

От чего люди толстеют, или В чем причины лишнего веса и ожирения

Все мало-мальски опытные борцы за стройность знают: похудеть не так уж и сложно — было бы желание. При помощи диет, коих сегодня великое множество, можно скинуть даже десятки килограммов. Но проблема в том, что снижение веса, достигнутое исключительно ограничениями в еде, — лишь временное явление. Стоит человеку вернуться к привычному образу жизни, как неизбежно возвращаются и все сброшенные кило. А очень часто и преумножаются.

Моя книга не о том, как избавиться от избытка жировых отложений. Она о том, как похудеть раз и навсегда, о том, как научиться управлять своим весом. А управлять чем бы то ни было нельзя без осознания причин. Невозможно удержать достигнутый результат, не понимая, чем именно вызваны ваши проблемы с весом. Вот почему ключевой фактор успеха — это выявление причин избыточного веса и последовательное их устранение.

Начнем с определения: что же такое избыточный вес и ожирение?

[>>>](http://kniga.biz.ua) Купить книгу на сайте kniga.biz.ua

Российская медицина рассматривает **ожирение** как хроническое заболевание обмена веществ, проявляющееся избыточным развитием жировой ткани, имеющее целый ряд осложнений и высокий риск рецидивов.

Согласно определению Американской диетологической ассоциации, **ожирение** — это комплексное мультифакторное хроническое заболевание, которое развивается вследствие взаимодействия генотипа и факторов окружающей среды. Современное понимание, как и почему развивается ожирение, является неполным, но включает в себя социальные, поведенческие, культуральные, физиологические, метаболические и генетические факторы.

При всех различиях в определениях отечественные и западные медики единодушны в одном: ожирение — это не просто избыток жира в организме, это сложная патология. При этом американцы признают, что причины ее возникновения понятны не до конца.

Действительно, если бы ученые имели полное представление о причинах, то уже нашли бы эффективный способ борьбы со следствием. Однако панацеи от ожирения все еще нет. А ведь, казалось бы, рецепт предельно прост — ограничение в еде плюс физическая активность. Но, увы, лозунг «Меньше ешь, больше двигайся» не работает! Иначе все мы были бы стройными и здоровыми.

Проблема в том, что неправильное питание и гиподинамия — это всего лишь верхушка айсберга. Продолжая эту метафору, напомним, что главная опасность этого ледяного гиганта — его странное поведение в океане: он плывет не туда, куда дует ветер, а туда, куда направлено течение. А все потому,

что подводная часть айсберга, на которую влияет течение, намного больше надводной, подверженной воздействию ветра. Точно так же и с весом. Помимо неправильного питания и дефицита физической активности («надводной части айсберга»), на развитие ожирения влияет множество других факторов («подводная часть айсберга»). Вот почему решить проблему одним только сидением на диете и походами в спортзал не получится! Давайте остановимся подробнее на каждом из этих факторов — увидим «айсберг» целиком. Это поможет вам понять, почему не удастся удерживать здоровый вес долгие годы.



Итак, набору веса способствуют:

Внутренние (физиологические) факторы

Генетическая предрасположенность

Эндокринные нарушения

Прием медикаментов

Внешние факторы

Стиль жизни

Пищевые привычки

Неудовлетворенные потребности

Стресс

Импульсивность при выборе пищи

Неудовлетворительный сон и усталость

Невозможность различать физическое и эмоциональное состояние

Тревога и другие болезненные чувства

Сексуальные проблемы

Социальное окружение

Низкая физическая активность

Физиологические причины

Генетическая предрасположенность

Ученые из года в год находят все новые гены, отвечающие за развитие ожирения. После открытия первого из них исследователи надеялись, что вскоре отыщется и главный «виновник», воздействуя на который можно будет избавить человечество

от этой напасти. Однако надежда до сих пор не оправдалась. Все известные на сегодняшний день «гены ожирения» «причастны» лишь к четырем случаям заболевания из ста. Остальные 96% вызваны другими причинами.

