

СЕРГЕЙ ОБЛОЖКО

ВРАЧ-ПСИХОТЕРАПЕВТ, ДИЕТОЛОГ



ОЖИРЕНИЕ
3 СТ

ОЖИРЕНИЕ
2 СТ

ОЖИРЕНИЕ
1 СТ

ИЗБЫТОЧНЫЙ
ВЕС

ВЕС
В НОРМЕ

ИМТ > 40,0

ИМТ 35-40

ИМТ 30-35

ИМТ 25-30

ИМТ 18,5-25,0

ХУДЕЕМ ПО МЕТОДУ ОТРИЦАТЕЛЬНОЙ КАЛОРИЙНОСТИ

ПЛЮС

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ

Обложко Сергей. Книги от популярного
диетолога, врача-психотерапевта

Сергей Обложко

**Худеем по методу отрицательной
калорийности. Плюс рецепты
для сбалансированного питания**

«ЭКСМО»

2023

УДК 615.874:641.55
ББК 51.230+36.997

Обложко С. М.

Худеем по методу отрицательной калорийности. Плюс рецепты для сбалансированного питания / С. М. Обложко — «Эксмо», 2023 — (Обложко Сергей. Книги от популярного диетолога, врача-психотерапевта)

ISBN 978-5-04-198340-6

Хотите вкусно и много есть, но боитесь набрать лишние килограммы? Тогда вам точно понадобится эта книга. Как составить рацион на день? Что такое «отрицательная калорийность»? Какие продукты помогают, а какие, наоборот, мешают худеть? На эти и многие другие вопросы Сергей Обложко, врач-психотерапевт, диетолог, специалист по снижению веса, дает ответ в своей книге «Худеем по методу отрицательной калорийности». Вы научитесь правильно считать калории, готовить вкусные и полезные блюда, собирать метаболическую тарелку и начнете худеть в свое удовольствие!

УДК 615.874:641.55

ББК 51.230+36.997

ISBN 978-5-04-198340-6

© Обложко С. М., 2023

© Эксмо, 2023

Содержание

Глава 1	6
Глава 2	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Сергей Обложко

Худеем по методу отрицательной калорийности. Плюс рецепты для сбалансированного питания

© Обложко С., текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

* * *

*Хочу выразить благодарность моим помощникам:
Анастасии Головиной, Луизе Штанке и Анастасии Питецкой,
оказавшим огромную помощь в подготовке этой книги*

Данная книга опубликована исключительно в информационных целях. Она не должна использоваться для самодиагностики или как замена медицинскому обследованию, диагностике, лечению, назначениям или рекомендациям врача.

Факт чтения или ознакомления не устанавливает отношений «врач – пациент» между вами и Сергеем Обложко. Перед началом снижения веса обязательно пройдите индивидуальную консультацию у врача. Вам не следует вносить изменения в свой режим или диету без консультации терапевта и прохождения медицинского осмотра, получения диагноза и заключения о необходимости снижения веса от врача. В случае возникновения любых вопросов, касающихся вашего здоровья, всегда обращайтесь к квалифицированному врачу.

Сергей Обложко не несет ответственности за любые самостоятельно принятые вами меры на основании данных из этой книги.

Глава 1

Что такое отрицательная калорийность?

В этой главе вы узнаете, что все калории равны, но некоторые калории равнее других!

Если вы уже решили стать стройными, то первый принцип, который вам стоит взять на вооружение, звучит следующим образом:

Решающее значение для снижения веса и сохранения результата имеет калорийность рациона.

На момент написания этой книги можно найти тысячи, если не десятки тысяч научных статей, подтверждающих этот тезис. И кажется, что мы очень сэкономим время и силы, если не будем подвергать это сомнению.

Если суточная калорийность рациона превышает общий дневной расход калорий вашего организма, последовательно и на протяжении некоторого времени, – создаются предпосылки для набора веса. Регулярный профицит, то есть избыточное поступление калорий в организм, создает положительный энергобаланс, который, в свою очередь, может приводить к избыточному весу и ожирению.

