

Есть что терять

Толстому человеку всегда есть что терять себе же на пользу. Речь, вы уже поняли, о лишнем весе. В прошлом году даже знаменитый управитель бразильского карнавала король Момо, которому по статусу положено быть крупным парнем весом не менее 110 кг, похудел на 18 кило. Теперь в нем «всего» 178 кг. Ведь во время празднеств «монарх» должен проявлять истинную неутомимость, участвуя не менее чем в 200 конкурсах и балах. При слишком больших габаритах это сложно чрезвычайно...



Надо сказать, ожирение многими не воспринимается как болезнь. Легче думать: «Я действительно полный, ну и что?» Врачи с такой философией в принципе не согласны, ведь ожирение — заболевание хроническое. Да, главные приметы — избыточный вес и отложение жира, а дальше — то сто и одна проблема со здоровьем! Сахарный диабет 2-го типа, недуги сосудов, сердца, суставов. Что еще и почему рискуют заполучить большие люди? «СБ» помогла в этом разобраться врач-эндокринолог Минского эндокринологического диспансера Елена Брук.

1. Проблемы с печенью. Более чем в 3 раза чаще у тучных людей встречаются заболевания печени и желчевыводящих путей. Обычно это жировой гепатоз, который долгое время себя вообще не проявляет. Ведь у печени нет болевых рецепторов. Выясняется все обычно при УЗИ брюшной полости и изучении биохимического анализа крови. Риск в том, что жировой гепатоз может привести к неалкогольному стеатогепатиту, а далее к циррозу печени. Но ситуацию можно отыграть назад, если удастся сбить лишний вес.

2. Синдром апноэ. Кому доводилось ехать в купе поезда с тучным соседом, прекрасно осведомлен о «стихийном бедствии» — ночном храпе, от которого мучаются бессонницей все, кто не успел заснуть раньше. Для полных людей синдром апноэ — кратковременные остановки дыхания — явление привычное. Нефизиологичная пауза, которая длится более 10 секунд, приводит к снижению уровня кислорода и повышению углекислого газа в крови. В ночное время это реальная угроза инфаркта миокарда или инсульта.

3. Онкология. Чаще определенные опухолевые процессы развиваются именно у людей с ожирением. У женщин старше 50 лет — это рак эндометрия и молочной железы, у мужчин — рак простаты. Наконец, у тех и других выше риск злокачественного поражения толстого кишечника.

4. Ухудшение умственных способностей. Ожирения не бывает без атеросклероза. Значит, поражаются сосуды всего организма, в том числе головного мозга. Тогда вероятным становится диагноз ишемическая энцефалопатия, когда когнитивные способности человека могут измениться не в лучшую сторону. Хотя достаточно долго считалось, что связи между тучностью и качеством работы мозга нет, французский исследователь Максима Курно научно доказала: есть, и еще какая! Более 2 тысяч человек от 32 до 62 лет выполнили 4 интеллектуальных теста. Спустя пять лет эксперимент повторили и выяснили: способность справиться с подобной задачей у прибавивших в весе уменьшилась почти на 40%. Те же, кто держал себя в норме, по-прежнему показали хороший

результат. Вывод: люди тучные могут думать медленнее, запоминать хуже, сосредотачиваться с большим трудом...



5. Бесплодие. Существует прямая зависимость между ожирением и бесплодием как женским, так и мужским. Ведь жировую ткань можно рассматривать как отдельную железу, вырабатывающую гормональноактивные вещества, мало того, влияющую на соотношение половых гормонов. Врачебный совет здесь один — следите за объемом талии. У женщин он не должен быть более 80 см, у мужчин — 94 см.

Справка «СБ»

Люди с ожирением по сравнению с теми, кто держит вес в норме, имеют втрое больший риск заработать и сахарный диабет, артериальную гипертензию. От 2 до 3 раз чаще в их карточках значится диагноз ИБС, инсульт, тромбоз, подагра, гиперурикемия, в 1,5 — 2 раза — правожелудочковая недостаточность («легочное сердце»).

Кстати

«Обычно в кабинетах врачей стоят весы, рассчитанные на людей до 150 кг, — рассказывает Елена Брук. — Но далеко не все с их помощью могут определить эту антропометрическую характеристику. Скажем, один из самых крупных моих пациентов весил около 160 кг. Молодой мужчина творческой профессии двигался мало, ел много. К врачу обратился потому, что жить стало действительно сложно. Появились одышка, боли в ногах, повышенный сахар и холестерин, критические цифры давления». Врачи говорят: лечить ожирение — непростая задача. Хотите ее одолеть? Придется навсегда изменить образ жизни и пищевые привычки. Кратковременная диета — не друг и не помощник. Ведь когда лишний вес быстро уходит, случается это не только за счет распада жиров, но и из-за разрушения мышечной ткани — потери белка. Как результат, страдает сердечная мышца, возникает угроза инфаркта. Получается, жесткая диета становится дорожкой в реанимацию. В месяц без риска для здоровья можно терять не более 3 — 4 кг. Цифры минус 10 — 25 кг расценивают как «аварийный режим». Как ни крути, пора менять расхожую фразу «хорошего человека должно быть много», на разумную — «здорового человека слишком много быть не должно».

Интересно

Жители острова Таити ныне, как и много веков назад, восторгаются круглыми лицами и пышными формами. Некогда здесь даже существовал национальный обычай хаапори, что буквально переводится как «откармливать». Женщин действительно намеренно пичкали едой, чтобы «довести красоту до совершенства».

Совет «СБ»

Вы не знаете: у вас лишний вес, ожирение или все в порядке? Определите индекс массы тела, разделив вес в килограммах на рост в метрах в квадрате. Нормой будет показатель 18,5 — 24,9 кг/кв. м. Избыточная масса тела — 25 — 29,9, ожирение первой степени — 30 — 34,9, второй — 35 — 39,9, третьей — выше 40.

Цифры «СБ»

В большинстве стран Европы от 25 до 70% взрослого населения имеют избыточный вес, от 5 до 30% — ожирение. В России и Беларуси ожирением страдает примерно каждый четвертый совершеннолетний.

mart@sb.by

Советская Белоруссия № 55 (24685). Вторник, 24 марта 2015

Дата публикации: 21:27:24 23.03.2015

©1998-2014 Все права принадлежат редакции газеты «Советская Белоруссия».

При републикации материалов портала [«Беларусь Сегодня»](#) обязательно размещение активной индексируемой и прямой гиперссылки на страницу первоисточника.