Тем не менее наследственность играет не последнюю роль в развитии недуга. Доказано, что если оба родителя страдают ожирением, то частота возникновения этого заболевания у детей достигает 66%. Другими словами, если в семье трое малышей, то у двух из них наверняка будет ожирение. Если же стройностью не отличается один из родителей, ожирение грозит 50% отпрысков, то есть одному из двух. А вот если родители стройные, то вероятность возникновения этого недуга у детей составляет всего 9%.

Есть ли у вас наследственная предрасположенность к избыточному весу? Кто из ваших предков и близких родственников имел избыточный вес?

Впрочем, наши гены за последние 50 лет никак не изменились, а ожирение тем не менее приобрело масштабы глобальной эпидемии, которая охватила почти весь мир. Это значит, что какие-то другие факторы, а не генетика занимают первое место в ряду причин развития ожирения. Какие же? Давайте разбираться дальше.

Эндокринные нарушения

Среди эндокринных заболеваний, связанных с избыточным весом, чаще всего встречаются гипотиреоз и синдром Кушинга.

Гипотиреоз — это заболевание, вызывающее снижение функции щитовидной железы (в отличие от гипертиреоза, когда функция щитовидки повышена). Гипотиреоз — это и есть тот самый «медленный обмен веществ», на который списывают все сложности в похудении большинство людей с избыточным весом. Помимо умеренного набора веса это состояние проявляется плохой переносимостью холода (человек постоянно мерзнет), сухостью кожи, выпадением волос, запорами, мышечной слабостью, усталостью, сложностями с концентрацией внимания, плохой памятью, пониженным настроением вплоть до развития депрессии.

В состоянии гипотиреоза температура тела становится чуть-чуть ниже, сердце бьется чуть-чуть реже, дыхание слегка замедляется. За счет всех этих изменений человек тратит меньше калорий на поддержание жизнедеятельности (в медицине это называется «основным обменом»). Из-за этого и может медленно, но верно увеличиваться вес. Если вы последовали моему совету и прошли обследование (или проходите его ежегодно, что еще лучше!), то уровень тиреотропного гормона (ТТГ) покажет, есть ли у вас гипотиреоз. Но, конечно же, чтобы окончательно в этом убедиться, лучше проконсультироваться с эндокринологом.

Синдром Кушинга — заболевание, одним из симптомов которого также является избыточный вес. Для синдрома Ку-

шинга характерно скопление жировой ткани в центральной части тела — в области живота и ягодиц. Многие симптомы этого заболевания свойственны и тяжелому ожирению, например, повышенное артериальное давление, повышенное оволосение, нарушение менструального цикла, повышение уровня сахара крови. Но в отличие от ожирения при синдроме Кушинга бывают багровые растяжки на коже, атрофия кожных покровов, пониженный уровень калия в крови.

Если у вас есть хотя бы малейшие подозрения, обязательно обратитесь к эндокринологу, чтобы исключить этот диагноз!

Прием медикаментов

Причиной набора веса (о чем многие люди даже не догадываются!) может стать прием некоторых лекарственных препаратов. К ним относятся:

- гипогликемические препараты (тиазолидиндионы);
- антипсихотики (атипические антипсихотики, оланзапин, клозапин, кветиапин, рисперидон);
- антидепрессанты (трициклические, особенно амитриптилин, селективные ингибиторы обратного захвата серотонина, лечение литием);
- противосудорожные (валпроат и карбамазепин, топирамат, зонисамид);
- стероиды (глюкокортикоиды);
- бета-блокаторы (неселективные, например, анаприлин).

Чаще всего я сталкиваюсь с приемом бета-блокаторов моими клиентами для снижения артериального давления. Удиви-

тельно, что врачи назначают эти препараты людям с избыточным весом (особенно в области живота), забывая о том, что именно избыток жира в брюшной полости влечет за собой повышение артериального давления.

Если вы обнаружили в этом списке препараты, которые принимаете, ни в коем случае не отменяйте их самостоятельно! Обратитесь к врачу, чтобы он заменил их препаратами другой группы, которые будут лечить ваше заболевание, но не приведут к накоплению жира в организме.

