

# **Лишний вес – это фактор риска для целого ряда заболеваний**

Рассказывает Сергей Луцкий, руководитель отдела здоровья Адвентистской церкви в Украине

Мне 48 лет, живу в Киеве, пастор, руководитель отдела здоровья Украинской унионной конференции, магистр общественного здоровья

**Основная наша тема – лишний вес. Каково ваше мнение относительно людей с лишним весом? Как вы к ним относитесь? Считаете ли вы это минусом или плюсом?**

Конечно, лишний вес – это лишняя проблема. Мы этих людей любим и уважаем, но их просто жалко. Потому что таким людям тяжело физически, и, кроме того, с увеличением веса стремительно растет количество рисков возникновения самых различных заболеваний.

**Но, по моему мнению, большинство людей сами приводят себя к этому состоянию?**

Ну, конечно. Подавляющее большинство.

**То есть вы считаете, что это ненормально, это плохо. По вашему мнению, как нужно с этим бороться?**

Никто не рождается с лишним весом, мы все приобретаем его в процессе жизнедеятельности. То есть получается, что мы каким-то образом живем неправильно и почему-то набираем вес. И хотя кому-то может нравиться, если любимого тела становится много, обычно никто не хочет набирать вес. Ведь, согласно статистике Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), избыточный вес и ожирение приводят к намного большему числу случаев смертей, чем недостаточный вес.

**Вот, к примеру, в США родители спокойно кормят своих детей**

**фаст-фудом, и они считают, что это нормально. Ведь дети набирают вес, они растут в весовой категории, что вы думаете по этому поводу? Там фаст-фуд очень распространен, и родители, понимая, что вредят своим детям, пичкают их фаст-фудом. У нас, конечно, это не так часто, но за границей это очень распространено.**

Во-первых, даже в США уже давно никто не считает нормальным питание фаст-фудом. В США диетологи уже давно бьют тревогу, на уровне государства принимаются программы для побуждения населения питаться более правильно. Ведь что такое фаст-фуд? Это – рафинированная пища, содержащая много калорий, но мало питательных веществ, то есть в ней не хватает витаминов и минералов. То есть человек вроде бы сыт, но организму не хватает важнейших питательных веществ. И со временем это приводит к избыточному весу и целому ряду заболеваний.

Мы не будем говорить о каких-то гипотезах или подозрениях относительно опасности лишнего веса. Возьмем факты – то, что уже доказано. Во-первых, лишний вес связан с увеличением риска сердечно-сосудистых заболеваний. В первую очередь – это болезни сердца и инсульт. И это уже полностью доказано. На сегодняшний день в Украине и во многих других странах сердечно-сосудистые заболевания стоят на первом месте по смертности и по инвалидности. Никто же не хочет умереть рано или стать инвалидом.

**Вот с последней фразой я не согласна, потому что, насколько можно судить по программам и передачам, приходят люди, которые сами привели себя к этому состоянию. Они, понимая, что это вредит их здоровью, целыми днями употребляют те же чипсы, сухарики, майонезы и т. д. И они делают это осознанно.**

Как говорится в известной поговорке, пока гром не грянет, мужик не перекрестится. Люди годами могут питаться вредной пищей, и не хотят менять образ жизни, пока жизнь не заставила. А это случится неизбежно, потому что никто не может безнаказанно нарушать законы здоровья и жизни.

Но как бы сильны ни были наши привычки и предпочтения, каждому из нас Господь даровал разум и возможность делать осознанный выбор. К примеру, в Америке есть понятие «джанк-фуд» (от английского «junk food»), буквально – это «мусорная еда, нездоровая и дешевая пища, пустые калории». Поэтому уважающие себя люди стараются такой пищей не питаться вообще.

Второе место среди заболеваний, вызываемых избыточным весом, занимает диабет. То есть если у человека лишний вес, как правило, у него будут проблемы с давлением и уровнем сахара в крови. Эти два фактора связаны между собой. Диабет может стать причиной проблем со зрением, причиной поражения почек, атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний, импотенции, ампутаций, рака груди и шейки матки. Ну, скажите, какой нормальный человек будет сознательно сам навлекать на себя все эти проблемы?

Следующая группа заболеваний, связанных с избыточным весом – это проблемы с костями, нарушения опорно-двигательной системы. У полных людей весь опорно-двигательный аппарат находится под чрезмерной нагрузкой, вследствие чего страдают кости и хрящи. Чаще всего развивается остеоартрит, а это крайне инвалидизирующее дегенеративное заболевание суставов.

И последнее – избыточный вес увеличивает риск онкологических заболеваний. Это в первую очередь рак матки, молочной железы, яичника, предстательной железы, печени, желчного пузыря, почки и толстой кишки. То, что эти виды рака связаны с избыточным весом, на сегодняшний день уже окончательно доказано.

Вот, в принципе, те причины, по которым людям лучше не набирать лишний вес, быть здоровыми и следить за собой.

**Если человек полный, и он хочет с этим бороться, ему может понадобиться помощь. Что должно быть первым этапом к нормальной жизни, к нормальному весу? Как он должен к этому стремиться и идти? Что он должен начать делать в первую очередь?**

В первую очередь ему нужно принять осознанное решение произвести в жизни изменения. Забудьте слово «диета», потому что диета – это временно. Если в двух словах, то большинство полных людей употребляют калорий больше, чем расходуют. То есть происходит дисбаланс: приход больше расхода, а это приводит к накоплению. Очень важно сократить потребление калорий, употребляя больше пищи растительного происхождения, некалорийной и нежирной.

Вообще, всем людям желательно увеличить употребление растительной пищи: овощей и фруктов, каш и изделий из цельного зерна. Этих продуктов они могут съедать больше, поэтому не нужно прибегать к диете или голоданию.

