

Худеть или не худеть, или Есть ли у меня лишний вес?

Прежде чем объявлять войну лишним килограммам, необходимо убедиться в том, что они у вас действительно имеются. Как можно определить, есть ли у человека избыточный вес?

Сориентироваться в этом вопросе поможет таблица идеальной массы тела, составленная специалистами Metropolitan Life Insurance Company — страховой компании, основанной в 1868 году и являющейся крупнейшим страховщиком жизни в США. Эта таблица, которая сегодня используется во всем мире, — результат скрупулезного изучения влияния веса на продолжительность жизни. При указанных в ней значениях показатели заболеваемости наименьшие, а продолжительность жизни — наибольшая. Плюс этой таблицы в том, что в ней учитываются не только пол и рост человека, но и особенности его телосложения.

По типу телосложения все люди условно делятся на астеников, нормостеников и гиперстеников. Астеников можно узнать по узкой грудной клетке, узким костям и слабо развитой мускулатуре. Для нормостеников характерно среднее развитие костей и мышц. Гиперстеники же отличаются широкой грудной клеткой, широкими костями и хорошо развитой мускулатурой.

Определить свой тип телосложения можно по окружности запястья.

Тип телосложения	Окружность запястья	
	женщины	мужчины
Астеники	< 16 см	< 18 см
Нормостеники	16–17 см	18–20 см
Гиперстеники	> 17 см	> 20 см

Еще более простой способ: большим и указательным пальцами правой руки обхватите запястье левой в том месте, где выступает косточка. Обхватили легко, даже с перебором — вы астеник, обхватили тютелька в тютельку — нормостеник, обхват не получился, как ни старались, — гиперстеник.

Идеальная масса тела для людей в возрасте 25 лет и старше

Рост, см	Мужчины			Женщины		
	астеники	нормостеники	гиперстеники	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	51,1–54,7	53,8–58,9	57,4–64,2	46,5–50,2	48,8–54,3	52,4–59,7
160	52,2–55,8	54,9–60,3	58,5–65,3	47,6–51,3	49,9–55,3	53,5–60,8
162	53,2–56,9	55,9–61,9	59,6–66,7	48,7–52,3	51,0–56,8	54,6–62,2
164	54,3–57,9	57,0–62,5	60,7–68,8	49,8–53,4	52,0–58,2	55,9–63,7
166	55,4–59,2	58,1–63,7	61,7–69,6	50,8–54,6	53,3–59,8	57,3–65,1

Окончание таблицы

Рост, см	Мужчины			Женщины		
	астеники	нормо- стеники	гипер- стеники	астеники	нормо- стеники	гипер- стеники
168	56,5–60,6	59,2–65,1	62,9–71,1	52,0–56,0	54,7–61,5	58,8–66,5
170	57,9–62,0	60,7–66,7	64,3–72,9	53,4–57,9	56,1–62,9	60,2–67,9
172	59,4–63,4	62,1–68,3	66,0–74,7	54,8–58,9	57,5–64,3	61,6–69,3
174	60,8–64,9	63,5–69,9	67,6–76,2	56,3–60,3	59,0–65,8	61,3–70,8
176	62,6–66,4	64,9–71,3	69,0–77,6	57,7–61,9	60,4–67,2	64,5–72,3
178	63,6–68,2	66,5–72,8	70,4–79,1	59,1–63,6	61,8–68,6	65,9–74,1
180	65,1–69,6	67,8–74,7	71,9–80,9	60,5–65,1	63,3–70,1	67,3–75,9
182	66,5–71,0	69,2–76,3	73,6–82,7	62,0–66,5	64,7–71,5	68,8–77,7
184	67,9–72,5	70,7–78,1	75,2–74,5	63,4–67,9	66,1–72,7	70,2–79,5
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	75,3–73,5	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			

Кроме того, в последние годы широко применяется такой критерий, как индекс массы тела (ИМТ). Чтобы его вычислить, необходимо массу тела в килограммах разделить на рост в метрах, возведенный в квадрат. Это и будет ваше значение ИМТ. Например, при росте 170 см и весе 60 кг ИМТ рассчитывается так: $60 : (1,7 \times 1,7) = 20,76$.