И наоборот, если калорийность, полученная вместе с едой, ниже, чем дневной расход калорий, и такая ситуация длится последовательно какое-то время, – мы увидим снижение веса. Отрицательный энергобаланс, регулярный и последовательный дефицит калорий – единственный способ успешно снижать вес.

Все методы и методики снижения веса работают только в том случае, если создают дефицит калорий. И ровно на столько, на сколько выражен этот дефицит.

Теоретически все просто. Но на практике решающее значение для успеха в снижении веса имеет не только создание дефицита, но и то, как он создается. Жесткие диеты, голодания, несбалансированное питание могут приводить к срывам, делая невозможным снижение веса и сохранение результата.

И, таким образом, более успешны те системы питания, которым людям легче следовать продолжительное время. В идеале те, которых можно естественно придерживаться всю жизнь.

Люди, имеющие опыт в снижении веса, вероятно, согласятся с тем, что мало сбросить лишнее. Не менее важно сохранять вес стабильным максимально долгое время. А это возможно, только если меняется образ жизни. Меняется продуктовая корзина, пищевые привычки, меняется пищевое поведение. Только в этом случае можно рассчитывать на долговременный результат.

Поэтому диетический взгляд на нормализацию пищевого поведения, построенный на запретах и пищевом воздержании, не очень эффективен. Запреты и ограничения ничему нас не учат, не формируют полезных привычек, а даже и наоборот, как будто провоцируют на различные пищевые безобразия.

Стройность – это не результат диеты. Стройность – это результат правильных пищевых решений и правильных пищевых поступков, совокупность знаний и навыков. Стройность – это то, чему можно научиться. Точно так же, как мы можем научиться ездить на двухколесном велосипеде или танцевать.

Чему нас учит диета? Тому, что жизнь – боль? Тому, что непосильные страдания не возвышают нас, а даже напротив?

И если стройность – это то, чему можно научиться, то как научиться этому максимально простым и понятным способом? Какой путь самый легкий и короткий?

Одна из важнейших проблем диетологии заключается в том, что люди не любят калории. Есть калории любят, а разбираться в них или уж тем более считать – это увольте.

Мало кто любит контролировать свое пищевое поведение.

Самое важное и эффективное для снижения веса – кажется нам самым скучным и занудным.

Поэтому любые способы упростить тему калорийности воспринимаются с большим энтузиазмом.

Но что, если взглянуть на этот вопрос чуть более пристально? Калорийность продуктов и рациона за день – а как она определяется?

А как калории усваиваются в организме? Все ли калории усваиваются? А может ли быть так, что какие-то калории легко идут в жир, а какие-то – ни при каких обстоятельствах?

А сколько наш организм тратит энергии на переваривание продуктов? На откладывание лишних калорий в жир?

А как питательные вещества превращаются в нашем организме и каковы энергозатраты на это?

А могут ли продукты влиять на наш организм, чтобы он увеличивал энергозатраты?

И могут ли ответы на эти вопросы помочь нам в процессе снижения веса и сохранения результата?

Об этом эта книга.

Давайте представим себе человека, который решил немного сбросить лишний вес. И самым разумным решением ему кажется сразу же выпить стакан апельсинового сока. Ведь он выглядит как здоровый образ жизни, не правда ли?

Конечно, неправда. Современные пакетированные соки, как правило, имеют очень опосредованное отношение к апельсинам. И основным компонентом сока может быть так называемый глюкозно-фруктозный сироп. Это такая жидкость, в которой в свободном движении находятся самые простые и легкоусваиваемые углеводы.

Хороший стакан сока – это примерно 200 г и 100 ккал. Фруктоза слаще глюкозы и в нашем организме сначала превращается в глюкозу и потом метаболизируется.

Но практически все 100 ккал быстро усвоятся в желудочно-кишечном тракте и поступят в кровь.

