



ГЛАВА 1

*Полнота
или ожирение?*

Некоторые считают, что полнота и ожирение — всего лишь два названия одного и того же состояния, но это не так. Полнота — небольшое отклонение от нормального веса, несколько лишних килограммов, не влияющих на здоровье, тогда как ожирение — серьезное нарушение, связанное со сбоем в обмене веществ и негативно отражающееся на работе сердечно-сосудистой системы, печени и почек. Отличие между полнотой и ожирением примерно такое же, как между болонкой и овчаркой: и та и другая собаки, но разница в размерах гигантская.

Если вы немного полнее, чем следовало бы, нужно обязательно выяснить причины этого. Приведу наиболее вероятные из них.

- ~ У вас сидячая работа, и 9 часов в день вы проводите за столом, не отрываясь от компьютера и бумаг даже во время обеденного перерыва (пару булочек вы приносите с собой, а чай или кофе готовите прямо на рабочем месте).
- ~ Вечером вы в основном смотрите телевизор, наслаждаясь поздним ужином.
- ~ Ваше питание нерегулярно. Вы едите максимум три раза в день, зато от всей души — так, чтобы «заправиться» до следующего приема пищи.

- ~ Вы предпочитаете кошек собакам, поэтому у вас нет необходимости утром и вечером выгуливать своего домашнего любимца.
- ~ Вы общаетесь с друзьями по телефону или Интернету, а в праздники устраиваете пышные застолья.
- ~ Походы в спортзал, фитнес-клуб или бассейн, бег трусцой по утрам, загородные прогулки, дискотеки до утра — все это уже давно не вызывает у вас прежнего энтузиазма. Куда приятнее посмотреть любимый сериал!
- ~ На утреннюю гимнастику у вас катастрофически не хватает времени.
- ~ Даже небольшие стрессы вы «заедаете» чем-нибудь вкусненьким, а при эмоциональных потрясениях способны буквально опустошить холодильник.
- ~ Вы предпочитаете высококалорийные продукты и жить не можете без сладкого, салаты же признаете лишь в качестве корма для животных.
- ~ Вы плохо спите, нередко просыпаетесь среди ночи и для того, чтобы снова заснуть, пьете горячий сладкий чай.

Продолжать можно долго, но если в отношении вас верны хотя бы некоторые утверждения, неудивительно,

что вы ежегодно покупаете джинсы на размер больше. А в сторону юбки, которую вы так любили в студенческие времена, что до сих пор не решились выбросить из шкафа, вам даже смотреть боязно: носить ее уже невозможно. Правда, вы можете придумать этому вполне правдоподобное оправдание: фасон вышел из моды, ткань протерлась, и вообще, сколько можно носить одно и то же! Но вы-то сами в это верите?

Пока еще речь идет о полноте, но грань между ней и ожирением тонка и незаметна. Вы ведь не хотите ее переступить?

При ожирении отклонение от нормальной массы тела весьма существенно. Человеческому организму не требуется такое количество жировых клеток, в результате они покрывают жизненно важные органы, которые перестают нормально функционировать. В первую очередь страдает сердечно-сосудистая система.

Как известно, сердечно-сосудистая система призвана снабжать кровью весь организм: каждый орган, каждую клетку. Сердце больных ожирением вынуждено выполнять значительно бóльшую работу, чем сердце людей с нормальным весом. Именно поэтому инфаркт миокарда и гипертония — потенциальные спутники тучных людей.

Но это далеко не все. Жир, откладывающийся в брюшной полости, приводит к повышению внутрибрюшного давления и сдавливанию диафрагмы — из-за этого уменьшается жизненная емкость легких. А ведь нагрузка на организм увеличена, и требуется больше кислорода, чтобы органы могли нормально функционировать. Неудивительно, что ожирение способствует возникновению таких заболеваний, как хронический бронхит и бронхиальная астма. Стоит же избавиться от лишнего веса — и болезней как не бывало.

Ожирение часто сопровождается хроническим гастритом, хроническим холециститом, диабетом (так, согласно статистике 80 % больных диабетом страдают ожирением в той или иной степени).

Нарушения сна, повышенный аппетит, постоянная жажда, различные вегетативные расстройства неизменно сопутствуют ожирению. У мужчин нередко нарушается потенция, а у женщин — менструальный цикл. При ожирении практически всегда нарушается работа эндокринной системы: гипофиза, надпочечников, щитовидной и половых желез.

К проблемам физиологическим добавляются социальные. Полным людям гораздо труднее найти работу и тем более сделать головокружительную карьеру. Выход из

дому, поездка в гости — для них целое событие. О походе в клуб, на дискотеку, о выезде на природу можно даже не упоминать. А подбор одежды? Любая полная женщина поделится множеством историй, которые без слез слушать невозможно. Дизайнерская одежда шьется отнюдь не на тех, кто страдает ожирением.

Ожирение нередко приводит к одиночеству, поскольку полный человек чувствует себя чужим на празднике жизни. В конце концов многие замыкаются в себе и впадают в депрессию.

Вы все еще хотите съесть пирожное? Подумайте, не станет ли оно шагом на пути к ожирению.

Итак, сначала давайте выясним, имеется ли у вас избыточный вес. Для этой цели было разработано множество систем и формул, однако современные диетологи предпочитают *таблицу Егорова — Левицкого*, согласно которой нормальный вес мужчин и женщин определяется с учетом их типа телосложения (табл. 1.1).



ВНИМАНИЕ

Чтобы узнать свой тип телосложения, следует измерить окружность запястья рабочей руки. Если окружность равна 16–18,5 см, то вы — нормостеник, если менее 16 см — астеник, если более 18,5 см — гиперстеник.