



# ПОЛНОТА ИЛИ ОЖИРЕНИЕ?

# 1 ГЛАВА

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 обмена 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 объяснение: 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 большую 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).

Проблемы со сном, повышенный аппетит, постоянная жажда, различные вегетативные расстройства неизменно сопутствуют ожирению. У мужчин нередко нарушается потенция, а у женщин — менструальный цикл. При ожирении практически всегда ухудшается 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, 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).



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.

**Таблица 1.1.** Таблица Егорова — Левицкого для определения нормального веса

Рост, см	Мужчины		
	Астеники	Нормостеники	Гиперстеники
158	51,1–54,7	53,8–58,9	57,4–64,2
160	52,2–55,8	54,9–60,3	58,5–65,3
162	53,2–56,9	55,9–61,9	59,6–66,7
164	54,3–57,9	57,0–62,5	60,7–68,8
166	55,4–59,2	58,1–63,7	61,7–69,6
168	56,5–60,6	59,2–65,1	62,9–71,1
170	57,9–62,0	60,7–66,7	64,3–72,9
172	59,4–63,4	62,1–68,3	66,0–74,7
174	60,8–64,9	63,5–69,9	67,6–76,2
176	62,6–66,4	64,9–71,3	69,0–77,6
178	63,6–68,2	66,5–72,8	70,4–79,1
180	65,1–69,6	67,8–74,7	71,9–80,9
182	66,5–71,0	69,2–76,3	73,6–82,7

Рост, см	Мужчины		
	Астеники	Нормостеники	Гиперстеники
184	67,9–72,5	70,7–78,1	75,2–84,5
186	69,4–74,0	72,1–79,0	76,7–86,2
188	70,8–75,8	73,5–81,7	78,5–88,0
190	72,2–77,2	75,3–83,5	80,3–89,8
192	73,6–78,6	77,1–85,3	81,8–91,6
194	75,1–80,1	78,9–87,0	83,2–93,4
Рост, см	Женщины		
	Астеники	Нормостеники	Гиперстеники
148	42,0–44,8	43,8–48,9	47,4–54,3
150	42,7–45,9	44,5–50,0	48,2–55,4
152	43,4–47,0	45,6–51,0	49,2–56,5
154	44,4–48,0	46,7–52,1	50,3–57,6
156	45,4–49,1	47,7–53,2	51,3–58,6
158	46,5–50,2	48,8–54,3	52,4–59,7
160	47,6–51,3	49,9–55,3	53,5–60,8
162	48,7–52,3	51,0–56,8	54,6–62,2
164	49,8–53,4	52,0–58,2	55,9–63,7
166	50,8–54,6	53,3–59,8	57,3–65,1
168	52,0–56,0	54,7–61,5	58,8–66,5
170	53,4–57,9	56,1–62,9	60,2–67,9
172	54,8–58,9	57,5–64,3	61,6–69,3

Продолжение ➤

Таблица 1.1 (продолжение)

Рост, см	Женщины		
	Астеники	Нормостеники	Гиперстеники
174	56,3–60,3	59,0–65,8	61,3–70,8
176	57,7–61,9	60,4–67,2	64,5–72,3
178	59,1–63,6	61,8–68,6	65,9–74,1
180	60,5–65,1	63,3–70,1	67,3–75,9
182	62,0–66,5	64,7–71,5	68,8–77,7
184	63,4–67,9	66,1–72,7	70,2–79,5

Западные диетологи часто определяют нормальный вес, исходя из **индекса Кетле**, или **индекса массы тела (ИМТ)**. Чтобы его рассчитать, вес человека, выраженный в килограммах, делится на рост в сантиметрах, возведенный в квадрат:

$$\text{ИМТ} = \text{Вес (кг)} / \text{Рост (см)}^2.$$

Так, если при росте 168 см вы весите 68 кг, то ваш ИМТ будет равен:  $68 / 1,68^2 \sim 24,09$ .

Как расшифровывается полученный результат?

**ИМТ < 17,5.** Вас случайно не сдувает ветром, как тополиный пух? Подобный индекс массы тела свидетельствует о дистрофии. Ни о какой красоте тут и речи не идет. Посмотрите в зеркало: неужели вам нравится суповой набор, который вы видите? Кроме того, истощение опасно для здоровья. Вам срочно нужно поправиться!

**17,5 < ИМТ < 19,1.** Дефицит массы тела. В погоне за красотой вы увлеклись похудением и перешагнули грань. Теперь вас можно охарактеризовать словом «тощая» — хорошего в этом мало. Чтобы вернуть привлекательность, вам желательно немного набрать вес.

**19,1 < ИМТ < 25,8.** Норма. Вы можете гордиться собой, глядя в зеркало, и не впадать в уныние, рассматривая журналы мод. Вы очаровательны!

**25,8 < ИМТ < 27,3.** Небольшой избыток массы тела. Лишние килограммы не угрожают вашему здоровью, однако если вы желаете носить мини-юбки и тем более мини-бикини, то необходимо слегка похудеть.

**27,3 < ИМТ < 32,3.** Избыток массы тела. Вам срочно нужно худеть! Если вы наберете еще хотя бы пару килограммов, дело закончится ожирением.

**32,3 < ИМТ < 35.** Ожирение. Вам необходимы диета и занятия спортом, причем немедленно! Проконсультируйтесь с врачом: возможно, причиной лишнего веса стало заболевание эндокринной системы. Обязательно пройдите обследование у кардиолога, чтобы выяснить, какими видами спорта вам можно заниматься и какие нагрузки допустимы при вашем состоянии здоровья.

**35 < ИМТ < 40.** Резко выраженное ожирение. Пора в панике мчаться к врачу: у вас серьезные проблемы со здоровьем. Бросьте телевизор, сидячую работу, привычку перекусывать на ночь и займитесь собой!

**40 < ИМТ.** Суперожирение. Сколько стульев вам требуется, чтобы удобно было сидеть?