Может ли прием медикаментов вносить свой вклад в наличие избыточного веса именно у вас? Если да, то какие это препараты? Когда вы планируете обратиться к врачу, чтобы скорректировать их прием?

От антибиотиков толстеют

Злоупотребление антибиотиками не только приводит к появлению «супербактерий», устойчивых к большинству современных лекарств, но и может стать причиной ожирения, заявляют американские ученые.

Исследователи из Нью-Йоркского университета во главе с доктором Мартином Блейзером провели эксперимент на мышах. Одна группа грызунов получала антибиотики, а вторая — нет, и в итоге первая группа быстрее прибавляла в весе. По словам руководителя проекта, то же самое происходит и с человеком. Ни для кого не секрет, что антибактериальные препараты борются не только с патогенными микробами, но и с естественной микрофлорой. В частности, под их натиском погибают бактерии, живущие в же-

лудочно-кишечном тракте. Как выяснили заокеанские ученые, из-за исчезновения этих бактерий в организме снижается выработка лептина — «гормона сытости» (именно он посылает в наш мозг сигнал о том, что пора заканчивать трапезу, а также препятствует накоплению излишков жира). Как результат — человек перестает наедаться привычным количеством пищи.

Внешние факторы

Образ жизни

Образ жизни — это миллионы ситуаций выбора, в которые человек попадает каждый день. Принятые нами решения отражают как наши персональные предпочтения, так и привычки, ежедневную рутину, причем многие действия мы совершаем автоматически, о чем я подробно рассказывала в начале книги.

Образ жизни включает в себя множество аспектов: где и в каком окружении мы живем и работаем (то есть кто наши близкие, друзья и сослуживцы), какие у нас с ними отношения, что, где, когда и сколько мы едим, какую одежду предпочитаем носить, каким транспортом пользуемся, какие у нас увлечения и т.д.

Из всех факторов стиль жизни оказывает самое большое влияние на риск развития избыточного веса. Охватившая мир эпидемия ожирения — это следствие современного образа жизни. В отличие от наших предков, занимавшихся в основном физическим трудом и питавшихся натуральной домашней едой, мы живем в век компьютеров и фастфуда. Благодаря техническому прогрессу, доля физического труда за последние 100 лет снизилась с 95 до 5%. В наши дни люди редко едят из-за голо-

да, а в большинстве случаев делают это под влиянием внешних факторов. Это может быть еда за компанию, еда как привычка (например, обеденный перерыв на работе) или способ избавиться от внутреннего дискомфорта.

Что из вашего образа жизни способствует набору и сохранению избыточного веса?

Пищевые привычки

Пищевые привычки играют одну из главных ролей в развитии избыточного веса и ожирения. Их изменению, напомню, и посвящена моя книга.

Большинство пищевых привычек передается из поколения в поколение. Дети, которые привыкли есть булочки и фастфуд, жевать перед телевизором и пить сладкую газировку, перенесут эти «традиции» в свои будущие семьи, обрекая тем самым на лишние килограммы уже своих потомков.

Многие вредные пищевые привычки, свойственные жителям больших городов, обусловлены так называемым западным образом жизни. Когда темп жизни растет и растет, график работы очень плотный, спешка и стресс становятся нормой жиз-

ни — люди пропускают завтрак или обед, едят на ходу или за рулем и расслабляются за обильным ужином перед сном.

Дальше мы будем подробно разбирать пищевые привычки — и вредные, и полезные. А пока подумайте и ответьте на вопрос: какие из ваших пищевых привычек могут способствовать набору веса?

Неудовлетворенные потребности

Неудовлетворенные потребности увеличивают тягу к еде, которая выступает в роли эдакого универсального средства «от всего». Очень часто потребности, не имеющие ни малейшего отношения к пище, удовлетворяются с помощью еды. Например, еда за компанию — это не что иное, как показатель принадлежности к определенной группе. Для того чтобы идентифицировать себя со своей семьей, друзьями или сослуживцам, человек ест вместе с ними, даже когда он не голоден, либо выбирает те же продукты и блюда, которые предпочитает эта группа.