Если быть точным, глюкоза начинает усваиваться еще в ротовой полости, даже не попав в желудок, а простые углеводы усваиваются легко и приятно, вызывая быстрый подъем уровня глюкозы в крови.

Именно поэтому такие углеводы иногда еще называют быстрыми.

И в условиях профицита калорий жировые клетки могут захватывать эту «свободно плавающую» глюкозу, превращая в жир.

А если наш воображаемый человек на те же самые 100 ккал возьмет вкусную сочную куриную грудку?

Он, конечно же, не будет готовить ее «печально». Он ее замаринует, добавит вкусных специй и приготовит на двустороннем гриле, чтобы сохранить сочность и потратить меньше времени на готовку. Действительно, умение приготовить куриную грудку вкусно может очень помочь, если вы решили стать стройными. Но что происходит с ней после того, как она практически растает во рту?

100 г куриной грудки – это около 100 ккал. Здесь и далее, где возможно, я буду использовать округленный подход к калорийности продуктов. Во-первых, это быстро и удобно, а во-вторых, так легче собирать правильную тарелку.

Для успеха в снижении веса нам не нужна головокружительная точность, даже приблизительное понимание энергетической ценности рациона позволит вам разобраться в том, какие продукты помогают быть стройными, а какие требуют осторожного обращения, особенно если вы склонны к лишнему весу.

Белок переварить сложнее всего, так что примерно 30 % от этой калорийности уйдет только на пищеварение – раскладывание протеина до аминокислот и усвоение. Итого, 100 ккал – 30 % = 70 ккал осталось.

Предположим, что организм нашего человека сейчас не нуждается в аминокислотах – мышцы он не качает, чинить ничего не нужно и вообще эти 100 г курицы были лишними. И в условиях профицита калорий для того, чтобы использовать аминокислоты для энергетических задач, организм должен превратить их в глюкозу.

Процесс превращения аминокислот в глюкозу называется глюконеогенез, и он тоже очень энергозатратный.

Еще около 33 % уйдет на превращение аминокислот в глюкозу. Итого от 70 ккал остается около 47 ккал. [1], [2]

Допустим, человек плотно поел и лег спать. И эта энергия никуда не тратится. Тогда организму ничего не остается, как преобразовать непотраченную энергию в жиры. И... да! Это тоже займет какое-то количество калорий.

Можно сказать, что это еще одна хорошая новость. Даже на запасание жира наш организм тратит энергию. Около 23 % от калорийности уйдет на синтез жировых молекул. [3]

В итоге, только 36 ккал из этой куриной грудки может гипотетически отложиться в жир. А 36 ккал – это примерно 4 г жиров.

В итоге!

Из стакана сока 77 ккал может отложиться в жир. Это 8,5 граммов жира. Из 100 ккал куриной грудки в запасы может отложиться только 36 ккал – 4 грамма жира. В два раза меньше. При абсолютно одинаковой калорийности рациона. То есть путь из глюкозного сиропа в лишний жир гораздо короче, чем из куриной грудки. И, таким образом, мы приходим к очень важному выводу. Слегка перефразируя классика: все калории равны! Но некоторые калории – равнее других!

Если серьезно, то безусловно самым важным фактором для успеха в снижении веса является контроль калорийности рациона. Но разные продукты метаболизируются в нашем организме по-разному, поэтому выбор продуктов в рамках калорийности тоже может быть важен.

Разные калории по-разному могут превращаться в жир. Калорийность продукта и калорийность, которая может отложиться в жир, могут отличаться в три раза.

Можно ли сказать, что есть более «жиронамеренные» и опасные калории? И есть калории, которые не только безопасны для фигуры, а даже наоборот, дружелюбны и помогут нам есть больше и не толстеть?

Можно ли предположить, что человек, который сообщает врачам, что уже долгое время питается с дефицитом калорий, но никак не может похудеть, не просто где-то ошибся в подсчетах, а, возможно, просто неправильно выбирает продукты?

А можно ли этот эффект использовать при составлении питания для снижения веса? А какие другие продукты, помимо куриной грудки, могут обладать таким волшебным свойством? И есть ли среди них вкусные?

