



# ПРОФИЛАКТИКА ВОЗРАСТНОЙ ПОЛНОТЫ

Знаете ли вы, что у мужчин старше 55 лет, масса тела которых на 20% превышает нормальную, смертность на 20% выше средней? У тех, кто избавляется от лишних килограммов с помощью снижения калорийности рациона и физических упражнений, содержание холестерина в крови нормализуется быстрее и становится более стабильным, чем у людей, достигших этого только с помощью ограничений в питании? Если ежедневно калорийность рациона больше нормы всего лишь на 90 килокалорий, то в течение 5 лет человек рискует прибавить примерно 18 килограммов? У человека в возрасте от 50 до 60 лет расход энергии снижается в среднем на 7–8% и на столько же — в каждое последующее десятилетие, соответственно этому необходимо снижать и калорийность рациона?

В молодости кажется, что юность всегда останется с нами, а с нею здоровье и избыток сил. Можно побаловаться физкультурой, а можно и совсем бросить с ней дружить.

В зрелом возрасте, когда нам уже 30–40 лет, нет-нет да и закрадывается беспокойство, что молодость где-то уже позади, да и со здоровьем не всё в порядке. Между тем физическая культура и спорт для нас всё больше становятся похожими на старых знакомых, с которыми мы постоянно откладываем встречу. Да тут ещё дефицит времени, теснота наших городских квартир...

А годы идут. Нас чаще посещают болезни. Вдруг обнаруживается, что есть сердце и что оно пошаливает. Прибавился вес, появилось ощущение неприятной тяжести. То, что давалось раньше легко, без напряжения, теперь становится непосильным. Начинаются поиски избавления от беды. В ход идут лекарственные препараты, всё чаще приходится посещать врачей...

На Западе борьба с излишками массы тела привела к появлению моды на всевозможные яичные, голливудские, нулевые диеты. Однако чрезмерное увлечение диетой может привести к опасным для здоровья последствиям. К тому же сброшенные с ее помощью килограммы легко возвращаются, едва позволив себе малейшее отступление от аскетического режима питания.

Ограничивая себя в питании и приёмом жидкости, используя баню или сауну для обильного потения и тренировок потовых желез, борцы, боксёры, тяжелоатлеты научились за короткий срок достигать нужной спортивной формы. Это происходит в основном за счёт дегидратации организма. Однако такое чрезмерное обезвоживание тканей не проходит бесследно. За определённым порогом происходит (пуская и кратковременное) усыхание мышечных волокон, резко возрастает концентрация солей в моче. При этом возникает угроза развития почечно-каменной болезни. Любителям спорта известен печальный случай смерти бельгийского штангиста-тяжеловеса Сергея Рединга. Она была вызвана форсированным снижением им своего веса.

Другое дело, когда потеря веса происходит за счёт жировых запасов, гипотрофии так называемой пассивной ткани. С излишками жира можно расстаться не только безболезненно, но и с облегчением. И наиболее приемлемый для этого путь — сочетание разумной диеты и физических упражнений. У тех, кто избавился с их помощью от лишнего веса, показатели холестерина в крови оказывались ниже, чем у тех, кто достиг этого только за счёт строжайшей диеты!

## ПСИХОЛОГИЯ ПОЛНОТЫ

«Мы смотрим телевизор, ездим на автомобилях или ходим в кино, мы накапливаем жир, и каждый год средний американец прибавляет в весе 1-1,5 кг. В 45 лет он весит на 25 кг больше, чем весил в двадцать пять», — констатирует американский врач Спрейг.

По данным статистики, и у нас в стране почти половина взрослого населения имеет избыточный вес, а 25% страдает ожирением. Вместе с тем специалистами замечена обратная зависимость между избыточной массой тела и продолжительностью жизни. При избытке веса в 4,5 кг смертность увеличивается на 8%, а при излишках в 20 кг она возрастает в 1,5 раза.

Согласно мнению многих известных эндокринологов, люди зачастую приходят на консультацию, желая освободиться от лишних килограммов не только потому, что их беспокоит внешний вид; они напуганы появлением у себя всё новых и новых заболеваний, связанных именно с лишним весом.

