
Если врачи не помогли

ОТ ЛИШНЕГО

ВЕСА



Москва
Издательство «АСТ»

УДК 615.874
ББК 51.230
О-80

От лишнего веса / авт.-сост. С. Кузина. – Москва :
О-80 Издательство АСТ, 2015. – 288 с. – (Если врачи не
помогли).

ISBN 978-5-17-092346-5.

Знаете ли вы, что только 38% населения на Земле имеет ста-
бильный вес! 50% из нас толстые и 12% – худые. И все бы ничего,
да вот только длительность жизни у людей с выраженным ожирени-
ем примерно на 12 лет короче, чем у тех, кто имеет нормальный вес.

Хотите пожить подольше, избавившись от ненавистного XXXL и
обретя когда-то потерянный ваш самый любимый размер одежды –
М? Авторы этой книги готовы вам помочь!

Способы похудения, представленные в этой книге, научат вас,
как изменить образ жизни и питания, но не слишком радикально,
а так, чтобы вам было легко придерживаться их. Лучшие специали-
сты покажут вам, как избавиться от прежних привычек, и развеют
заблуждения о еде, например, мнение, что единственный способ по-
худеть — воздержание от пищи. Невозможно добиться значитель-
ных и долговременных изменений в жизни, если они основаны на
лишении. Это верный путь к провалу!

Профессионалы предлагают самые надежные решения вопро-
са, которые избавят вас от бесконечного цикла худения и толсте-
ния. Это новый подход к себе, своему телу, своему здоровью, и, в
конце концов, своей жизни - полной удовольствий!

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-17-092346-5.

© Кузина С., 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2015

ПРЕДИСЛОВИЕ



Каждый год появляются бесчисленные модные диеты и обещают сотворить чудо, но ни одна не помогает управлять весом в течение долгого времени. Это горькая действительность для тех, кто пытался и каждый раз срывался. Стоит вам попасть в мир диет, как вы уже не можете из него выбраться. Желание избавиться от лишних килограммов вскоре превращается в навязчивую идею: вы просыпаетесь с мыслью о том, как похудеть, и засыпаете с той же мыслью, а во сне видите, что похудели наяву.

А на самом деле, сколько вы уже перепробовали диет? Пять? Десять? Двадцать? И ни одна вам не помогла! А желание избавиться от ненавистного XXXL и обрести когда-то потерянный ваш самый любимый размер одежды — M — не угасает. Авторы этой книги готовы вам помочь!

Назрел момент для реалистической диеты, основанной на здоровом балансе: вы едите достаточно, чтобы не испытывать голода, но в то же время снижаете количество съеденных калорий и поэтому худеете — и при том наслаждаетесь каждым блюдом.

Способы похудения, представленные в этой книге, научат вас, как изменить образ жизни и питания, но не слишком радикально, а так, чтобы вам было легко придерживаться их. Лучшие специалисты покажут вам, как избавиться от прежних привычек, и развеют заблуждения о еде, например, мнение, что единственный способ похудеть — воздержание от пищи. Невозможно добиться значительных и долгосрочных изменений в жизни, если они основаны на лишениях. Это верный путь к провалу! Профессионалы предлагают самые надежные решения вопроса, которые избавят вас от бесконечного цикла худения и толстения. Это новый подход к себе, своему телу, своему здоровью, и, в конце концов, своей жизни — полной удовольствий!



ЗНАЙТЕ! Только 38% населения на Земле имеет стабильный вес! 50% из нас толстые и 12% — худые. И все бы ничего, да вот только длительность жизни у людей с выраженным ожирением примерно на 12 лет короче, чем у тех, кто имеет нормальный вес...

ЧЕЛОВЕЧЕСТВО ТОЛСТЕЕТ. ПОЧЕМУ?



В начале третьего тысячелетия толстые не в моде, но в большинстве своем мы толстяки. Хотя мы больше чем когда-либо помешаны на своих формах, очень мало кто из нас доволен отражением в зеркале. Мы как та злая королева из «Белоснежки»: когда она смотрится в зеркало и узнает, что уже не краше всех на свете, ею овладевает ярость и уныние. Кто не испытывал таких же чувств? Наше благополучие зависит от того, какими мы видим себя, и неважно, кто мы и где мы живем.

