожирение очень сложное и многофакторное заболевание, в основе которого лежит воспаление. И управляет всем голова – центр регуляции энергетических процессов находится в мозге, преимущественно в гипоталамусе.

Одним из ключевых игроков системы подавления аппетита и повышения чувства сытости является альфа-меланоцитостимулирующий гормон – MSH. Он еще и повышает энергозатраты за счет активизации работы щитовидной железы, симпатической нервной системы и бурой жировой ткани (а она больше сжигает жиры, чем запасает их).

Казалось бы, при чем тут любовь? Гормон счастья серотонин, активно вырабатывающийся у человека в состоянии влюбленности, существенно увеличивает синтез – MSH (подавляющего аппетит гормона) и уменьшает синтез гормона, стимулирующего аппетит – агути-подобного пептида AgRP.

Впрочем, чтобы быть счастливым, необязательно влюбляться. Попробуйте находить радость в ежедневной жизни, и вы увидите, как тают ваши лишние килограммы.



### **Как не поправиться, если вы работаете из дома?**

Советы, которые действуют ВСЕГДА

- Начинайте утро со стакана теплой воды. Ежедневно. Пейте теплую воду между приемами пищи, каждый час. Как я уже предлагала, заведите будильник.

- Ешьте строго по запланированному графику. Завтрак, обед, ужин, дневной чай. С учетом уменьшения физической активности постарайтесь хоть на 10 % уменьшить привычный объем порции. 10 % – это минус один укус бутерброда, ложка гарнира и т. д.

- Тренируйтесь каждый день. В интернете есть миллион видео, как этим заниматься. Если все же слишком сложно, три раза в день приседайте и отжимайтесь, сколько можете. Это прекрасная нагрузка на все группы мышц, не требующая специальных приспособлений и навыков. Начать можно хоть с 1 раза. Отжиматься можно с колен. Чем больше вы потратите калорий, тем меньше запасете их на талии.

- Тщательно пережевывайте пищу – правило, на которое никто не хочет обращать внимания. А зря! Те, кто все-таки прислушались и научились это делать (а поучиться придется), были удивлены и благодарны. Почему этому надо учиться? Потому что сейчас никто не жует больше, чем 4–5 раз. А надо 33. Попробуйте. Если вы не отвлечетесь на разговоры, телефоны, телевизоры и т. п., то, пережевав твердую пищу в кашицу, наедитесь к середине тарелки.

На мой взгляд, это головокружительно прекрасно – с легкостью отказаться от лишней пищи в тарелке! Самоуважение растет, а лишние килограммы тают. Почему это происходит? Потому что гормоны насыщения вырабатываются примерно к 15-й минуте от начала еды.

Плюс пища, перетертая зубами в кашу, не травмирует слизистую, и организм может извлечь из нее все полезное. То есть ценность еды возрастает.

К слову, так придется делать не всегда. Со временем тщательное пережевывание превратится в рефлекс, и вы даже не будете замечать, что жуете пищу как должно.

- Работая на «удаленке» за компьютером, не берите с собой за стол никакой пищи, даже если она вам кажется абсолютно безвредной и некалорийной. Ничего, кроме воды. «Лишней» воды вы не выпьете.

- Обязательно чем-нибудь балуйте себя. Например, купите в интернет-магазине дорогой крем для лица. Секс, кстати, тоже еще никто не отменял. Запомните: счастливый человек ест меньше!



## Глава вторая

### Гормоны



Допустим, после родов вы набрали десяток лишних килограммов. Мой совет: скорее обратитесь к эндокринологу и решите вопрос раз и навсегда. Наш мудрый организм умеет прощать ошибки, если мы их быстро исправляем.

Уровень гормонов зависит не только от здоровья желез, которые их вырабатывают (например, яичников или гипофиза), но и от множества других факторов.

Поговорим о том, что может повлиять на синтез того или иного гормона.

Само слово «гормон» имеет греческие корни (*hormao*) и означает «возбуждаю». Именно благодаря своему действию гормоны и получили название.