Узнаем совсем скоро.

Именно этот эффект, когда наш организм не только получает калории, но и тратит на переваривание и метаболизм, я буду называть термином «отрицательная калорийность».

Традиционное представление об энергетической ценности продукта как о количестве тепла, которое выделяется при сжигании этого продукта в печи, дает нам очень немного для того, чтобы понять, как этот продукт может привести нас к ожирению или, наоборот, помочь в процессе снижения веса.

Очень многое на свете имеет калорийность. Калорийность дров примерно 250 ккал, калорийность бензина 1050 ккал на 100 г, в 1 г урана – 20 млн калорий. Но из этого вовсе не следует, что мы можем питаться дровами. Далеко не все калории могут быть усвоены в организме.

Отрицательная калорийность – это не значит, что в продукте минус 20 ккал. Продукты с чистой отрицательной калорийностью, конечно же, существуют. Это, например, кофе, кубики льда или продукты, состоящие целиком из неперевариваемой клетчатки. Например, продукты из глюкоманнана. Или пектиновый компот, например.

Некоторые говорят еще, что лесные грибы – продукт с отрицательной калорийностью. Пока весь лес оббегаешь, пока принесешь их домой, пока приготовишь, столько калорий сожжешь... А на выходе редко какой гриб имеет более 20 ккал на 100 г. А усваиваемая калорийность еще меньше.

Некоторые спрашивают, а если я так люблю шоколад, что при одном его только виде мое сердце начинает биться чаще? А ведь это увеличивает энергозатраты. Можно ли считать это отрицательной калорийностью?

Это шутка, конечно, но кофе при околонулевой калорийности увеличивает энергозатраты в покое [4], [5], организм тратит калории на нагревание льда, который имеет ноль калорий, а клетчатка, замедляя и затрудняя усвоение продуктов, сама по себе может практически не усваиваться в организме. И если ваше сердце бьется чаще от любви, то это полезно для метаболизма. Но ровно до тех пор, пока не начинаешь есть шоколад по 600 ккал на 100 г.

Если мы ориентируемся только на калорийность, посчитанную косвенным методом по количеству белков, жиров и углеводов в продукте, и допускаем, что все 100 % этой калорийности поступают в организм, мы упускаем из виду огромное количество факторов, которые могут сильно повлиять на усилия человека по нормализации веса.

Самая простая метафора, которая помогает лучше понять, что такое отрицательная калорийность, может быть взята из арифметики.

Давайте представим, что отрицательная калорийность – это что-то вроде отрицательных чисел.

Да, некоторые люди могут испытывать трудности в понимании сути отрицательных чисел. Им сложно вообразить минус три морковки или минус три яблока.

«Бывает пять рублей, бывает десять. Но я ни разу не видел минус пять рублей!» – говорят мне иногда. К сожалению, «минус пять рублей» встречается достаточно часто. Это долг.

И если у меня в кармане тысяча рублей, к сожалению, вряд ли я могу чувствовать себя богатым человеком. Особенно если должен пять тысяч.

Так же и с продуктами. Если мы немного отойдем от упрощенного понимания калорийности и понаблюдаем за тем, как съеденные калории затем превращаются в организме, и за тем, как они влияют на метаболизм, то заметим, что реальность обычно выглядит так.

Для того чтобы питательные вещества добрались до этапа глюкозы – универсальной энергетической молекулы:

- Куриная грудка: плюс 100 ккал и минус 53 на усвоение и метаболизм.
- Глюкозный сироп: плюс 100 ккал и минус 0 на усвоение и метаболизм.

Почему до глюкозы? Потому что эта глюкоза – как бы перекресток многих метаболических путей. И если мы говорим о наборе или снижении веса, то может быть вполне логичным обратить внимание на то, как наш организм перерабатывает и запасает энергию.

В физиологии это явление называется специфическим динамическим действием пищи, термическим эффектом пищи или индуцированным пищей термогенезом.