От Парижа до Голливуда и везде посередине большинство уже не верит во внутреннюю красоту. Вместо этого неделю за неделей мы следим за тем, как меняется талия наших любимых звезд. Кто сильнее всего похудел или потолстел? Мы практически не говорим об их творчестве, потому что их певческие или актерские таланты ушли на задний план, пропав за внешностью. Мы всматриваемся в их филейные части и ноги в надежде, что они, худея, поделаются волшебной формулой. И некоторые знаменитости

действительно отдают свою славу в поддержку какого-нибудь магического продукта — даже если сами его не пробовали, — а мы слепо идем за ними с кредитной картой в руке. У себя в уме мы создаем личный идеал красоты, коварный, деспотичный и разрушительный. И это происходит при сообщничестве прессы, мира моды, телевидения и даже врачей!



ВАЖНО ЗНАТЬ! Наше благополучие зависит от того, какими мы видим себя, и неважно, кто мы и где мы живем.

Кто не слышал оба эти заявления от своего врача: «Вам надо похудеть, от этого зависит ваше здоровье» и «Не сидите на такой диете, это вредно для здоровья»? Как же разобраться в таких противоречащих друг другу утверждениях?

Сложившаяся ситуация не уникальна. С тех пор, как печать и телевидение — которые становятся все более наднациональными — начали диктовать нам идеалы красоты, представления о красоте, традиционные для разных регионов, стран и континентов, стали размываться, уступая место образам, сделанным как под копирку. Во всем мире на обложках журналов красуются одни и те же супермодели; одних и тех же актрис показывают в Нью-Йорке, Лондоне и Гонконге; одних и тех же кумиры заполняют экраны и видеоклипы. Мир стал однородным. А когда все эти кумиры тощие, как палки, похожие на гермафродитов и анорексичек, или выставляют напоказ сили-

коновую грудь, возникает так называемая норма, нездоровая норма, которой пытаются подражать миллионы.

Но этот «общепринятый стандарт» далек от реальности. «С середины 1970-х доля людей с ожирением... резко возросла во многих странах». Взять, например, Францию. Больше 48 процентов населения имеет индекс массы тела 25 и больше, то есть они страдают лишним весом или ожирением. В США дело обстоит еще хуже. Убийственное число — 66,9 процентов американцев сегодня можно назвать тучными или страдающими ожирением. Это глобальная проблема, но особенно остро она стоит в США, где доля людей с избыточным весом «увеличилась вдвое с 1980 года, и треть от всего взрослого населения — более 72 миллионов человек — попадают в категорию больных ожирением».

Число людей с избыточным весом и ожирением в мире возросло с 857 миллионов человек в 1980 году до 2,5 миллиарда в 2015 году. При этом Россия занимает четвертое место в мире по числу людей, страдающих лишним весом и ожирением.

Уровень ожирения сильно различается в разных странах. Более половины из 671 миллиона людей, страдающих ожирением, живут всего в десяти странах мира: США, Китай, Индия, Россия, Бразилия, Мексика, Египет, Германия, Пакистан и Индонезия.

ЭВОЛЮЦИЯ ПИТАНИЯ

Общество постоянно эволюционирует, и часто в положительную сторону. Конечно, наш образ питания изменился за десятки лет. Традиционно люди питались трижды в день плюс несколько умеренных перекусов. Но сегодня можно забыть о режиме питания. Мы отмахиваемся от правил, мы удовлетворяем желания, как только они возникают, и теряем всякое понятие о дисциплине. Это беспорядочное поведение. Все стало дезорганизовано, остались одни импульсы и соблазны. За последние 30 лет люди стали значительно больше перекусывать между основными приемами пищи. «Преобладающая доля тех, кто перекусывает, увеличилась с 71 процента в 1977 году до 97 процентов в 2003–2006» и «доля потребленных калорий во время перекусов... увеличилась до 24 процентов». Какие излишества! Но какой ценой?

Одна из причин изменения пищевых привычек — глобализация. Когда-то в одних культурах предпочитали плотный завтрак, в других главным приемом пищи был ужин. Сегодня меняются наши представления и традиции: в Англии популярны круассаны и французские булочки; в США открываются круглосуточные пекарни с ассортиментом, где перемешаны все национальные кухни; во Франции, как на дрожжах, растет популярность американских бранчей; а итальянцы начинают день с английской яичницы. Мы обогащаем друг друга, но все эти разнообразные привычки питания могут подавить и подорвать привычный образ жизни и здоровье. Нас атакуют со-

блазнами, не думая о последствиях, а мы едим что попало и когда попало. Не уберется даже такой простой продукт, как картофель. Он бывает вареный, жареный, печеный, в виде пюре, оладий, чипсов, уже нарезанный для жарки, кубиками или соломкой, в супах и салатах, и притом его едят со всевозможными соусами и подливками.