Тот, кто ест слишком много и имеет избыточный вес, скрытно признаёт тем самым, что он с помощью пищи восполняет то, чего недостаёт его душе. При устройстве на работу, в общественной жизни, в личном общении — любой, кто посмотрит на нас и увидит выступающий живот или слишком полные ягодицы, поймёт: что-то внутри нашего существа требует компенсации в виде крахмала, сладостей или ликёра.

Лицо, как говорится, — зеркало души. Но теперь мы это говорим совершенно серьёзно. Человек с толстыми щёками, мощным вторым подбородком, человек, который всюду носит с собой застоявшийся жир, выставляя его напоказ, признаётся перед окружающими в том, что на протяжении всей жизни он так и не смог избавиться от своих проблем.

С другой стороны, само общество порождает напряжение, разрядку от которого человек находит в поглощении пищи. В результате появилась целая отрасль, и использует она самые различные средства: удаление жира из тканей, физические упражнения, специальные бандажи, строгие диеты. Успех здесь переменный: килограммов становится то больше, то меньше. Появился даже новый термин: «толсто-худые люди» — это те, кто периодически то худеет, то толстеет. Эти люди придерживаются всевозможных низкокалорийных диет. И способы борьбы с ожирением становятся всё разнообразнее. Гели, кремы, белье из пластических материалов для стимулирования потоотделения, таблетки, муссы и супы самого различного вкуса, галеты, хлопья и салаты из водорослей, которые создают ощущение сытости; настои трав и слабительные средства; сауна, массажи, ионизация, парафиновые

## КОМПЛЕКС РЕКОМЕНДУЕМЫХ МЕР

■ Ежедневная утренняя гигиеническая гимнастика. Выполнение специальных физических упражнений.

■ Соблюдение рационального пищевого режима.

■ Прогулки по 2-3 часа в день в среднем и медленном темпе. Желательно ходить хотя бы часть пути на работу пешком, особенно тем, кто работает сидя или ведёт малоподвижный образ жизни; очень полезно ходить после еды по 20–30 мин.

■ Бег трусцой до еды или через 1 час после еды, от 10 до 30 минут (после консультации с врачом).

■ Воздушные ванны (по возможности ежедневно) от 30 мин до 1 часа — зимой, а летом — от 1 до 3 часов.

■ Русская баня или сауна (по назначению врача).

■ Шланговый душ с расстояния 20–25 см, сильной струёй по местам отложения жира (на животе, бёдрах и др.), по 5–10 мин, температура 35–36° С (можно проводить в ванне или на даче).

■ Посильные занятия спортом — теннисом, волейболом, греблей, лыжами, коньками, подвижными играми. Продолжительность занятий — от 1 до 2 часов с отдыхом по мере необходимости.

■ Массаж и самомассаж руками или льяным полотенцем, хорошо растирая шею, спину, бёдра, голени. Самомассаж рекомендуется делать после выполнения физических упражнений 2 раза в день — утром и вечером.

■ Занятия на тренажёрах (беговая дорожка, велотренажёр и др.) от 10 до 30 минут в среднем темпе.

примочки и т.д. Способов похудеть становится всё больше; они составляют уже целый арсенал средств борьбы против упорного врага, который проникает всюду и от покушения которого не застрахован (по крайней мере, по достижении определённого возраста) практически никто.

## КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ВАШ ВЕС?

Каждый должен уметь определять свой нормальный вес. Принято считать, что он равен росту (в см) минус 100 (±5%). Например, при росте 170 см вес должен быть равен 170–100 = 70 (±3,5 кг, т.е. 5% от 70 кг).



Однако этот подход не учитывает возрастной фактор. Поэтому для нас интерес представляют те таблицы, определяющие нормальный вес, в которых предусмотрена поправка на возраст человека. Одна из таблиц основана на том, что нормальный вес начиная с 20 лет должен рассчитываться так: к весу, который человек имел в 20-летнем возрасте, прибавляется число, равное половине лет, прожитых им после 20. То есть если человек весил 60 кг в 20 лет, в 40 лет он должен весить 70 кг (к 60 прибавляется половина от 20, т.е. от 20 лет, которые человек прожил после того, как ему исполнилось 20). Это объясняется причинами биологического характера. Однако такая поправка является ещё одним признаком того, что жизнь со всей неизбежностью и в буквальном смысле оставляет на человеке груз прожитого. Со стремлением похудеть неразрывно связано желание стать моложе. Сбросить лишние килограммы — в какой-то степени то же самое, что сбросить лишние годы.