Другой пример — удовлетворение потребности в безопасности. Когда мы чувствуем какую-то внешнюю угрозу (а в наше беспокойное время это случается постоянно — достаточно посмотреть

выпуск новостей), нам намного проще поесть и ощутить мнимую безопасность, нежели искать и тем более устранять источник угрозы. Таким образом, со временем формируется условный рефлекс, и человек начинает действовать автоматически, не задумываясь об истинных своих побуждениях. С помощью еды могут удовлетворяться любые потребности. Так, потребность в новизне человек удовлетворяет, пробуя новые блюда, потребность в высоком социальном статусе — посещением дорогих ресторанов и т.д.

Какие ваши неудовлетворенные потребности приводят к переданию? Может быть, дефицит любви? Или потребность в отдыхе? Или необходимость чувствовать себя частью группы (семья, сослуживцы, друзья)? Подумайте и запишите.

Стресс

Очень многие люди едят в ответ на стресс и напряжение. Стратегии борьбы с этим малоприятным состоянием бывают активные и пассивные. Активные предполагают выявление причины стресса и ее устранение. При пассивных все силы брошены на «ликвидацию последствий», а не на сам стресс. Еда является как раз одним из способов пассивного совладания со стрессом.

Доказано, что при стрессе повышается уровень кортизола — гормона, который способствует накоплению избыточной жировой ткани и развитию абдоминального ожирения (когда жир скапливается в брюшной полости вокруг внутренних органов), что, в свою очередь, негативно влияет на здоровье: увеличивает риск развития сахарного диабета второго типа, артериальной гипертонии и других заболеваний.

Как показывают многочисленные исследования, люди с избыточным весом для борьбы со стрессом чаще всего используют именно еду, в отличие от стройных людей, которые выбирают другие стратегии. Есть данные, что у женщин с центральным ожирением (то есть в области живота) абдоминальный жир накапливается как проявление неудовлетворенности жизнью. Почему это происходит? Солнечное сплетение считается центром аккумуляции жизненной энергии, следовательно, формирование жировой подушки в этой области — это своеобразный способ защиты от окружающего мира. И чем сильнее недовольство жизнью, тем толще жировая прослойка.

Далее я подробно остановлюсь на теме стресса, но уже сейчас напишите, когда и в каких ситуациях избыточное напряжение (и физическое, и эмоциональное) подталкивает вас к перееданию?

Импульсивность при выборе пищи

Люди с избыточным весом очень чувствительны к внешним стимулам, поэтому им свойственна импульсивность при выборе пищи. Они чаще других устают от монотонности жизни, ежедневной рутины и склонны выбирать еду в качестве развлечения. Вместо того чтобы разнообразить свои серые будни какими-то интересными событиями (встречами с друзьями, например), они делают это с помощью пищи. Возникает внутренний конфликт между удовольствием от моментальной награды и достижением долгосрочной цели — иметь нормальный вес. Для людей, склонных к импульсивному выбору пищи, особенно важно и полезно развитие здоровых пищевых привычек, чему и посвящена моя книга.

Когда вы выбираете еду под влиянием сиюминутного импульса, а не своих долгосрочных целей? В каких ситуациях вы поддаетесь искушению вредной едой?

Неудовлетворительный сон и усталость

Избыточный вес очень часто сопровождается нарушениями сна, на которые человек может даже не обращать внимание. Очень часто люди с избыточным весом страдают ночным апноэ — нарушением дыхания во время сна, что приводит к де-

фициту кислорода, поступающего в организм. Как результат — ощущение разбитости и усталость в течение дня. А это, как правило, заедается. В итоге вес растет, что, в свою очередь, приводит к еще более серьезным нарушениям сна. Порочный круг замыкается.

Дефицит сна также связан с повышенным уровнем кортизола и других гормонов, отвечающих за развитие ожирения.