Если кратко: не все калории усваиваются в нашем организме, и есть много факторов, которые могут на это повлиять.

Разные калории по-разному превращаются в нашем организме, и мы можем это использовать для того, чтобы есть больше и разнообразнее и оставаться стройными.

Наш организм может метаболически реагировать на некоторые продукты, увеличивая расход калорий, что может помочь нам в создании отрицательного энергобаланса, необходимого для снижения веса.

Да, калорийность рациона при внимательном рассмотрении может оказаться темой крайне запутанной. Настолько запутанной, что даже удивительно, почему так много людей успешно сбросили вес, просто ориентируясь на этот показатель. Но, возможно, у нас просто не было способа лучше? И, может быть, мы узнаем много полезного, разобравшись в этом подробнее?

Конечно же, эта тема изучена недостаточно. К сожалению, диетология в наши дни – это очень неточная наука. Некоторые данные и результаты исследований, которые я буду упоминать в этой книге, далеки от высокой степени доказательности. Поэтому здесь я, конечно же, не претендую на повышенный уровень биохимической и физиологической точности. Мне хотелось бы обратить внимание читателя на не самые очевидные особенности продуктов, которые могут очень помочь в процессе нормализации веса и создания полезных пищевых привычек. Это будет скорее обсуждение идей и принципов, практическое руководство по составлению продуктовой корзины, которое можно использовать обычному человеку для того, чтобы взглянуть по-новому на простые и вкусные продукты, включение которых в рацион поможет сбросить вес и оставаться стройным.

Радует, что по этой теме выходит все больше публикаций, но, конечно же... Нужно больше исследований.

К счастью, даже приблизительного понимания принципов, изложенных в книге, достаточно для того, чтобы выбирать продукты и составлять тарелку таким образом, чтобы можно было есть больше и при этом худеть быстрее.

Если вы выбираете продукты с метаболическим эффектом, с выраженной отрицательной калорийностью, если они составляют заметную часть вашей продуктовой корзины, то вы легче сможете сбрасывать вес и оставаться стройными. Даже если не умеете или не хотите контролировать калорийность вашего рациона.

Глава 2

Зачем так заморачиваться?

В этой главе вы узнаете, как сделать куриную грудку и овощной салат слаще.

Но кто-то, возможно, скажет: «А зачем так заморачиваться? Может быть, лучше в пищевом поведении довериться зову души?»

Дело в том, что правильное питание, помогающее сбросить вес и поддерживать стройность, обладает колоссальным влиянием на ваше здоровье и качество жизни.

Эту главу я предлагаю читать прямо во время еды. Я знаю, этого не поддерживают диетологи. Но если вы собрали самую простую тарелку для снижения веса: 100 г курицы + 100 г фасоли + 100 г овощного салата + 100 г фруктов, значит, что вы не просто едите, вы едите для снижения веса. Потому что в такой тарелке будет большой объем и низкая калорийность.

Но самое главное в еде, конечно же, это вкус. В то время как читаете этот текст и едите правильно, понаблюдайте, как улучшается вкус еды! Поверьте мне, с каждым абзацем куриная грудка будет все слаще и слаще.

По статистике Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), на 2022 год 60 % взрослых и каждый третий ребенок в европейском регионе страдали ожирением. Казалось бы, все люди разные – один полный, другой стройный, – может, в этом и есть многообразие мира? Но нет, ВОЗ бьет тревогу и выводит ожирение чуть ли не на первое место по всем причинам смертности. Даже целую статью выпустили и предложили план по борьбе с ожирением в мире. [1]

Дело в том, что ожирение и лишний вес увеличивают риски развития различных (и иногда смертельных) заболеваний. Это и сахарный диабет, который может приводить к очень тяжелым осложнениям. [2], [3]

И различные сердечно-сосудистые заболевания, связанные с высоким уровнем «плохого» холестерина, – а это риск сердечно-сосудистых катастроф. [4]

И повышенные онкологические риски. И многое другое. [5], [6], [7]

Поэтому устами врачей-зануд гундосит истина: вы можете быть сколько угодно бодипозитивны, но при этом, если ваш вес выходит за рамки медицинской нормы, вы сильно рискуете.