Все гормоны делятся на две основные группы: стероидные и нестероидные.

Стероидные гормоны являются производными холестерина, поэтому не надо с ним бороться бездумно.

К этим гормонам относятся такие известные вещества, как тестостерон, эстрадиол, прогестерон, дигидротестостерон и кортизол.

Все гормоны у мужчин и женщин общие, разница только в их количестве. Можно очень условно называть тестостерон главным мужским гормоном, а эстрадиол – женским. Но, подчеркиваю, очень условно.

Нестероидные гормоны имеют другую химическую природу – они могут быть произведены из:

- аминокислот (мелатонин, адреналин или норадреналин, то есть из аминокислоты с незначительным изменением молекулы);
- пептидов (окситоцин, меланоцитостимулирующий гормон, антидиуретический гормон – из нескольких остатков аминокислот);
- полипептидов (паратгормон, инсулин, гормон роста и пролактин из множества аминокислотных остатков);
- гликопротеинов (ЛГ, ФСГ, ХГЧ из соединений белков и углеводов).

### **Почему женщины боятся гормонов?**

Практически каждый день я консультирую пациенток с гормональным дисбалансом. Это могут быть:

- ранние проявления климакса или запущенные формы этого синдрома;
- нарушения баланса эстрогенов и прогестерона в репродуктивном возрасте;
- проявления патологий щитовидной железы, которые меняют баланс и половых гормонов;
- необходимость в контрацепции;
- ожирение (оно нарушает сложно устроенную систему эндокринологического благополучия и существенно влияет на репродуктивные возможности женщин);
- и многое другое.

И как правило, главный вопрос, который волнует женщин при приеме гормонов, – это повышение риска онкологии. Почему-то никому не приходит на ум, что большинство людей, столкнувшихся с онкологическим заболеванием, никогда не принимали гормонов. Увы, гормонофобия в нашей стране бьет все рекорды.

Кроме онкологических страстей, пациенток также беспокоят такие страхи:

- располнеть;
- покрыться слоем лишних волос;
- «посадить» печень;
- того, что свои железы перестанут синтезировать гормоны и атрофируются;
- и вообще, все это неестественно и противоречит природе.

В отличие от нашей страны, где заместительную гормональную терапию (ЗГТ) используют 3,4 % женщин, в большинстве стран Западной Европы она применяется достаточно давно и успешно, в среднем ею охвачены от 20 до 55 % женщин, а в США в различных штатах от 28 до 71 % женского населения используют ЗГТ.

К сожалению, не только пациентки настороженно относятся к ЗГТ, но и многие врачи, а что особенно ужасно – даже акушеры-гинекологи и эндокринологи. Я сталкиваюсь с тем, что врачи не только не назначают такую терапию, но и отменяют назначения других докторов. Нет назначения – нет ответственности. А профилактика уже давно теряет актуальность в нашей

системе здравоохранения, к моему огромному сожалению. Это можно объяснить, но принять сложно.

Когда врач избавляет вас от очевидной проблемы, какого-то уже появившегося заболевания, он приобретает авторитет в глазах пациента. А если он избавил вас от того, что не успело развиваться, вы не почувствовали симптомов и проблем от этого заболевания, то и значимость вклада такого врача в ваше здоровье в сознании обывателей резко снижается.

Подчеркиваю: назначения должен делать грамотный врач после серьезного обследования!



Профилактика – это спокойная совесть доктора, даже если он никогда не получит ни лавров, ни признания.

### **Гормоны способствуют ожирению?**

Это миф!

Вообще-то ожирению способствуют не гормоны, а нарушенный энергетический баланс. Если вы едите больше, чем можете потратить, то всегда будете набирать вес – вне зависимости от того, применяете заместительную гормональную терапию или нет.