Однако ориентироваться исключительно на этот показатель не стоит. Дело в том, что ИМТ хорошо зарекомендовал себя в крупных популяционных исследованиях, но когда речь идет о каждом конкретном случае, этот критерий весьма ненадежен.

ИМТ и риск сопутствующих заболеваний

Наличие и выраженность ожирения	ИМТ	Риск заболеваний
Норма	20–25	Обычный
Избыточный вес	25–30	Повышенный
Ожирение первой степени	30–35	Высокий
Ожирение второй степени	35–40	Очень высокий
Ожирение третьей степени	> 40	Чрезвычайно высокий

Как ни странно, одним из самых надежных методов является простое измерение окружности талии (ОТ). Что особенно важно, по этому показателю можно судить не только о наличии лишнего веса, но и о том, угрожает ли он вашему здоровью. Если такая угроза существует, то от чрезмерных «стратегических запасов» нужно избавляться в обязательном порядке. В норме окружность талии у женщин европеоидной расы не должна превышать 80 см, а у мужчин — 94 см. Если этот показатель составляет 80–88 см у женщины и 94–102 см у мужчины, это говорит о повышенном риске развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и других тяжелых недугов. Если же ОТ больше 88 и 102 см соответственно — необходимо принимать срочные меры.

Окружность талии и риски для здоровья

	Норма	Повышенный риск	Высокий риск
Мужчины	< 94 см	94–102 см	> 102 см
Женщины	< 80 см	80–88 см	> 88 см

Чем толще талия, тем выше риск астмы

Дамы, которые не могут похвастаться осиной талией, чаще страдают бронхиальной астмой, даже если их вес соответствует норме, — к такому заключению пришли американские ученые. Сотрудники Онкологического центра в Беркли (Калифорния) проводили исследование с участием почти 90 тыс. жительниц Соединенных Штатов, работающих учителями и школьными администраторами. Это изыскание было частью проекта, в ходе которого рассматривались факторы, влияющие на риск развития рака груди, однако ученые сделали ряд выводов и относительно астмы. Так, у женщин с индексом массы тела более 30 вероятность заболевания возрастала вдвое, а у тех, чей ИМТ превышал 40, — втрое.

К своему удивлению, калифорнийские ученые обнаружили, что зависимость присутствовала, даже если вес участниц не выходил за пределы нормы. В частности, опасность астмы у женщин с объемом талии более 88 см увеличивалась на 37%. Таким образом, полагают медики, жир, скапливающийся в брюшной полости, имеет куда большее значение при развитии заболевания, чем лишние килограммы в целом. Некоторые эксперты считают, что жировые отложения могут оказывать непосредственное давление на дыхательные пути и способствовать возникновению астмы. Согласно другой версии, ключевую роль здесь играет состав жира. Однако ученые признают, что на данный момент точные причины такой связи не установлены.

Кроме того, хорошее представление о том, угрожает ли вес человека его здоровью, дает таблица, составленная доктором Маргарет Эшвелл. С помощью этой таблицы вы можете определить риски для своего здоровья в зависимости от типа вашей фигуры. Этот способ подходит как для женщин, так и для мужчин.

Лишний жир, находящийся на животе в районе желудка, увеличивает окружность талии и придает телу форму «яблока». Часто это связано с повышенным риском развития сердечных заболеваний, гипертонии, диабета и некоторых видов рака.

следите, чтобы окружность вашей талии больше не увеличивалась.

Если ваша фигура оказывается в зоне «яблока», ваше здоровье может быть под угрозой. Вам стоит проконсультироваться с врачом и предпринять необходимые меры.

Окружность талии должна составлять меньше половины роста.