Если вы обнаружили, что у вас есть немного лишнего веса, его нужно снижать как можно раньше. И нормализация веса – лучшее, что вы можете сделать для своего здоровья.

Пожалуй, это лучшая оздоровительная практика. [8], [9], [11], [12]

А как понять, вписываетесь ли вы в рамки медицинской нормы?

Всем известная формула индекса массы тела (ИМТ) = вес (кг)/рост в квадрате (м). Все, что выше 18,5 и ниже 25, – норма. Ниже 18,5 – недостаток массы тела, выше 25 – лишний вес, больше 30 – ожирение (чем выше, тем серьезнее ожирение).

Критики могут сказать, что ИМТ не учитывает многих факторов, например пола, возраста или мышечной массы человека. У многих бодибилдеров индекс массы тела может быть выше нормы или даже указывать на лишний вес, но при этом ожирением они не страдают. И наоборот! По ИМТ человек может вполне вписываться в рамки медицинской нормы, а на деле страдать от скрытого ожирения – большого количества висцерального жира, который создает высокие риски и для сердечно-сосудистых заболеваний, повышения холестерина и диабета 2-го типа. [13]

Но давайте будем откровенны: нельзя сказать, что человечество в целом слишком увлекается занятиями спортом. И то, что бодибилдерам не подходит индекс массы тела, трудно

назвать самой злободневной проблемой человечества. То есть, если вы обычный человек, который живет совершенно обычной, нормальной и вполне человеческой жизнью, ориентироваться (только ориентироваться) на ИМТ вполне можно.

Ваш вес укладывается в рамки медицинской нормы? Вы молодец, и так держать. Если нет – надо с этим что-то делать!

Обычно, когда человек понимает, что «надо что-то делать», он начинает искать решение своей проблемы в интернете. И вот тут начинается – диета такая, диета саякая! Он пробует одну – вес снижается. Потом человек возвращается к своим старым пищевым привычкам, и вес возвращается. Он пробует что-то еще. И вес начинает скакать.

Такие скачки веса называются «эффектом йо-йо», или даже «диетой йо-йо». И это самое коварное, что может случиться с вечно худеющим.

Дело в том, что подобные скачки веса могут быть опаснее, чем просто перманентно лишний вес. «Эффект йо-йо» связывают с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний и даже с более высоким риском развития некоторых онкологических заболеваний в постменопаузе у тех женщин, в анамнезе которых был циклический набор-потеря веса. [14], [15]

К тому же постоянные скачки веса могут приводить к негативным изменениям в составе тела. Если человек был долгое время полным, у него все равно имеется определенный процент мышечной ткани, помимо жировой.

При потере веса часть мышечной массы также теряется, а вот при наборе она, увы, не всегда нарастает обратно вместе с массой жировой.

В итоге после нескольких таких циклов набора-похудения при проведении биоимпедансометрии человек обнаруживает у себя критически низкую мышечную массу, а также сниженный метаболизм. Ведь поддержка функционирования мышц организмом – дело энергозатратное, а когда их нет, то и энергии расходуется меньше.

Даже если человек в итоге похудеет и по всем параметрам войдет в медицинскую норму, его вряд ли устроит свое отражение в зеркале. Возник даже термин «skinny fat». Это когда у человека даже при нормальном весе и маленьком размере одежды есть дефицит мышечной массы в теле и есть жировые складки. Тело дряблое, присутствует много подкожного и, что самое опасное, висцерального жира. Вполне вероятно, что у некоторых это происходит как раз из-за долгого «эффекта йо-йо» – мышц-то у тела почти не осталось.