Также одно любопытное исследование показало, что полные люди воспринимаются окружающими как лентяи, страдающие отсутствием силы воли. Чтобы противостоять неблагоприятному общественному мнению, они начинают работать больше и дольше, жертвуя часами сна. Отсутствие нормального режима сна и отдыха оборачивается накоплением усталости, которая опять-таки заедается. При этом человек пребывает в иллюзии, что «усиленное» питание даст ему силы и поможет противостоять усталости. И все это приводит к еще большему увеличению веса. Снова получается замкнутый круг.

Дальше я остановлюсь на проблеме сна более подробно, но уже сейчас ответьте, достаточно ли вы спите и хорошо ли высыпаетесь? Или вам требуются выходные, чтобы компенсировать недосып, накопившийся за неделю?

Сон менее 5,5 часа в сутки приводит к набору 6 кг в год

Ученые из Бостонского университета провели шестинедельный эксперимент с участием нескольких десятков добровольцев. Поначалу «подопытным» разрешалось спать по 10 часов, но затем время их ночного отдыха было сокращено на 4,5 часа. В итоге к концу шестой недели участники буквально засыпали на ходу, вдобавок у них на 12% замедлился метаболизм.

На основании полученных данных исследователи сделали вывод, что постоянный недосып нарушает обмен веществ. Поэтому, даже если питание и физические нагрузки человека не меняются, он начинает прибавлять в весе. Бостонские специалисты подсчитали: если проводить в объятиях Морфея меньше 5,5 часа в сутки, то за год можно набрать больше 6 кг.

Между тем их коллеги из Миннесоты выяснили, что недостаток сна провоцирует переедание. В течение восьми дней они наблюдали за двумя группами добровольцев: первые соблюдали привычный режим, тогда как вторые спали на 80 минут меньше обычного. Как оказалось, недосыпающие участники ежедневно потребляли на 550 калорий больше, чем обычно. А это, между прочим, почти два лишних килограмма всего за месяц.

Невозможность различать физическое и эмоциональное состояние

Люди с избыточным весом часто заедают эмоциональные всплески. Иными словами, проживая какую-то эмоцию, они интерпретируют ее как голод. Например, человек ощущает разочарование, крушение надежд, а ему кажется, что он голоден. Часто как чувство голода воспринимаются скука, раздражение, печаль. Согласно исследованиям, проведенным в моей клинике, особенно этому подвержены женщины.

Для людей с лишним весом характерен такой симптом, как алекситимия — неспособность распознавать и описывать эмоции. Они не очень понимают, чем тревога отличается от стра-

ха, а печаль от гнева. Вместо проживания эмоций такие люди их просто заедают.

Неумение различать эмоции очень усложняет выявление причин избыточного веса, а следовательно, и их устранение.

А как у вас обстоят с этим дела? Насколько тонко вы разбираетесь в своих эмоциях? Можете ли их описать? Едите ли вы больше в состоянии грусти или раздражения? Какие чувства и эмоции вы заедаете?

Тревога и другие болезненные чувства

Тревога — это сильное беспокойство, когда возникает ощущение, что надвигается опасность или катастрофа. Для людей с избыточным весом, как правило, характерен повышенный уровень тревожности по сравнению с людьми с нормальным весом. И чтобы справиться с этим неприятным чувством, многие начинают переедать. Обычно это происходит неосознанно, то есть человек этого не замечает. Уровень тревоги растёт незаметно для нас самих, но очень значительно, если мы, например, смотрим телевизор: новости, боевики, криминальные разборки, хронику происшествий. Как показывают исследования, беспокойство и тревога — обычное состояние после получения такой информации. А переедание помогает вернуть спокойствие.

То же самое относится и к другим неприятным чувствам, таким как гнев, грусть, печаль, стыд, чувство вины.

Хочется ли вам что-то пожевать и идете ли вы к холодильнику, когда испытываете беспокойство, грусть, печаль, раздражение, гнев, стыд или чувство вины?