Чем толще талия, тем короче жизнь

Немецкие исследователи нашли научное подтверждение народной мудрости, выраженной во французской поговорке: «Чем тоньше талия, тем длиннее жизнь». Они утверждают, что у людей с широким станом выше риск сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе инсульта.

Причем речь идет не только о тех, у кого имеются лишние килограммы, но и о гражданах с нормальным весом. Исследование с участием более 1 тыс. человек, треть которых перенесла инсульт, показало, что у людей с большим животом вероятность этого опасного осложнения в семь раз больше, чем у обладателей осиной талии.

Это уже не первое научное изыскание, свидетельствующее об опасности жировых отложений в области живота. Об этом, в частности, говорят результаты самого масштабного на сегодняшний день исследования, охватившего 360 тыс. человек из девяти европейских стран. Специалисты пришли к выводу, что размер талии является индикатором риска преждевременной смерти. Каждые дополнительные 5 см увеличивают его на 13–17%. К примеру, у мужчины с объемом талии 119 см опасность умереть раньше срока вдвое выше, чем у мужчины с талией 80 см (у женщин такое соотношение наблюдалось при 99 и 65 см соответственно). Еще более тревожные результаты получили обследовавшие почти 45 тыс. американок сотрудники Гарвардского университета. По их данным, у представительниц прекрасного пола с обхватом талии 89 см вероятность преждевременной смерти на 80% больше, чем у женщин с талией меньше 71 см.

Итак, если вы убедились, что избыточный вес и/или риски для здоровья есть, — обязательно читайте дальше и внедряйте в свою жизнь новые пищевые привычки! Если же ваш вес нормальный и угрозы здоровью нет, примите мои поздравления! Но все же не спешите закрыть книгу. Я предлагаю вам вместе со всеми оценить, насколько здоровы ваши пищевые привычки, ответив на вопросы представленного ниже теста. Этот тест создан в моей клинике и уже помог многим людям определить правильность своего привычного питания. Если вы поймете, что ваше — не очень здоровое, то можете выполнять те задания из моей программы, которые нацелены именно на формирование правильных пищевых привычек.

Правильно ли вы питаетесь?

Вопросы	Варианты ответов		
	да	нет	иногда
Входят ли свежие фрукты в ваш ежедневный рацион?	1	3	2
Повышается ли у вас аппетит, когда вы испытываете грусть?	3	1	2
Успеваете ли вы завтракать по утрам?	1	3	2
Едите ли вы больше обычного, когда испытываете тревогу?	3	1	2
Вы каждый день едите овощи?	1	3	2
Если вам скучно или просто нечего делать, выберете ли вы в качестве развлечения поход в ресторан/кафе?	3	1	2
Регулярно ли вы едите молочные продукты?	1	3	2

Окончание таблицы

Вопросы	Варианты ответов		
	Да	Нет	Иногда
Свойственно ли вам «заедать» стресс?	3	1	2
Удается ли вам ходить пешком более 30 минут в день?	1	3	2
Относите ли вы себя к категории сладкоежек?	3	1	2
Находясь в компании, вы можете продолжить есть, когда уже наелись?	3	1	2
В качестве гарнира вы чаще всего используете картофель, крупы и макаронные изделия?	1	3	2
Попробуете ли вы стоящее перед вами аппетитное блюдо, если не голодны?	3	1	2
Часто ли вы употребляете сладкие газированные напитки?	3	1	2
Довольны ли вы тем, как выглядит ваше тело?	1	3	2
Является ли ужин для вас основным приемом пищи?	3	1	2
Приходилось ли вам сидеть на диетах или голодать?	3	1	2

Для оценки результатов теста просуммируйте все набранные баллы. Если сумма баллов составила:

20–30 — Прекрасный результат! Вы следите за своей фигурой и стараетесь придерживаться здорового образа жизни. Так держать!

31–45 — Вам стоит задуматься о вашем образе жизни и пищевых привычках. Не всё так гладко, как кажется. Проконсультируйтесь с диетологом. Начните менять свои пищевые привычки.