С возрастом жир предпочитает накапливаться в висцеральной части. Если с помощью ЗГТ компенсировать недостаток эстрогенов и прогестерона, жировая ткань начнет распределяться с акцентом на подкожную часть. А это очень хорошо с точки зрения обмена веществ. Ведь именно в подкожном жировом слое в большей степени продуцируются полезные вещества, такие как, например, адипонектин, лептин или PPAR. То есть вы, вопреки ожиданию, похудеете.

Но если избыток накапливающейся жировой ткани превысит лимит допустимого, а это в среднем 30–31 %, запустится механизм системного воспаления с развитием массы патологических явлений, таких как метаболический синдром, гипертоническая болезнь, сахарный диабет II типа, подагра и многое другое, с повышением риска развития онкологических заболеваний. То есть даже на правильно подобранных гормонах нельзя переедать.

### **«Материнский капитал», который нам не нужен: про гормональный сбой во время беременности**

При беременности у женщин естественным образом наступает состояние инсулинорезистентности. Несмотря на устрашающее название, в период, когда женщина ждет ребенка, это нормально, то есть физиологично.

Такое же состояние бывает и при сахарном диабете, но уже в виде болезни, то есть патологии. Если объяснять совсем просто, организм перестает «узнавать» инсулин, в крови растет уровень глюкозы, а клетки этой глюкозы не получают, «голодают» и стимулируют центр голода, вызывая бесконтрольное желание есть.

Для чего такие страсти устраивает природа? Все для того, чтобы больше энергии досталось ребенку. Клетки матери физиологически (из-за инсулинорезистентности) не могут усвоить всю энергию, и основной поток идет к развивающемуся плоду.

Обычно после родов инсулинорезистентность естественным образом самоликвидируется. Но если мама очень сильно переедала, такое состояние становится патологическим, по сути, преддиабетом. Это создает неблагоприятные условия для малыша и большую проблему для матери.

Конечно, беременность требует больше пищи, но не в разы! Ребенок все равно свое получит, поэтому надо питаться правильно, не очень обильно, но регулярно. И конечно, продолжать двигаться. Физическая активность – прогулки, плавание – так же важна, как и разумное питание.

Но, допустим, вы уже набрали десяток лишних килограммов – с кем не бывает. Тогда вам нужно похудеть один раз и больше не возвращаться в откровенный «плюс-сайз». Если тяжело – обратитесь к эндокринологу, у молодых женщин детородного возраста можно скорректировать почти все. Напоминаю: наш мудрый организм умеет прощать ошибки, если мы их быстро исправляем.

## Как гормональный фон меняется с возрастом?

Он меняется по-разному у мужчин и женщин, и у каждого человека тоже есть свои особенности. Но существуют и определенные правила.

У женщин гормональные изменения начинаются, когда подходит к концу запас яйцеклеток в яичниках. Это примерно с 45 лет. Жизнь кажется не такой интересной, все раздражает, возникают депрессии. Даже меняется осанка. Развивается остеопороз, кости становятся хрупкими, слабыми, зачастую возникают переломы шейки бедра.

Меняется структура волос, так как в них становится меньше коллагена, а из-за нехватки пигмента проявляется седина. Кожа становится морщинистой, тусклой, появляются кератиновые пятна. Все это тоже связано с отсутствием нужных гормонов.

У мужчин происходит по-другому. У них где-то с 35 лет каждый год на 1–2 % снижается синтез тестостерона, и это может ускориться, если человек нездоров, если есть избыточная жировая ткань.

**Для мужчин иметь лишнюю жировую ткань совсем катастрофично.** Поясню почему.

У женщины жировая ткань расположена больше не в животе, а подкожно, причем в ней больше бурого жира, который дает нам энергию и сохраняет тепло в организме.

Если лишние килограммы расположены под кожей, это так называемое метаболически здоровое ожирение, или здоровый избыток жировой ткани. Все это – эволюционное приобретение, которое позволяет женщинам спокойно вынашивать детей даже в неблагоприятном климате.

У мужчин же лишняя жировая ткань начинает формироваться в животе, приводя к опасному висцеральному ожирению.

