



ЮЛИЯ ВЕРКЛОВА

БАЗОВЫЙ ЗОЖ

САХАР, ЖИР И ФИТНЕС-ТРЕНДЫ

ВТОРОЕ ОБНОВЛЕННОЕ ИЗДАНИЕ



УДК 613
ББК 51.204.0
В32

Верклова, Юлия.

В32 Базовый ЗОЖ: сахар, жир и фитнес-тренды / Юлия Верклова. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 272 с. — (Понятная медицина).

ISBN 978-5-17-127431-3

Вы знаете, что для здоровья нужно проходить 10 тысяч шагов в день? Конечно! Это всем известно. Но мало кто догадывается, с какого потолка взялась эта цифра. И нет ни одного научного исследования, в котором бы она подтвердилась. А про идеальный ИМТ (индекс массы тела) тоже в курсе? По всей видимости, это сильно устаревший индекс. И к здоровью он имеет не самое прямое отношение.

Представления о ЗОЖ меняются довольно регулярно. 25 лет проработав в популярных газетах и журналах, автор этой книги заметила, что если в марте в редакцию приходит много пресс-релизов о пользе лактобактерий, значит, к маю выпустят новую линейку йогуртов.

Юлия Верклова поможет вам отделить зерна от плевел, то есть медицинские рекомендации от чисто маркетинговых. К первоисточникам вы сможете сразу же перейти по QR-кодам, которые найдете на страницах книги.

УДК 613
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-17-127431-3

© Верклова Ю.Д., текст
© ООО «Издательство АСТ»

Предисловие

Зачем вам еще одна книга о ЗОЖ?

Скорее всего, ваша предыдущая книга уже устарела. Хуже того: даже вот эта книга устарела, пока писалась, — и мне пришлось ее срочно дорабатывать уже перед отправкой в печать. А еще через год, когда планировалось переиздание, снова пришлось все перепроверить и кое-что добавить.

Почти 25 лет я писала и редактировала тексты о медицине и здоровом образе жизни в популярных СМИ. У меня было время заметить, что некоторые лекарства, продукты и упражнения, которые сегодня объявляются панацеей, завтра запросто могут оказаться «фуфломидинами», а то и вовсе «бомбой замедленного действия».

В начале 90-х годов прошлого века представления о «правильном» менялись не просто из года в год, но буквально из номера в номер: сегодня мы пишем о пользе бега, завтра — о том, что лучше предпочесть ходьбу. В мае — об опасности холестерина, в июне — о его пользе. Правила ЗОЖ от маркетинговых тенденций зависели больше, чем от научных. Я даже натренировалась прогнозировать: если

в марте в редакцию пришло несколько пресс-релизов об открытиях в области микробиологии, значит, в апреле будут давать рекламу йогуртов или пробиотиков.

Тогда, со свойственным юности максимализмом, я решила, что правды в медицине нет. Но после 1996 года, когда появилось само понятие «доказательная медицина», стало не то, чтоб полегче, но хотя бы помедленнее.

Хорошим тоном теперь считается проводить клинические исследования и ссылаться на них — а на это требуется время. Специальные международные организации собирают и обобщают все научные публикации на одну и ту же тему (это называется метаанализом) — и приходят к окончательному выводу.

Не совсем окончательному, но, скажем, к оптимальному на данном уровне развития медицины и общества. Казалось бы, в этих условиях наука должна одержать полную победу над маркетингом. Казалось бы...

Но вы же помните, какие битвы велись вокруг простейшего вопроса: надо ли носить медицинские маски? Сначала маски во всем мире кончились — и ВОЗ писала, что они не нужны здоровым людям. Потом масок произвели много-много — и без них запретили выходить из дома под угрозой штрафа... Потом были споры вокруг вакцинации и необходимом количестве ревакцинаций.



QR-код 1

А также сомнения в том, что прививка делает человека безопасным для окружающих (QR-код 1).

Конечно, было бы удобно, если бы существовала единая для всех инструкция по правильной жизни — все бы ее соблюдали, не болели бы, не страдали и жили до

120 лет. Или даже до 200. Но увы! Те, кто строго следует методичкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), все равно иногда болеют. Хуже того: иногда они замечают (если живут достаточно долго), что уважаемая организация даже в отсутствие пандемии время от времени меняет рекомендации, меняет приоритеты и занимается самореформированием. И не потому, что регулярно совершает ошибки, а потом их признает, а потому что, как ни банально:

1. Мир меняется.
2. Мир бесконечен.
3. Все люди разные.

По сути, это книга не о ЗОЖ, а о том, как адаптироваться к постоянно меняющимся правилам ЗОЖ с учетом мировых тенденций и ваших личных предпочтений. И о том, как отличить медицинские рекомендации от маркетинговых.