Несмотря на то что «эффект йо-йо» может быть опаснее постоянного лишнего веса, само по себе ожирение является одним из глобальных вызовов для человечества. Можно смело сказать, что планета «толстеет»! Например, в 2006 году Всемирная организация здравоохранения выпустила брошюру, в которой прогнозировала, что к 2010-му около 150 миллионов взрослых в Европе будут страдать от ожирения. Их прогноз сбылся. [16]

Но самое страшное началось с приходом COVID-19, когда процент ожирения вырос в геометрической прогрессии. А в 2022-м ВОЗ снова выпустила брошюру. Так, людей из европейского региона, страдающих лишним весом или ожирением, оказалось почти 60 %. А это, на секундочку, более 450 миллионов человек! [17]

Да, все мы разные, но здесь вопрос не во внешнем виде и размере одежды! А в рисках. Помимо очевидного: затруднением передвижения, одышкой, снижением качества жизни и т. п. – чем еще грозит ожирение?

Метаболическими нарушениями, включая диабет. 9 % европейского населения болеют диабетом 2-го типа! Диабетом приобретенным, который тесно связан с лишним весом. +1 единица ИМТ (индекса массы тела) увеличивает шанс получить диабет на 67 %. И снова врачи бьют тревогу! Если ничего не делать, к 2030-му ожидается, что 20 % всего населения планеты (а это более миллиарда людей) будут иметь ожирение, а распространенность метаболических

синдромов, таких как диабет 2-го типа и сердечно-сосудистые заболевания, увеличится на 54 и 22 % соответственно. [18]

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ). Тут связь прямая: чем выше ИМТ, тем выше оказались риски ССЗ всех видов и мастей и тем ниже была продолжительность жизни людей! В конце концов, именно ССЗ стоят на первом месте по причинам смертности в мире. Например, риск смертности от ССЗ у людей с ожирением возрастает почти в два раза по сравнению с людьми, вес которых соответствует медицинским нормам. [19]

Интересно, что после изучения анамнеза миллиона пациентов, принимавших участие в исследованиях, связанных с ожирением, обнаружилось, что риск возникновения ишемической болезни сердца увеличивался на 20 % каждый раз, когда ИМТ менялся на единицу. Вес растет – а с ним растут и риски.

Некоторые могут возразить: но ведь есть исследования, в которых говорится о «парадоксе ожирения» людей с ССЗ. Действительно, если посмотреть на графики, люди с ожирением, у которых была найдена, например, ишемическая болезнь сердца, живут с ней дольше, чем люди без ожирения, но у которых также была диагностирована эта болезнь.

Многие исследователи высказывают сомнения в безупречности дизайна подобных исследований и связывают этот парадокс с ранней диагностикой ССЗ у людей с ожирением, так как их чаще обследуют, да и сами они вынуждены чаще обращаться к врачам из-за большого количества проблем со здоровьем. [20]

А у мужчин, кстати, абдоминальное ожирение еще и связали с повышенным риском возникновения инсульта. [21]

13 видов рака. Да, ожирение связывают с возникновением аж 13 видов рака: и рака груди, и почек, и печени, и колоректального и т. д.

Например, рак эндометрия у женщин с ожирением случается чаще, чем у женщин с нормальным ИМТ. Причем риск увеличивается в 1,5 раза при каждом повышении индекса массы тела на 5 единиц. Примерно такая же зависимость была найдена и для аденокарциномы у мужчин.

Многие риски ученые связывают с изменением уровня гормонов у людей с ожирением. Например, того же инсулина. При инсулинорезистентности инсулина в организме много, только он не может быть использован, так как клетки теряют к нему чувствительность. Многие органы начинают работать на износ, из-за чего возникает поле для развития рака. К тому же на фоне инсулинорезистентности может возникать поликистоз яичников, так как андрогены повышаются, а прогестерон, наоборот, снижается – это как раз и может приводить к раку эндометрия.

Цифры говорят сами за себя: у людей с ожирением почти в 5 раз чаще встречается аденокарцинома пищевода. В 7 раз чаще – рак матки! И почти в 2 раза чаще рак почки и рак печени. [22], [23], [24]

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.