Важно знать! Одна из причин изменения пищевых привычек — глобализация.

Следствием этого взрыва разнообразия и легкой доступности разных блюд стало то, что у нас появляется все больше возможностей поесть быстро и не прикладывая никаких усилий для приготовления еды. Кроме того, появление огромного количества «диетических» продуктов, которые якобы должны способствовать снижению веса, а на деле, по иронии судьбы, стали одним из факторов набора лишних килограммов, подталкивает нас к тому, чтобы есть больше, не испытывая чувства вины. В общем, мы оказались в мире, где физическая худоба возносится на пьедестал, и в то же время со всех сторон нас бомбардируют призывами купить и съесть насыщенные жиром продукты. Это особенно мучительная ситуация для полных людей, которых одновременно и клеймят позором и побуждают покупать еду, от которой они толстеют еще больше.

ХИТРОСТИ РЕКЛАМЫ

Кто виноват? Пресса и телевидение? Реклама? Может быть.

— Лично меня иногда пугает реклама, в которой рафинированная или по-другому вредная еда предстает в виде чего-то, чем она не является, — признается известный французский диетолог, автор популярной «Диеты парижанки» Жан-Мишель Коэн. — Проиллюстрирую свои слова двумя типичными французскими телероликами.

Первый играет на ностальгии и желании вновь вернуться к семейным связям. Молодой человек съедает кусочек тоста с джемом. На наших глазах он вспоминает, как в детстве ел варенье, которое варила его бабушка. Он улыбается. Набитый сахаром джем используется для того, чтобы пробудить образ не только прошлого, но и тесных семейных уз между ним и его бабушкой и дедушкой. Вот так ностальгический привет из прошлого внушает зрителям желание есть этот чисто промышленный джем.

В другом ролике мы видим пляжную вечеринку. Компания модных молодых людей со спортивными телами танцует, целуется, веселится. Царит общее чувство счастья и свободы. Один из юношей подбрасывает вверх бутылку, с нее слетает крышка. Все молодые люди пьют одну и ту же газировку и отлично проводят время. С помощью магической призмы рекламы напиток наполняется коннотациями молодости, свежести и радости. Почему мы решаем купить его: чтобы утолить жажду или стать такими же, как они?

Уверен, вы видели такую же рекламу, в какой стране мира вы ни живете. Нас непрерывно бомбардируют новоизобретенными продуктами — по телевизору, в журналах, на рекламных щитах и особенно в магазинах. У всех них одна цель: внушить потребителю желание открыть кошелек и купить, съесть, выпить. Это особенно тяжело для тех, кто хочет похудеть. Перед нами сотни, если не тысячи продуктов, которые убеждают нас, будто бы они полезны и, значит, «на нашей стороне», тогда как в действительности их цель — заставить нас потреблять еще больше и таким образом увеличить прибыли их производителей. Этикетки на полках супермаркетов громко расхваливают свои диетические преимущества: «низкокалорийное», «без сахара», «0 % жира», «богато клетчаткой», «сжигает жир», «заменяет обед» — список можно продолжать. Как же при всем при этом сопротивляться искушению и не поддаваться на обещания или, хуже того, не сдаться окончательно и не купить коробку печенья?

Мы сдаемся и покупаем! А потом, когда мы видим себя в зеркале, наступает отрезвление. Ваше отражение вас пугает!

Вот, например, как в **книге «Легкий путь к стройности»** описывает свои чувства самый популярный в России **диетолог Маргарита Королева**, клиентки которой сегодня — сплошь одни знаменитости: «Мельком посмотрела на себя в зеркало, в котором мой круглый силуэт целиком не помещался. Тогда, раздевшись, я стала изучать себя по частям — слезы буквально полились из глаз. Свидетелем этого «осмотра» внезапно оказался муж, который пришел с

работы. Любимый бросился меня успокаивать и поинтересовался, что же так сильно меня расстроило?

— Мои безобразные жирные формы!!! – со слезами сказала я.

— Глупая, я так все это люблю, – приговаривал муж, – да и мамка ты теперь двоих замечательных детей. Так что формы – это как нагрузка для женщины.

— Как с этим дальше жить, ведь я такой себя не люблю! С этим что-то надо делать! – рыдая, продолжала я.

Муж деликатно меня успокаивал, говорил, что все женщины после родов набирают вес.

— Да, собственно, и наследственность у тебя в этом смысле немного отягощена – мама полная, поэтому я знал, какой станешь ты, и был готов к этому.