Что же делать?

Принять тот факт, что **если хочешь быть долгожителем – придется когда-нибудь и состариться.** Важно не впадать в немощь и беспомощность. Значит, необходимо:

- заботиться о своем здоровье;
- каждый год проходить диспансеризацию;
- сразу же заниматься всеми проблемами здоровья, как только они возникают;
- лечить зубы (это очень важно!);
- быть энергичными и деятельными;
- правильно питаться;
- принимать витамины;
- женщинам обязательно посещать гинеколога и эндокринолога, мужчинам – андролога.

## Главный секрет подготовки к менопаузе

Женщины боятся менопаузы, ведь по сути – это первый признак старости, а никто не хочет становиться беспомощным, дряблым, утратившим силу жизни. Постарайтесь относиться к ней философски: если хочешь жить долго и счастливо, менопаузу придется пережить, и желательно с минимальными потерями. Так как же подготовиться к этому сложному периоду?

**Самое главное – сохранить правильный состав тела.** Не дайте умереть своей мышечной массе, ведь мышцы – это молодость. Хорошие, развитые бицепсы-трицепсы и прочие квадрицепсы помогут нам еще долго быть здоровыми и полными сил.

Почему? В работающей мышечной массе горит огромное количество факторов воспаления, оксиданты и гормоны стресса, которые ускоряют наше старение. Если каждый день отжи-

маться, приседать или как-то иначе заставлять свои мышцы работать, метаболизм будет на высоком уровне. Если двигаться будете раз в неделю – чуда не произойдет.

Сейчас даже у очень молодых людей развивается саркопения – атрофическое дегенеративное изменение скелетной мускулатуры, приводящее к постепенной потере мышечной массы и силы. Вот этого нельзя допускать!

**Вместе с советом двигаться рука об руку идет совет правильно питаться.** В зрелом возрасте нужно есть большое количество белка и обязательно хорошо жевать. С годами наша ферментативная система слабеет, и организму надо прикладывать больше усилий, чтобы переварить пищу. Пережевывание помогает усвоению гораздо лучше многих аптечных ферментов.

**Любому человеку очень важно время от времени проходить полную диспансеризацию.** Идеально – раз в год. И конечно, бережно хранить все результаты обследований. Когда вы пойдете к доктору с жалобами на начало климактерического синдрома, все эти сохраненные анализы, УЗИ и прочие обследования очень помогут при выработке правильной стратегии лечения. Врач сможет отследить динамику изменений в организме. В идеале, конечно, лучше хранить все с молодых лет, но даже данные за последние годы сильно упростят прогнозы.

**ЗГТ – самый лучший способ перейти в зрелый возраст менопаузы.** Ее не стоит бояться, надо целенаправленно искать врача с большим опытом и хорошей репутацией. Тут поможет сарафанное радио. Изучите отклики на работу доктора.

**Что делать, если ЗГТ запрещена?** Бывает, что доктор не может использовать гормоны. Обычно это происходит в ситуации онконастороженности, когда у пациента есть риск развития опухолей. Тогда я прописываю фитогормоны. Конечно, они не действуют так быстро, как хотелось бы, но и их эффективность высока.

Не так давно ко мне на контроль пришла пациентка, с которой мы два года лечили миому. В основном фитопрепаратами, без применения гормонов. И – ура! – миома исчезла.

Пациентке пришлось принимать препараты по особой схеме, это требовало аккуратности и доверия к доктору. Не всем хватает терпения. Но что такое два года по сравнению с целой жизнью?

Почти всегда можно подобрать безвредные варианты фитотерапии, которые помогут вам избежать или существенно уменьшить проявления климактерического синдрома, сохранить физическую и умственную активность и поддерживать качество жизни на достаточно высоком уровне.

Так что на вопрос «Можно ли жить в климаксе так же хорошо, как при молодом состоянии гормонов?» я отвечаю: «Конечно». Через меня прошло огромное количество пациенток, которые были в тяжелом климактерическом состоянии, и всем удалось помочь.

