

Любите свой вес, не боритесь с ним, но снижайте, не спеша!
На страницах <http://vladblog.info> Вы узнаете 'Как это можно осуществить'

Люди особо крупных размеров



Самый большой человек, которого я когда-либо встречал в жизни, весил двести двадцать килограммов, возвышался над землей ровно на два метра, носил одежду размера XXXXXXXXXL и еле втискивался в кеды с юбилейной цифрой "50" на подошве.

Поговаривали, своими гигантскими размерами Саша Петриченко обязан анаболитикам, принимаемым им во времена увлечения профессиональным боксом.

Человек-гора был действительно уникальным: пил из огромной чашки, емкостью один литр, на спор мог переест любого обжору, взвешивался на овощной базе (стрелка на обычных весах безнадежно зашкаливала), писал стихи, обожал дочку и сына, снимался в развлекательных программах на ТВ и мечтал о создании "Шоу толстяков".

В авторской программе планировались выступления известных крупногабаритных личностей, достигших успеха, несмотря на лишний вес, проблемы и комплексы. Проект шоу так и остался в планах. Саша умер два года назад — сердце не справилось с огромной нагрузкой. Но основная мысль его программы по-прежнему актуальна: большие люди (а их сегодня среди нас почти 30%) могут стать успешными. И главное — они могут похудеть.

Нация толстых

Очень толстых людей в мире предостаточно. Ожирение сегодня считается эпидемией, коснувшейся практически всех стран и народов, за исключением разве что миниатюрных японцев, вьетнамцев и еще нескольких восточных национальностей. Хотя их соседи, китайцы, склонны к лишнему весу. Даже местное божество — символ благополучия и процветания — всегда изображается с внушительным животом.

Но особенно актуальна проблема избыточных килограммов для жителей Соединенных Штатов. Николай Ахаладзе, кандидат медицинских наук, ведущий научный сотрудник отдела клинической и эпидемиологической кардиологии Института геронтологии АМН Украины, в корне не согласен с утверждением, будто украинцы — нация толстых. Для развенчания этого мифа достаточно съездить в США и взглянуть на настоящих толстяков.

К огромным размерам заокеанских поклонников фаст фуда приводит образ

жизни: вернувшись с работы, среднестатистический американец тут же усаживается перед телевизором и поглощает содержимое пакетов с попкорном или чипсами в неограниченном количестве. Как тут не растолстеть, если национальным блюдом жителей Страны Свободы считаются хот-доги, уничтожаемые ими в количестве одного миллиарда килограммов в год!

Журнал “The Ecologist” подсчитал: денег на нездоровый фаст фуд американцы тратят вдвое больше, чем на высшее образование, персональные компьютеры и новые машины! А поскольку еда быстрого приготовления основана на сахаре, муке и рафинированных продуктах, отсутствие в ней необходимых человеку пищевых компонентов (например, витаминов) вызывает к пище наркотическую тягу. Результат выходит не только боком, но и в анфас: 54% янки страдают от избытка веса, а на уменьшение массы тела из года в год тратят (как правило, безрезультатно) 40 млрд. долларов.

Между прочим, больше всего толстяков замечено среди чернокожих. Негритянская раса генетически предрасположена к лишним килограммам.

В последнее время Европа наступает Америке "на пятки" — фигура каждого четвертого европейца далека от совершенства, а в России треть граждан по понятным причинам мечтает расстаться с доброй половиной собственного веса. И все же и россиян, и украинцев доктор Ахаладзе не считает нациями, склонными к полноте. В основе национальной кухни жителей Украины (галушки и сало не в счет) заложены принципы здорового питания.

Почему люди толстеют?

На этот вопрос ученые до сих пор не могут дать точного ответа. Наверняка известно лишь несколько причин, из-за которых формы человека удваиваются и даже утраиваются.

Первая — **болезнь гипотериоз** — понижение функции щитовидной железы. В этом случае щитовидка плохо справляется со своей прямой обязанностью продуцировать гормоны, ответственные за выработку расщепляющих пищу ферментов. *Мало ферментов — значит, большой процент жира не перерабатывается и откладывается в тканях.*

Обычно граждане, склонные к полноте, отчаянно завидуют худощавым счастливицам, поглощающим тонны сладостей и выпечки и при этом не поправляющимся ни на йоту. Но особо завидовать здесь нечему. Как правило, у большинства худых обжор функция щитовидной железы, напротив, повышена. При этом усиленная выработка гормонов вскоре превращается в болезнь, известную в народе под названием зоб.

Часто человек вырастает как на дрожжах из-за **гиперинсулинизма** (избытка в организме инсулина) и **гиперкартицизма** — заболевания, при котором надпочечники вырабатывают удвоенное количество гормонов. Обе болезни

нарушают обмен веществ, после чего набор лишних килограммов — всего лишь дело времени. *Иногда ожирение вызывает прием гормональных лекарств.* Иной раз причиной безразмерной талии может быть **дислипидемия** — нарушение жирового обмена. Но все же в большинстве случаев, решая, почему пациент растолстел, медики могут лишь строить догадки.