— Извращенец! – вскричала я. – Все, я начинаю худеть!!!

— Но ведь тебе ничто не поможет, ты никогда не станешь такой, как была, да и истязать себя и голодать я тебе все равно не дам. В данной ситуации генетика будет сильнее!

«Тебе ничто не поможет!» – вертелось у меня в голове. Но почему мне ничто не поможет? До этого у меня получалось все, что я планировала. Я почти всегда добивалась поставленных целей... «Тебе ничто не поможет» – как бой колоколов, как набат, как руководство к действию. Нет, такого не может быть, просто не может быть. Главное – цель, главное – желание!..»

НАКОПЛЕНИЕ ЖИРА НАЧИНАЕТСЯ С ГОЛОВЫ!

— Давно доказано, что накопление жира организмом — процесс нормальный и естественный, — объясняет **Маргарита Королева**. — Так уж распорядилась природа. Но, как вы сами понимаете, создавая нас такими, природа как-то не рассчитывала на появление гигантских супермаркетов, полки в которых ломятся от продуктов. Раньше человеку приходилось как следует побегать, чтобы добыть себе еду. И энергозатраты зачастую намного превосходили количество энергии, поступающей с пищей. Поэтому и проблемы ожирения у древних людей не было.



ВАЖНО ЗНАТЬ! Постоянное переедание ведет к нарушениям в работе центра голода, и съеденное уже не может подавить голод. Чем больше вы едите, тем больше вам хочется есть.

Но времена изменились. За едой бегать не нужно. Мы живем в тепличных условиях, мало двигаемся, не замерзаем, не испытываем недостатка в пище. А жировые клетки, генетически запрограммированные на создание стратегических запасов, продолжают жить по старинке, заботливо откладывая каждую лишнюю калорию. Они так устроены и в этом их главная задача — каждую поступившую в организм калорию схватить, переработать и отложить про запас, на «черный

день». Причем, если заставить жировую клетку голодать, то есть не давать ей «есть» или существенно ограничить поступление источников энергии, она потом будет с удвоенной жадностью отыскивать поступающие калории и утрамбовывать их, как запасливый хомячок. Ну а если пищи, особенно жирной, с избытком, то тут уж будьте спокойны — жировая клетка своего не упустит. В результате у человека и развивается ожирение. Ведь основная причина появления лишнего веса — банальное переедание. Избыточная пища усваивается организмом и откладывается «про запас» в жировых депо, что ведет к увеличению количества жира в организме.

Но почему же мы перееедаем? Что заставляет нас съедать лишние кусочки, которые неминуемо отложатся на животе и боках?

Ученые постоянно занимаются изучением причины ожирения у людей. В последние годы активно обсуждается роль непосредственно жировой ткани в формировании избыточной массы тела. Было установлено, что в основе ожирения лежит нарушение взаимоотношений между жировой тканью и гипоталамусом, в котором находится центр регуляции аппетита, а в 1994 году в жировой ткани был обнаружен гормон, получивший название **лептин**. Лептин проникает в центр голода и тормозит его активность. Беда заключается в том, что при ожирении формируются различные формы лептиновой недостаточности, что приводит к нарушению контроля данного гормона за аппетитом. Таким образом, **постоянное переедание ведет к нарушениям в работе центра голода в головном мозге, и нормальное ко-**

личество съеденной пищи уже не может подавить это чувство. Другими словами, **чем больше человек ест, тем больше ему хочется есть.** Получается такой замкнутый круг.

Вопросами влияния лептина и других факторов на развитие ожирения продолжают заниматься генетики и ученые других специальностей. Возможно, в скором будущем мы научимся регулировать эти процессы, в том числе и на генетическом уровне. На сегодняшний день мы понимаем, что к числу наиболее явных причин избыточной массы тела относится высокая калорийность пищи на фоне снижения энергозатрат, а также нерегулярность питания.



ВАЖНО ЗНАТЬ! Если заставить жировую клетку голодать, то есть не давать ей «есть» или существенно ограничить поступление источников энергии, она потом будет с удвоенной жадностью отыскивать поступающие калории и утрамбовывать их, как запасливый хомячок.

Давайте вспомним, как вы питаетесь и почему вообще начинаете есть? Может быть, вас мучает в настоящую минуту сильный голод? Далеко не всегда! Для многих еда сопровождается положительными эмоциями и воспринимается своеобразной наградой за достигнутые успехи или отвлечением от возникших жизненных неприятностей. Так, сильные волнения, стресс могут снизить чувствительность центра насыщения. Очень часто в стрессовой ситу-