Но при одном условии. Кроме лекарств, очень важна ответственность самого пациента: он должен правильно питаться, двигаться, соблюдать суточные ритмы и не менять назначенные препараты по своему усмотрению. Если вы ложитесь спать в ночь, в 03:00, вам ничто не поможет сохранить здоровье. Всех остальных его аспектов это также касается.

### **Как мужчинам подготовиться к зрелому возрасту**

Я уже писала выше, что мужчинам еще больше, чем женщинам, нужны мышцы, причем в рабочем состоянии. А для этого необходимы физкультура каждый день и белок в каждый прием пищи.

И – важно! – надо еще убедиться, что организм этот белок хорошо усваивает, то есть нет ферментативной недостаточности. А с годами она развивается практически у всех – и у мужчин, и у женщин.



Как понять, есть ли она у вас? **При хорошем состоянии ферментов вы не должны ощущать в животе чувства тяжести.** Разумеется, если вы не переели по объему или калориям. Но самый надежный способ – это сдать ко-программу. В ней не должно быть непереваренной пищи.

Очень важно не иметь дефицита микроэлементов и других витаминов (прежде всего А, группы В и прочих). Из современной пищи, выращенной на азотсодержащих удобрениях, витамины получить сложно. Поэтому тут мы приходим к выводу, что поливитамины надо принимать дополнительно.

Один из краеугольных камней – поддержка правильного состава тела. Как я уже упоминала, мужчине нельзя иметь лишнюю жировую ткань – то есть никакого пивного живота.

Висцеральное ожирение – один из природных способов состарить мужчину, а значит, и свести его со сцены.

В жировой ткани тестостерон превращается в эстрадиол. Это пагубно для мужчин и приводит к разным проблемам – от нарушения эмоционального фона до развития онкологии.

Есть еще важный аспект – не отказывайте себе в сексе.

Предстательная железа должна регулярно опорожняться.

Регулярный секс – еще один ключ к здоровому долголетию.

И конечно, важно быть социально активным, потому что для мужчины социальная и профессиональная реализация – важный аспект психологического удовлетворения.

### **Пивной живот? Ты не обязан жить с ним**

С чем чаще всего приходят ко мне молодые еще люди лет 35 (плюс-минус 10 лет)?

Конечно, с «пивным животиком». Нередко к этому животу прилагается грудь, которой бы позавидовали многие девушки. Мужчины постарше пытаются оправдаться тем, что это добавляет солидности и подчеркивает достигнутые жизненные вершины. Но в интимном разговоре признаются, что очень хотят избавиться от пузика.

**Когда «пивной животик» становится опасным?** Есть простая формула: если талия толще 94 см (у азиатов – 90 см), это абдоминальное ожирение. ИМТ (индекс массы тела) не отражает истинного положения дел.

Это не косметический дефект, не милая деталь уютного образа, а опасное ожирение.

Дальше ждем в гости инфаркт миокарда, инсульт, метаболический синдром и/или сахарный диабет. **Все это – неизбежная инвалидизация.** Вы не сможете вести прежнюю жизнь, и дай бог, чтобы сохранили ясный ум и достаточную подвижность, чтобы обслужить себя самостоятельно. Хотя больной человек всегда от кого-то зависим.

Так что избавляясь от пивного животика, мы возвращаем не только красоту, здоровье и уверенность в себе, а самое главное – независимость.

Как, собственно, избавиться?

**1. Сходить к эндокринологу.** Можно прийти к доктору с готовыми гормональными исследованиями, утром и натощак сдав следующие анализы: тестостерон общий, ГСПГ, эстрадиол, ЛГ, ТТГ, дигидротестостерон, пролактин, инсулин, глюкоза, гликированный гемоглобин, общий анализ крови, общий холестерин, ЛПНП, триглицериды, ЛПВП, железо, ферритин, АЛТ, АСТ, гомоцистеин, 25(ОН)D<sub>3</sub>, мочева кислота.