46–60 — Несбалансированное питание, переедание, заедание неприятных чувств и отсутствие физических нагрузок неизбежно приводят к набору веса, а также увеличивают риск обострения многих хронических заболеваний. Необходима корректировка системы питания под контролем врача-диетолога и обязательное изменение пищевых привычек.

А теперь перейдите к разделу «Личные записи» на стр. 279 и занесите туда свой вес, индекс массы тела, окружность талии и бедер, размер одежды, а также укажите, в какую зону вы попали в таблице Эшвелл и сколько баллов набрали, отвечая на тест «Правильно ли вы питаетесь?». Это поможет вам честно посмотреть на свои результаты и принять решение, стоит ли вкладывать свои силы, время и энергию в процесс снижения веса и обретения здоровых пищевых привычек.

Почему же стоит снижать вес, если он превышает норму? Когда мы говорили об индексе массы тела и окружности талии, то уже упоминали некие «риски для здоровья». Теперь остановимся на этом более подробно. Действительно, большое количество жировой ткани в организме, особенно если лишний жир находится в области живота, приводит к развитию многих заболеваний, которых можно было бы избежать, если бы вес был нормальным. Или же течение этих заболеваний можно улучшить на долгие годы, нормализовав вес. Весь «букет» болезней, связанных с ожирением, представлен на рисунке ниже.

Последствия ожирения

Метаболические	Механические	
Диабет второго типа	Внезапная смерть	Артроз
Атеросклероз	Психологические проблемы	Боли в спине
Артериальная гипертония	Депрессия	Рефлюксная болезнь
Гормональные изменения	Социальная изоляция	Грыжа
Почечная недостаточность	Слабоумие	Одышка
Жировой гепатоз печени	Болезнь Альцгеймера	Варикозное расширение вен
Желчнокаменная болезнь	Сердечная недостаточность	Апноэ сна
Панкреатит	Бесплодие	Отеки
Дислипидемия	Импотенция	Несчастные случаи
Рак	Недержание мочи	
	Астма	

1. Лишние килограммы снижают умственные способности

Избыточный вес не только вредит здоровью, но и снижает когнитивные функции человека, утверждают французские ученые. В общем-то, интуитивно народ давно об этом догадывался. Не зря же про иных тугодумов говорят: «Мозги жиром заплыли!» Но специалисты Университета Тулузы подтвердили это на строго научной основе.

В исследовании, проведенном группой ученых под руководством доктора Максима Курно, приняли участие 2223 здоровых мужчин и женщин в возрасте от 32 до 62 лет. Все они прошли серию сложных тестов, предназначенных для оценки памяти, внимания и способности к обучению. Оказалось, что люди с нормальной массой тела справились с тестами лучше, чем обладатели лишних килограммов. В частности, стройные участники запомнили 56% информации, а более упитанные — лишь 44%. Спустя пять лет тестирование повторили. В первой группе память осталась на прежнем уровне, а во второй — снизилась до 37,5%. Полученные результаты дали исследователям основания полагать, что избыточный вес связан с повышенным риском слабоумия в пожилом возрасте. Однозначного объяснения, почему происходит расслабление мозгов, наука пока не дает. По одной из версий, связь

между лишними килограммами и ухудшением умственных способностей объясняется воздействием на головной мозг продуктов жизнедеятельности жировых клеток. Так, ряд изысканий показал, что вырабатываемый ими гормон — лептин — может отрицательно влиять на память и обучаемость.

Правда, бывший замминистра здравоохранения Великобритании Анна Уиддемком весьма иронично прокомментировала данные французов: «Достаточно оглянуться вокруг, и вы увидите сотни худых дураков и умных толстяков». А вот директор Национального форума по ожирению Дэвид Хаслэм отнесся к эксперименту очень серьезно: «Он показывает, что ожирение затрагивает все без исключения органы человеческого тела. Это вызывает тревогу».