Сексуальные проблемы

Сексуальная жизнь является важной частью физического и эмоционального здоровья человека. При физических контактах различной степени близости: во время массажа, сексуального возбуждения и оргазма — вырабатывается гормон окситоцин, «гормон спокойствия». Именно ему мы обязаны сексуальным удовлетворением. Он также выделяется, когда человек есть жирную пищу. Поэтому нередко сексуальная неудовлетворенность компенсируется потреблением высокожировых продуктов.

К сожалению, в нашей стране люди очень часто подвергают сексуальному насилию, и в большинстве случаев это держится в тайне. Бывает, что человек, переживший сексуальное насилие, совершенно неосознанно набирает вес, чтобы скрыть свою сексуальность и исключить риск повторения подобной ситуации. Исследования показывают, что жертвам сексуального насилия сложнее снижать вес, чем тем, кто насилию не подвергался.

Если прошлый сексуальный опыт был связан с чувством тревоги, страха или другими неприятными чувствами, человек может неосознанно набирать вес, чтобы «замаскировать» свою принадлежность к определенному полу и таким образом избежать неприятных отношений.

Что скажете о себе? Насколько вы удовлетворены своей сексуальной жизнью? Можете ли вы переедать жирной пищи и/или набирать вес, чтобы защитить себя или сбалансировать эту сферу жизни?

Социальное окружение

Еще одной причиной избыточного веса является стремление человека соответствовать ожиданиям своей социальной группы. Потребление пищи — процесс социальный. Совместная трапеза сближает людей. Традиции и ритуалы любой культуры связаны с едой: «преломить хлеб» означает подружиться, хлебом-солью принято у нас встречать дорогих гостей и жениха с невестой. Мы едим одинаковую пищу, чтобы ощутить свою принадлежность к определенной группе. Еда является важной частью коммуникативного процесса, своего рода цементом, который скрепляет отношения. В каждой группе (в семье, компании друзей, рабочем коллективе) складываются свои «га-

строномические» традиции. И если один из участников решит от них отступить, то непременно натолкнется на сопротивление всех остальных. Ведь если кто-то один изменит свое пищевое поведение, остальным членам группы тоже придется так или иначе его корректировать, что явно не входит в их планы. Это сопротивление окружающих может усложнить процесс снижения веса или вообще его остановить.

Позднее мы еще раз подробно остановимся на этой проблеме, а сейчас ответьте на вопрос: является ли нездоровое питание в семье, на работе или с друзьями причиной избыточного веса именно у вас? Когда и в каких ситуациях вы переедаете в группе?

Низкая физическая активность

Западный образ жизни — это сидячий образ жизни. Мы сидим на работе, сидим в машине, сидим перед телевизором. Я не открою для вас ничего нового, если скажу, что быть физически активным — это хорошо. Если люди даже с избыточным весом поддерживают нормальный уровень физической активности, их здоровье может быть намного лучше, чем у строй-

ных, но ведущих малоподвижный образ жизни. Что такое нормальная физическая активность? Это 30–60 минут упражнений в день максимально возможное количество раз в неделю.

Насколько вы физически активны? Как вы оправдываете свою неактивность? Какой вид активности может вас увлечь и принести вам радость (танцы, йога, бег, единоборства)?

А теперь, когда мы подробно разобрали все основные причины избыточного веса, откройте раздел «Личные записи» в конце книги и занесите туда те из них, которые приводят к увеличению вашего веса или мешают снизить его до нормы. Этот список поможет вам сконцентрироваться именно на важных для вас причинах и решить, что вы можете сделать для их устранения. И хотя с некоторыми из причин сделать ничего нельзя (например, с генетической предрасположенностью), большую часть списка вы сумеете «ликвидировать», если захотите! Надеюсь, что моя книга вам в этом поможет.

Нерегулярные занятия спортом ведут к ожирению

Лучше вообще не заниматься спортом, чем делать это от случая к случаю — к такому выводу пришли американские ученые по результатам масштабного исследования, в котором приняли участие около 25 тыс. человек.