Тут есть нюанс: гормоны надо сдавать в хорошей лаборатории, где с реактивами все в порядке. Это сложные анализы, и не каждая организация с ними справляется, сознательно или нет.

Эндокринолог посмотрит и проанализирует результаты, выяснит, есть ли преддиабет, и даст рекомендации, как все исправить. Решиться на этот визит непросто, но в жизни каждого мужчины есть место подвигу.

**2. Начать двигаться.** Вы даже увидите, как много достигнете за месяц, если будете каждый час вставать из-за компьютера и немного отжиматься-приседать. А если еще добавить прогулки пешком, 40 минут минимум, в темпе легкого пота, то можно и абонемент в фитнес продать.

**3. Хоть немного следить за своим питанием.** Я не говорю про диеты, это вообще оружие Судного дня, лучше до них не доводить. Но хотя бы не трескайте булки, пончики, пиццу и майонез. Идея записывать все, что вы едите, поначалу кажется идиотской. Однако это работает. Ко мне постоянно приходят толстяки, которые утверждают, что голодают, но это не так.

### Зачем пациенты обманывают врачей?

Люди очень часто обманывают докторов: не соблюдают предписанный режим, сами себе отменяют лечение, меняют препараты и т. д. Но куда как чаще они обманывают врача неосознанно – потому что уверены в правдивости своих слов. И тут очень важно, чтобы рядом был близкий человек, который подтвердит или опровергнет слова пациента.

Не так давно ко мне пришла пара – успешный бизнесмен 40 лет и весом под 130 кг и его жена. Я традиционно начала расспрашивать пациента о режиме дня и питания. С его слов выходило, что он почти ничего не ест.

«С утра выпиваю стакан теплой воды (это же полезно!). Иногда чай. Больше ничего не ем, потому что тошнит. Вообще предпочитаю полчаса лишних поспать, чем завтракать. Рабочий день очень интенсивный, в обед также поесть не получается. Поэтому вода, чай. Вечером полноценный ужин. Ем правильно приготовленные хорошие мясо или рыбу, много овощей».

Спрашивается, откуда тогда 130 кг и ожирение? Тут вмешивается жена и говорит: «Делай потом со мной что хочешь, но я скажу правду. С утра муж первым делом топает к холодильнику и выхлебывает не меньше литра жирного молока».

По дороге на работу он всегда покупает шаурму или гамбургер – это подтвердил его личный водитель. Не раз в неделю, а каждый день. На работе он постоянно пьет чай с огромным количеством сухофруктов и орешков. Секретарша рассказывает, что он поглощает их чашками, не отдавая себе отчета, сколько в них калорий. И вечером правильно приготовленное мясо и овощи щедро поливает майонезом, потому что без него «не чувствует вкуса». А на сон грядущий опять много теплого молока с медом и сливочным маслом, «чтобы в горле не першило».

От такой диеты муж не только растолстел, у него испортился характер. Он стал раздражительным, постоянно срывался и на жену, и на маленького ребенка. Вечером, приходя после работы, мог только лежать и на всех ругаться. Как сказала жена, «А я выходила замуж за спокойного и доброжелательного человека».

В итоге однажды утром муж не смог подняться с кровати – ему стало очень плохо. Померили давление, сахар – все зашкаливает. Жена поставила ультиматум: или немедленный развод, или он идет с ней к эндокринологу и психотерапевту.

Конечно, мужу было тяжело все это слышать, и какое-то время у меня в кабинете бушевала буря. Но я уже четко понимала картину. Если бы любящая жена не сказала правду, было бы упущено много времени, так необходимого для лечения.

Я уверена, что при изменении диеты, подключении спорта и кое-каких медикаментозных препаратов у человека улучшится не только самочувствие, но и характер. Я вижу такие примеры каждый день.

## Вся правда о кортизоле

Кортизол – один из самых могущественных гормонов в нашем организме, его еще называют гормоном стресса.