Во-вторых, важно придерживаться режима питания: хороший завтрак, хороший обед и легкий ужин. При избыточном весе можно и даже желательно вообще обходиться без ужина.

**По моему мнению, человеку очень тяжело так перестроиться, нужно иметь огромную силу воли, чтобы собрать себя и начать вот так правильно питаться, заниматься спортом.**

Для мотивации к переменам пусть человек даст себе честный и прямой ответ: или он выбирает высокую вероятность инсульта, инфаркта, диабета и рака, или он выбирает непоздний и некалорийный ужин. Зачем же себя обманывать? Давайте будем называть вещи своими именами.

Для изменения образа жизни важно иметь социальную поддержку. Найдите себе компанию, знакомых, друзей, которые вместе с вами пойдут в спортзал или просто на ходьбу, прогулку. Запишитесь в спортивную секцию, почаще работайте в саду или в огороде. Хорошо сжигает калории скандинавская ходьба, или просто больше ходите пешком.

Еще один важный фактор – употребление достаточного количества воды. Потому что, если человек употребляет мало воды, печень перегружена, и организм хуже справляется с перевариванием жиров, а почки работают в условиях нехватки жидкости. Но при

употреблении достаточного количества воды почки работают нормально, хорошо справляясь со своей функцией.

Печень в таком случае тоже будет нормально функционировать, и организм лучше сможет переваривать жиры. Поэтому употребление воды – очень важный фактор для борьбы с ожирением.

**Можно вкратце изложить именно ваши рекомендации по поводу того, как правильно пить воду, как выставить себе этот водный режим.**

Воду важно пить утром, потому что мы не пили всю ночь. Нужно выпивать один или два стакана воды комнатной температуры, можно чуть-чуть подогреть. Для взрослого человека в среднем (это очень средние цифры) в день нужно полтора литра.

Пищу желательно не запивать водой. Воду употреблять за полчаса до приема пищи и через полтора часа после приема пищи. То есть не пить прямо перед едой, потому что вода разбавляет желудочный сок. Можно пить через полтора часа после приема пищи, потому что тогда вода уже не мешает пищеварению.

Взрослому человеку в среднем нужно выпивать восемь стаканов воды в день. Конечно, если есть заболевания сердца или почек, желательно посоветоваться с врачом и не начинать сразу с восьми стаканов, а выпивать два стакана в день, потом три, четыре и т. д. Ведь есть люди, которые вообще не пьют воду. Но в целом, если взять обычного человека, у которого нет проблем с сердцем и почками, то восемь стаканов воды – вполне нормально.

**Если бы у вас была возможность, вы бы создали какую-нибудь специальную программу для людей, которые хотят похудеть, но у них это не получается в плане того, что они одни и не чувствуют поддержки? Смогли бы вы создать какую-нибудь такую программу или группу для людей, чтобы помогать им в этом?**

Дело в том, что мы это сделали уже давно. Моя коллега, врач Вера Петровна Черевичная, разработала программу под названием

«Ходите легко». Эта программа работает. Во многих городах мы проводили обучающие тренинги по проведению этой программы. Это – групповая программа, потому что люди собираются вместе, слушают лекции, общаются, выполняют упражнения, и группа за несколько месяцев постепенно снижает вес.

**А сколько длится вот этот период работы в группе?**

Программа рассчитана на 2,5 месяца, две встречи в неделю.

**Это не так много. А вы составляете режим для человека, график, по которому он питается?**

Конечно, здесь важен индивидуальный подход. Например, сейчас очень популярен коучинг, то есть человек с лишним весом может общаться со специалистом по здоровому образу жизни, и вместе они уже вырисовывают какую-то линию поведения, рекомендации на каждом этапе, и у нас есть такие люди, которые могут давать рекомендации.

**Вы сказали, что эта программа действует в разных городах Украины. Например, я из Харькова, в Харькове есть такая программа?**

Несколько лет назад мы проводили обучающие тренинги. Кажется, там были люди из Харькова. Мы приглашали людей на 3-4 дня, проводили тренинг и давали материалы. Потом люди разъезжались по своим городам. А проводят они программу или нет – это зависит от них. Обычно эти программы проходят на добровольных началах, люди трудятся как волонтеры.

**То есть, правильно ли я поняла, что люди приезжают из разных стран в Киев на 2,5 месяца, и вы с ними работаете?**

Мы как раз проводили тренинги по этой программе для того, чтобы эта программа проводилась на местах, и людям не было необходимости приезжать в Киев. Также для всех желающих снизить вес мы можем порекомендовать посетить наши санатории. Курс лечения построен таким образом, чтобы человек приобрел

достаточно знаний об основных принципах здорового образа жизни. За 10 дней он получает хороший старт, возвращается домой и продолжает жить по тем же принципам. Есть много случаев, когда люди, продолжая так жить после посещения санатория, со временем снижают вес.

**Это, наверное, входит в привычку после 10-дневного пребывания в санатории. А санатории находятся в Киеве?**

Нет, санатории расположены по всей Украине. Это – Львовская область, Черновицкая область, Днепропетровская область, Черниговская область, Закарпатье и Винницкая область.

**Получается, люди приезжают, у них свой график, они ходят в спортзал, проводят гимнастику, а потом через 10 дней они уезжают домой. А вы следите за их результатами или больше не поддерживаете связь?**

Обычно людям настолько нравится пребывание в санатории, что они снова приезжают через полгода или через год и сами рассказывают о своих успехах и достижениях. И, надо сказать, что начать снижение веса с посещения санатория – это самый легкий и верный путь.

**Вопросы – Юлия Брежнева**