При разработке индивидуальных программ занятий с целью снижения веса необходимо также учитывать такие факторы, как принадлежность к одной из четырёх основных групп, каждая из которых характеризуется определённым уровнем общего расхода энергии и энергозатрат на физическую (мышечную) работу.

■ 1-я группа: работники умственного труда. Общий суточный расход энергии 2200–2600 ккал. На физическую работу: около 600 ккал.

■ 2-я группа: работники конвейерного труда, автоматических и полуавтоматических линий. Общий суточный расход энергии: 2800–3400 ккал. На физическую работу: 800–1400 ккал (при работе сидя — до 1000 ккал, стоя — до 1400 ккал).

■ 3-я группа: работники механизированного труда. Общий суточный расход энергии 3600–4000 ккал. На физическую работу: около 2000 ккал.

■ 4-я группа: работники тяжёлого физического труда. Общий суточный расход энергии: 4200–6000 ккал. На физическую работу: 2200–4000 ккал.

Вид деятельности	Расход энергии за 1 час в ккал на 1 кг веса тела
Сон	0,93
Спокойное лежание без сна	1,10
Сидение в покое	1,43
Свободное стояние	1,5
Одевание и раздевание	1,69
Классные занятия	1,7
Медленная ходьба	2,86
Пилка дров	6,86
Бег скоростной 60 м	39,0
Бег спокойный и средний	6,0–15,0
Ходьба на лыжах 12 км/час	12,0
Плавание 60 м/мин	21,0
Вис на кольцах	5,52
Езда на велосипеде 15 км/час	6,05
Езда на автомашине	1,6

## РАСХОД ЭНЕРГИИ

Сколько «стоят» в энергетическом смысле разные виды физической деятельности?

Для правильного подбора продуктов в рационе при регулировании веса надо знать некоторые основные особенности качественной стороны питания. Прежде всего оно должно быть полноценным; при этом соотношение белков, жиров и углеводов должно быть 1:1:4.

Белки — основной «строительный материал» нашего тела. Особенно необходимо белковое питание в период регулирования веса. Белки пищи делятся на полноценные и неполноценные. Полноценные белки содержат незаменимые

аминокислоты, которые организм не может сам синтезировать из других продуктов, получаемых с пищей. Они содержатся в белках животного происхождения (мясо, рыба, молочные продукты).

При сгорании в организме 1 г белка выделяется 4,1 ккал, углеводов — 3,75 ккал, 1 г жира выделяет 9,3 ккал.

Составить меню — это определить набор продуктов, перечислить все блюда, входящие в ежедневный рацион, распределить их в соответствии с физиологическим ритмом питания (5-6-разовым). Но это не всё. Необходимо учитывать, что в каждый приём пищи должны быть включены продукты, являющиеся преимущественно источниками белка (мясо, крупы, хлеб). Так, равноценны по содержанию белков (около 20 г) 100 г говядины = 100 г курицы = 125 г сердца = 120 г рыбы = 120 г творога (нежирного) = 70 г сыра = 0,6 л молока.

Равноценны по содержанию углеводов (около 16–17 г) 25 г крупы = 75 г картофеля = 40 г хлеба = 400 г свежих томатов = 500 г свежих огурцов = 150 г яблок или других фруктов.

Калорийность рациона распределяется в течение суток следующим образом: первый завтрак — 20–25%, второй — 5–10%, обед — 30–35%, полдник — 5–10%, ужин — 20%, на ночь — 5%.

## «ХОРОШИЕ» И «ПЛОХИЕ» ПРОДУКТЫ

Существуют продукты, которыми специалисты рекомендуют лечить не только ожирение, гипертоническую болезнь, ишемическую болезнь, заболевания печени и почек, но и такие тяжёлые состояния, как диабет, системные аллергические заболевания и даже онкологию.