Это глюкокортикоидный гормон стероидной природы. Он синтезируется корой надпочечников и в сутки производится в количестве от 15 до 30 мг. Скорость синтеза и количество зависят от стимулирующих факторов, таких как стресс, травмы, инфекции, гипогликемия (снижение уровня глюкозы в крови), гипотония (снижение артериального давления). Стимулирующие факторы повышают синтез кортикотропин-релизинг-гормона в гипоталамусе (это такой кол-центр в голове), тот передает сигнал в гипофиз (диспетчерскую – это тоже в голове, только чуть ниже, в проекции переносицы), и там вырабатывается гормон АКТГ (адренокортикотропный гормон), который, действуя на надпочечники, заставляет вырабатываться кортизол.

Кортизол настолько важен, что без этого гормона **мы не могли бы прожить и несколько часов**. А вот, например, без тестостерона (когда отсутствуют гонады или они на своем месте, но эндокринная ткань утратила способность вырабатывать гормоны) мы можем жить десятилетиями (небольшое количество его вырабатывается в надпочечниках). Некачественно, но мы продолжаем жить.

**Кортизол – наш главный адаптоген, то есть вещество, которое способствует лучшей адаптации организма к меняющимся условиям окружающей среды.**

Если не пускаться в длинные размышления о функциях кортизола, то их можно свести к трем основным.

**1. Контроль уровня глюкозы в крови** и его поддержание на безопасном, достаточном уровне в постоянном режиме. Для того чтобы запасы глюкозы не заканчивались, кортизол контролирует и стимулирует процесс образования глюкозы в печени (глюконеогенез). Иначе говоря, он обеспечивает организм энергией.

**2. Контроль уровня артериального давления.** Так сказать, «физическая» возможность существования организма, удержание жидкости в «системе» и протекание этой жидкости в системах «труб». Естественно, что этот процесс многокомпонентный и регулируется большим количеством веществ и систем.

**3. Кортизол – основной наш защитник от разногорода инфекций.** Соответственно, такое важное вещество всегда должно быть в организме в достаточном количестве. Во всяком случае, если человек здоров. В норме его концентрация существенно меняется в зависимости от времени суток.

Утром кортизола больше всего, и мы просыпаемся выспавшимися, полными сил и бодрости. К вечеру его концентрация стремится к минимуму для того, чтобы освободить место другому гормону – мелатонину.

Если мы преодолели себя и продолжили бодрствовать, когда хотелось спать, уровень кортизола вновь повышается, сонливость проходит, и мы продолжаем нашу деятельность дальше.

Если процесс активной жизнедеятельности по ночам становится привычкой, постепенно навязанный организму ритм начинает восприниматься как норма и организм подстраивается под такой режим, но это не значит, что все проходит без последствий. Для организма эта ситуация стрессовая, и она будет медленно, но верно истощать надпочечники, постоянно подстегивая синтез кортизола.

С учетом того, что все мы живем в нефизиологичных условиях, не только нарушая циркадные ритмы, но и употребляя избыточное количество простых углеводов, алкоголя, различного рода стимуляторов, живем в условиях постоянного шума (один из негативных факторов

урбанизации) и т. д., все это рано или поздно приведет к истощению, так называемому состоянию adrenal fatigue, или усталости надпочечников.

### **Как еще проявляется повышенный синтез кортизола?**

1. Кортизол обладает двойной функцией – катаболической в отношении мышечной ткани, то есть он ее разрушает, и анаболической функцией в отношении жировой ткани и прежде всего висцеральной ее части. То есть мышечной ткани становится мало – так же, как и жировой на нижних и верхних конечностях, а вот живот увеличивается.

Еще раз: **кортизол мышцы разрушает, жир копит.**

Жир откладывается и в подкожно-жировой клетчатке, и внутри брюшной полости. Например, часто он накапливается в печени (гепатоз) и поджелудочной железе (липоматоз).

## **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.