Мир меняется

Постоянно совершаются какие-то открытия и изобретения, потом они внедряются в жизнь — и все переворачивается с ног на голову. В XIX веке, например, никто не боялся умереть от рака: до него еще дожить надо было, увернувшись от туберкулеза или дизентерии. Женщины и младенцы к тому же часто гибли в родах. Поэтому ЗОЖ в те времена — это отдых «на водах», мытье рук перед едой и отказ от секса. Потом внедрили повсеместно кесарево сечение, водопровод с горячей водой и вакцину БЦЖ — и, соответственно, требования

к организации ЗОЖ вышли на новый уровень. В середине прошлого века, например, всем рекомендовалось хорошо (в смысле, калорийно) питаться, принимать витамины и обливаться холодной водой — потому что главной угрозой человечества были респираторные инфекции и, по наблюдениям, истощенные люди справлялись с ними хуже, чем упитанные, а морозостойкие — лучше, чем теплолюбивые.

К концу прошлого века в развитых государствах продовольственная проблема отпала вовсе — и буквально до 2020 года тактической задачей всех зожников была борьба с ожирением, а не с истощением.

Когда я начинала писать эту книгу, главной угрозой для человечества (по версии ВОЗ) были сердечно-сосудистые заболевания. А когда закончила, оказалось, что мы все уже сидим на самоизоляции и никто не пропагандирует свежий воздух и 10 тысяч шагов

в день. Наоборот, говорят: сидите дома, мойте руки, свежим воздухом подышите потом.

Пандемия COVID-19 напомнила (QR-код 2) всем, что основа ЗОЖ — это по-прежнему гигиена. А соблюдение социальной дистанции — новый тренд.



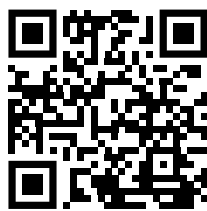
QR-код 2

В общем, здоровый образ жизни всегда — отдаете вы себе в этом отчет или нет — направлен на предотвращение ведущей причины смертности. Человек, конечно, понимает, что бессмертие недостижимо, но все равно стремится к нему.

Когда роддома и кардиоцентры в разных странах перепрофилировали под инфекционные больницы, на-

род роптал, но несильно: ведь статистику смертей от COVID-19 сообщали по телевизору каждое утро — и создавалось впечатление, что от других причин люди просто перестали умирать.

Но, как только стали снимать карантинные ограничения, иерархия наших страхов восстановилась. Рак — главный в списке фобий (QR-код 3). Хотя, если верить статистике ВОЗ, большинство из нас — примерно каждый второй — умрет-таки от инфаркта или инсульта. И, соответственно, представления о ЗОЖ крутятся где-то вокруг этих трех тем.



QR-код 3

В среднем по планете ТОП-10 (QR-код 4) основных угроз выглядит так:

1. Ишемическая болезнь сердца.
2. Инсульт.
3. ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких).
4. Инфекции нижних дыхательных путей.
5. Родовые инфекции.
6. Рак легких.
7. Болезнь Альцгеймера и другие виды деменции.
8. Кишечные инфекции.
9. Сахарный диабет.
10. Заболевания почек.



QR-код 4

По странам, конечно, список может немножко отличаться, пункты меняются местами, добавляются какие-то локальные особенности — и тогда эти акценты прослеживаются в СМИ и начинают подспудно влиять на ваши представления о правильном образе жизни. Неспроста



QR-код 5

у нас в России у всех канцерофобия: в национальном проекте «Здравоохранение» тема борьбы с онкологическими заболеваниями (QR-код 5) занимает первую строчку. С сердечно-сосудистыми заболеваниями — вторую (QR-код 6). А о ХОБЛ говорят довольно мало. Соответственно, мы в России больше всего боимся рака, потом — инфаркта и инсульта, а потом уж всего остального, причем в той степени, в какой отголоски этого остального долетают до нас из переводных публикаций в популярных зарубежных изданиях.



QR-код 6

Способ передачи информации и составления рекомендаций, кстати, тоже серьезно изменился за последние полвека. По сути, до 1990-х годов доктор, составляя план лечения, опирался на довоенные учебники, по которым учился в институте, на собственный опыт и на мнения признанных светил. Пациенты и вовсе могли доверять только частному мнению светила.



QR-код 7

Сегодня рекомендации по профилактике, диагностике, лечению болезней составляют авторитетные медицинские организации. В первую очередь, конечно, ВОЗ (QR-код 7). Наиболее информативные отчеты и результаты больших исследований публикуют Национальная медицинская библиотека США (QR-код 8) (самая большая медицинская библиотека в мире), Кокрановская библиотека (QR-код 9), глобальные образовательные ре-



QR-код 8

нальная медицинская библиотека США (QR-код 8) (самая большая медицинская библиотека в мире), Кокрановская библиотека (QR-код 9), глобальные образовательные ре-

сурсы для врачей. Анализом и обработкой больших данных занимается структура Global Development Оксфордского университета (QR-код 10) и исследовательская международная группа Global Change Data Lab (QR-код 11).

Самостоятельно следить за всеми, согласитесь, утомительно. Так что эта книга вам поможет сориентироваться. А к первоисточникам вы сможете сразу же перейти по QR-кодам, которые найдете на страницах.