2. От лишнего веса можно оглохнуть

Американские ученые дополнили список наиболее серьезных осложнений ожирения. Стараниями диетологов из Нью-Йоркского университета к пышному «букету» из гипертонии, инсульта, тромбоза, ишемической болезни сердца, цирроза печени и сахарного диабета теперь прибавилась еще и глухота.

В том, что не в меру упитанные граждане рискуют потерять слух, заокеанские специалисты убедились в ходе исследования с участием более 4 тыс. женщин в возрасте от 20 до 50 лет. Причем курение и злоупотребление алкоголем отошли на второй план на фоне эпизодов, связанных с избыточным весом. Результаты научного изыскания показывают: чем больше лишних килограммов, тем выше вероятность развития глухоты. К примеру, если масса тела превышает норму на 20%, то риск увеличивается в три раза. Впрочем, чрезмерная худоба также негативно влияет на слуховую функцию, хотя и не столь серьезно, как тучность. Так, 20%-ный недобор веса приводит к потере слуха в 5 случаях из 100.

3. Полным людям может грозить слабоумие

Лишние килограммы, приобретенные в среднем возрасте, резко увеличивают риск развития старческого слабоумия, в том числе болезни Альцгеймера, предупреждают шведские ученые.

Сотрудники Каролинского института в Стокгольме убедились в этом после обследования почти 9 тыс. местных жителей старше

65 лет, рост и вес которых были измерены еще три десятилетия назад. На сей раз ученых интересовали умственные способности и состояние памяти подвергшихся наблюдениям людей. В итоге 4% участников изыскания был поставлен диагноз «деменция» (приобретенное слабоумие), еще у 2% выявили значительное снижение интеллекта. При этом выяснилось, что те, кто в зрелые годы страдал ожирением, заболевали на 80% чаще, чем люди с нормальной массой тела. Естественно, чем больше был излишек веса, тем серьезнее опасность впасть в старческий маразм.

Специалисты пока не могут объяснить, почему лишние килограммы играют такую роль в возникновении слабоумия. Есть предположение, что жировая ткань вырабатывает гормоны, негативно влияющие на работу мозга. Кроме того, избыточный вес ведет к сахарному диабету и сердечно-сосудистым заболеваниям, что также отражается на состоянии «командного» органа.

Я очень не люблю пугать людей с избыточным весом, своих клиентов, разными болезнями, но врачебный долг требует информировать вас об этом. Только зная и принимая во внимание эту информацию, вы можете улучшить качество своей жизни и даже продлить ее на годы!

Прежде чем начинать любую программу снижения веса, обязательно пройдите медицинское обследование! Помните: бесконтрольное похудение может быть небезопасным для здоровья. Я советую сделать хотя бы развернутый биохимический анализ крови, анализы на инсулин и тиреотропный гормон (ТТГ), общий анализ мочи, анализ кала на дисбактериоз, а также пройти ультразвуковое исследование органов брюшной полости и почек. Если в результатах будут хоть какие-то отклонения от нормы, обязательно проконсультируйтесь со специалистом соответствующего профиля, прежде чем изменять свое питание!

Общие целевые привычки

- № 1 — регулярная еда
- № 2 — минимум животных жиров и простых углеводов в рационе
- № 3 — достаточное количество овощей и фруктов
- № 4 — достаточное количество воды
- № 5 — правильное пищевое поведение в ситуациях переедания
- № 6 — хороший и достаточный сон
- № 7 — наличие всех групп продуктов в ежедневном рационе
- № 8 — вознаграждать себя за достижения
- № 9 — сбалансированность рациона
- № 10 — планирование рациона
- № 11 — обед больше ужина
- № 12 — просить о поддержке
- № 13 — извлекать уроки из срывов
- № 14 — различать голод и аппетит
- № 15 — различать разные стадии голода
- № 16 — покупать здоровые продукты
- № 17 — готовить еду здоровыми способами
- № 18 — справляться со стрессом здоровыми способами
- № 19 — предвидеть и преодолевать препятствия
- № 20 — регулярная физическая активность
- № 21 — разнообразная здоровая еда