Среди очевидных причин прибавки веса существует несколько "чисто женских". Одна из них — **хронический стресс**, в котором долгое время пребывает женщина. Заедая сладостями неприятную ситуацию, очень просто из стройной леди превратиться в не в меру упитанную "пышку".

Другим критическим временем слабого пола считается **климакс**. Однако Николай Ахаладзе считает, что причина набора лишних килограммов после пятидесяти скорее психологическая, чем гормональная. *"В душе наши женщины стареют гораздо раньше западных дам. Перешагнув порог менопаузы, прекрасный пол расслабляется, утрачивает контроль над питанием, полагая, что держать форму уже не имеет смысла. А зря. Хотя сейчас ситуация выравнивается, и наши женщины становятся более эмансипированными"*.

А еще существует такое понятие, как **генетическая программа**. Склонность к избыточной массе тела задается "геном полноты", который мы наследуем от родителей. Посему бессмысленно уповать на то, что у отца и матери богатырского вида родится худой ребенок.

Конституция — вещь упрямая, но если очень захотеть, можно поспорить и с ней. Как? Например, уменьшив потребление жирной пищи. Что бы там ни говорили авторы модных ныне жировых диет, но толстеет человек именно из-за избытка в еде жира, а не углеводов или белков. Другой залог снижения веса — умеренные порции. Рассказы толстяков о плохом аппетите — вымысел чистой воды. Едят полные люди непозволительно много, и, еле прикоснувшись к тарелке в гостях, дома с лихвой наверстывают упущенное.

Долой килограммы!

Испорченное настроение из-за собственного отражения в зеркале не единственный "побочный эффект" ожирения. Люди особенно крупных размеров в три раза чаще болеют гипертонией, как тень их преследует сахарный диабет, да и раковые опухоли чаще поражают полных. Мало того, исследования Института геронтологии АМН Украины показали: у больных ожирением биологический возраст на 14-16 лет превышает паспортный! А вот на интимные отношения и выработку половых гормонов эстрогенов и андрогенов избыточный вес никак не влияет. Наоборот. Большие люди считают себя очень сексуальными, и к их мнению, полагают врачи, стоит прислушаться.

И все же победы на интимном фронте не повод оставаться толстым. Ожирение можно победить при наличии у человека хотя бы зачатков силы воли и серьезной мотивации (успех в карьере, личной жизни). Но не стоит искать легких

путей. **Липосакцию** — искусственное удаление жира — доктор Ахаладзе считает малоэффективной. Вскоре похудевший пациент хирурга снова набирает ушедшие килограммы, ведь скальпель не устраняет причины набора лишнего веса.

Перед началом терапии врач обязан предупредить пациента: не следует ожидать полного излечения, ведь ожирение — заболевание хроническое и рецидивирующее. Но даже снижение веса на 10-15 килограммов — это серьезная победа. Аналогичного мнения придерживается и статистика: уменьшение массы тела на каких-нибудь 10-15 кг на 20-25% снижает вероятность смерти. На 37% — риск заболевания раком и на 50% — сахарным диабетом. Хотя та же статистика констатирует и менее оптимистические цифры: увы, через 5-10 лет удерживают вес не более 20% граждан.

Николай Ахаладзе — сторонник нелекарственных методов борьбы с лишними килограммами. Одним из самых эффективных орудий в этом бою он считает **лечебное голодание**. Впрочем, есть одно "но". Вес во время голодовки снижается быстро, но привычка правильно питаться не формируется. В результате спустя время человек вновь обрастает потерянными складками. Как ни тоскливо звучит словосочетание "рациональное питание", но без него стабильно похудеть практически невозможно.

Правила победы над лишним весом

- * Снизьте на 20% калорийность суточного рациона (от 500 до 1000 килокалорий в сутки). Но при этом общий суточный каллораж не должен быть ниже 800-1200 килокалорий в день, независимо от размеров человека.
- * Люди, принимающие пищу редко, но помногу, толстеют очень быстро. Поэтому рекомендации по дробному питанию не лишены смысла. Оптимально питаться дробно 4-5 раз в сутки.
- * Завтрак должен составлять 25% от суточного каллоража пищи, второй завтрак, или ланч, — 10, обед — 35, полдник — 10, ужин — 20%. При этом последний прием пищи должен быть не позже 20.00.
- * Человек похудеет, если углеводы в его суточном рационе не будут превышать 55-60%, белки — 15-16%, жиры - 30%.
- * Желательно вести дневник наблюдений для подсчета килокалорий, описания собственного меню и ощущений. Ваши записки должен регулярно просматривать врач.
- * Мощным жирывыводящим эффектом обладает зеленый чай.

Источник: Блог Владимира Иванченко

«Любите свой вес, не боритесь с ним, но снижайте, не спеша!»

<http://vladblog.info>