Вот краткий перечень продуктов, которые должны быть в рационе: хлеб из муки грубого помола, серый хлеб, хлеб с отрубями типа «Докторского», ржаной хлеб; крупы, желатинно малообработанные (гречка, ячмень, рис тёмных сортов, пшено, рожь, овёс); рыба любая, икра, креветки, кальмары, печень трески и т.п.; яйца; обезжиренные творог, сыр, кефир, йогурт; все растительные масла (содержание жира не более 1%); все корнеплоды в сыром виде (петрушка, сельдерей, морковь, редис, редька, свёкла), кроме картошки; зелень любая, зелёная фасоль, горох, капуста, салаты, огурцы, помидоры, бобы, перец, баклажаны; все фрукты, кроме бананов, ягоды; грибы, орехи (кроме арахиса).

Мясо лучше ограничить нежирной телятиной, белым мясом (курица без кожи, индейка, гусь, утка) и сократить его употребление до 2-3-х раз в неделю.

Чего же употреблять в пищу не стоит? Все продукты, содержащие «лёгкие», доступные углеводы, т.е. такие, которые быстро попадают в кровь и вызывают повышение сахара, а в ответ на это наша поджелудочная железа вырабатывает много инсулина. Инсулин быстро «распикивает» этот излишек сахаров по инсулинозависимым органам: в печень, мышцы, под кожу в виде жира.

Список (далеко не полный) «вредных» продуктов, вызывающих гиперинсулинемию: белый хлеб, сдоба, макароны, белый рис, вся выпечка из сдобного теста, сухари, сушки; сахар, конфеты, мёд в большом количестве; изделия с кремом, сливочное масло, жирные сыры, сливки, сметана; кукуруза и все изделия из неё; фасоль, чечевица, каштаны; жирное мясо; колбасные изделия, сосиски, сардельки. ●

Материал подготовлен на основе методических рекомендаций Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта (ВНИИФК); автор — старший научный сотрудник ВНИИФК, к.пед. н. В.К. Петров.

## КОЛОНКА ОФТАЛЬМОЛОГА

### Борис Городецкий

медицинский директор офтальмологического центра «ВИЗИОН», офтальмохирург высшей квалификационной категории, к.м.н.



## КАК ВЫБРАТЬ ИОЛ?

В наше время более 85% людей старше 50 лет проходят хирургическое лечение катаракты. Пациенты задают традиционный вопрос: «Какой искусственный хрусталик выбрать?»

В начале эпохи замены хрусталиков при катаракте, в 70-е годы прошлого века, выбора не было. Был один вид хрусталика, разработанный и изготовленный в институте академика С.Н. Фёдорова, и никаких вопросов не возникало. Сегодня существует огромное количество предложений для пациента и хирурга в этой сфере.

Искусственные хрусталики — интраокулярные линзы (ИОЛ) различаются по материалу, из которого они изготовлены, по форме и дизайну, по способу крепления внутри глаза, по фирмам и странам-изготовителям и, наконец, по оптическому эффекту. Вот об этом я хочу вам рассказать подробнее.

Хрусталик человека придуман Создателем или, если хотите, Природой так, чтобы глаз видел чётко на разном расстоянии. С возрастом эта способность теряется, и человек, у которого не было проблем с глазами, вынужден надевать очки для чтения и мелкой работы, т.е. для чёткого зрения вблизи. Поэтому после операции по поводу катаракты с заменой хрусталика, как правило, остаются очки для близи.

Но у многих людей есть желание после операции вернуть глазам способность видеть и вдаль, и вблизи без очков. Сегодня офтальмология предоставляет пациентам такую возможность с помощью так называемых мультифокальных ИОЛ. Это искусственные хрусталики, которые имеют два или три фокуса, то есть формируют чёткое изображение с далёкого и близкого расстояния. Они позволяют пациенту практически обходиться в повседневной жизни без очков.

В последнее время операции с имплантацией таких хрусталиков проводятся довольно часто. Однако окончательно определиться с выбором оптимального именно для него искусственного хрусталика (ИОЛ) пациент может только совместно с врачом-офтальмологом после комплексного обследования зрительной системы и с учётом индивидуальных особенностей образа жизни, профессиональных нагрузок, соматического здоровья.

Немалую роль в этом процессе играет также характер зрительной работы после операции — вождение автомобиля, чтение, работа за компьютером и т.д.

Выбор есть всегда, важно сделать его, доверяя мнению профессионалов. ●



В СЛ. НОМЕРЕ:

# ТРЕНИРУЕМ ДЫХАНИЕ