Мир бесконечен

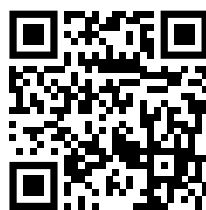
Он бесконечен во всех смыслах и во все стороны. Как в сторону увеличения (планеты, галактики, вселенные, далее везде), так и в сторону уменьшения (клетка, ядро клетки, геном, ДНК, нуклеотиды, далее — в бесконечность).



QR-код 9



QR-код 10



QR-код 11

Геном — вся совокупность наследственной информации, зашифрованная и заключенная в ядре клетки.

ДНК — большая молекула дезоксирибонуклеиновой кислоты — основной носитель наследственной информации.

Нуклеотиды — «нити» с отростками, из которых закручивается молекула ДНК.



Рис. 1. ДНК

Соответственно, и в исследовательском плане мир тоже бесконечен. Все, что казалось уже изученным и открытым, на самом деле можно исследовать дальше вглубь до... неизвестно докуда! И это «погружение» может внести существенные коррективы в наши знания о мире и представления о себе.

Например, в 1990 году, когда стартовал международный проект «Геном человека», казалось, что мы близки к разгадке тайны бытия: вот сейчас составим каталог 20–25 тысяч генов — и сразу станет ясно, с чем работать. Но в 2003 году, когда во всех СМИ было объявлено, что расшифровка человеческого генома завершена, ученым стало ясно, что работа только начинается: не просто разные гены, но даже разные отрезки этих генов могут существовать в многочисленных вариациях (QR-код 12). Эта вариативность отнюдь не всегда приводит к заболеваниям и считается «дефектом», но от нее зависят многие обстоятельства, ранее считавшиеся необъяснимыми: например, почему при одном и том же заболевании один и тот же препарат кому-то помогает, а кому-то — нет. Или, скажем, почему при равной интенсивности занятий в спортзале у одного образуются кубики на животе, а у другого — только комплекс неполноценности...



QR-код 12

В общем, в конце 1990-х, когда международный геномный проект еще не завершился, в Стэнфордском университете уже был запущен новый: «Вариативность человеческого генома» (*The Human Genome Diversity Project*). А в 2007-м, по инициативе национальных институтов здравоохранения США, — проект «Микробиом челове-

ка» (*The Human Microbiome Project*) — исследование ДНК микроорганизмов, поселившихся в человеческом теле и на него, на тело, влияющих.

Так что теперь уже ясно, что представления о человеке и, соответственно, о том, что для него полезно, во-пер-



QR-код 13

вых, будут регулярно обновляться и пересматриваться, а во-вторых, не могут быть универсальными для всех. Например, открытие в 1994 году генов BRCA1 и BRCA2 (QR-код 13) и их мутаций серьезно изменило наши представления о раке молочной железы, его диагностике и лечении. Сейчас уже ставится под сомнение сама необходимость ежегодной маммографии для всех (QR-код 14): регулярное рентгеновское облучение само по себе небезопасно, а если мутаций нет, то опухоль, скорее всего, будет развиваться медленно. Отказываться от идеи, которая 30 лет внедрялась в массовое сознание, — очень больно.



QR-код 14

Поэтому вокруг этой темы идут ожесточенные бои.

И таких холиварных сюжетов в медицине ого, как много! Вот поэтому вам и нужна еще одна книга о здоровье: чтобы быть в курсе разных версий и из них выбрать наиболее комфортную для себя.

Кокрановский обзор — анализ нескольких научных исследований на одну и ту же медицинскую тему. В нем собираются и сопоставляются все данные по проблеме, исключаются случайные и систематические ошибки, проверяются резуль-

таты и выносятся обобщающее заключение. Обзоры готовят группы экспертов международной организации Cochrane Collaboration, изучающей эффективность медицинских технологий. В книге мы будем регулярно на них ссылаться.

Да ладно, рак и генетика! Возьмем что-то совсем близкое, из области ЗОЖ, омегу-3, например. В таблетках или в рыбе — не важно. Важно, что до 2018 года это вещество считалось если не панацеей от инфаркта и инсульта, то по крайней мере надежным средством профилактики. А в июле 2018 случился скандал: Science Daily со ссылкой на Кокрановский обзор опубликовала статью (QR-код 15) о том, что прием омеги-3 вообще никак не влияет на смертность от инфарктов и инсультов. Вообще!



QR-код 15

Значит ли это, что мы с вами нашли новый источник экономии? Не покупайте омегу в аптеках и интернет-магазинах — и будет вам счастье? Нет, не значит. Как раз счастья и не будет — об этом в журнале «Психотерапия и психосоматика» в 2019 году заявил (QR-код 16) международный коллектив исследователей. Оказывается, омега-3 необходима для профилактики и лечения депрессии.



QR-код 16

То есть на продолжительность жизни она, может, и не влияет, а вот на качество — еще как!

С врачами всегда так: они сосредоточены на главной теме — и, чтобы выяснить у них что-то действительно для себя важное, надо задать кучу дополнительных вопросов.