



«Я ем совсем немного, а весы показывают все больше и больше...» Знакомая ситуация? Оказывается, проблема не только в том, что мы много едим и мало двигаемся. Ученые составили список самых неожиданных причин, которые могут влиять на прибавку веса. Стоит запомнить их, чтобы не полнеть. Международная группа из 20 ученых изучила около 100 исследований, посвященных проблеме лишнего веса, и опубликовала в «Международном журнале по проблемам ожирения» (International Journal of Obesity, vol. 30, issue 11) список из 10 потенциальных причин всемирного роста ожирения, которые часто упускают из виду. Авторы обзора утверждают, что смогут пролить свет на вопрос, почему некоторым людям труднее похудеть, чем другим. «Счастливые родители» решили разобраться, действительно ли все эти факты способны повлиять на набор веса и, главное, что смогут извлечь из этой информации люди, следящие за своей фигурой. А поможет нам в этом Михаил Зейгарник, врач-диетолог, к. м. н., главный врач клиники «Питание и здоровье».

1. НЕДОСЫПАНИЕ

В последние 20 лет люди стали меньше спать, подсчитали ученые. Постоянный недосып, по мнению многих исследователей, может ускорять набор веса. Неслучайно люди, работающие в ночную смену, больше других склонны к лишним килограммам.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА. Хроническое недосыпание – это непрерывный стресс для организма. Как всякий стресс, оно включает механизмы, направленные на противостояние ему: в частности, происходит перестройка обмена веществ с целью накопления запасов энергии – в итоге вес растет. Кроме того, во время ночной смены многие склонны чаще перекусывать – просто от скуки, чтобы поднять себе настроение. Так что нормальный режим сна действительно важен и для здоровья, и для фигуры, а рекомендации врачей спать по 8 часов в сутки даются не случайно.

2. ВЕЩЕСТВА, НЕГАТИВНО ВЛИЯЮЩИЕ НА ЭНДОКРИННУЮ СИСТЕМУ

Некоторые синтетические химические вещества, проникая в организм, ухудшают производство и функцию гормонов. К их числу относятся пестициды, диоксины – отходы химической, целлюлозно-бумажной и других видов промышленности, некоторые фармацевтические компоненты (например, диэтилстильбэстрол (ДЭС) – аналог женских половых гормонов). Число этих «вредителей» растет постоянно и может повлиять на набор веса.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА. Причиной ожирения и лишнего веса часто становятся нарушения в гормональной сфере. Безусловно, существует масса внешних факторов, которые могут нанести вред эндокринной системе и нормальной регуляции обмена веществ. Среди них и многие химические вещества, если их предельно допустимая концентрация превышает. Однако вряд ли эту причину можно назвать распространенной и сколько-нибудь значимой.

3. КОМФОРТНАЯ ТЕМПЕРАТУРА

Современный человек живет в тепличных условиях: благодаря центральному отоплению и кондиционерам нам не приходится тратить килоджоули энергии на то, чтобы потеть от жары или дрожать от холода. Расход калорий уменьшается, и избыток откладывается в виде жира.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА. Для поддержания нормальной (и главное – постоянной) температуры тела организм тратит до 80% всей энергии, которую он вообще расходует в состоянии покоя. Наш организм – это постоянно горящая топка. Соответственно, чем комфортнее «градусы» окружающей среды, тем меньше калорий тратится на поддержание собственной. Полезнее всего для организма температура +18–20 °С; именно этот режим считается оптимальным для нормальной работы всех органов и систем. С другой стороны, давайте сравним, сколько энергии мы тратим, дрожа от холода, и сколько – во время прогулки быстрым шагом?

4. БОРЬБА С КУРЕНИЕМ

Грустно, но справедливо: курение подавляет аппетит и ускоряет обмен веществ, так что курильщику меньше хочется есть, а съеденное утилизируется быстрее. Число приверженцев этой привычки сокращается, и некоторые ученые полагают, что это может вносить свой вклад в проблему ожирения. Набор веса – один из главных доводов, которые приводят курящие женщины, чтобы не расставаться с сигаретами, и причина, почему они возвращаются к ней снова, попытавшись однажды бросить.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА. Курение действительно увеличивает основной обмен (количество калорий, которое мы тратим в состоянии полного покоя) на 10–15%. Поэтому бросать курить лучше вместе с профессиональным диетологом, который нужным образом скорректирует ваш рацион, чтобы не допустить набора веса.

ХУДЕТЬ ИЛИ КУРИТЬ?

Австралийские ученые провели исследование, показавшее, что люди, бросившие курить, прибавили в среднем 4 кг за полгода наблюдений, тогда как курильщики набрали только 1,2 кг. Причина в том, что в отсутствие никотина резко снижается уровень обмена веществ. Кроме того, люди, бросившие курить, начинают активно заедать отсутствие сигарет, за счет чего и набирают вес. Тем не менее сказанное – не причина, чтобы продолжать отравлять себя сигаретами!

5. ЛЕКАРСТВА

Некоторые препараты вызывают набор веса как побочный эффект. Это отдельные виды мочегонных препаратов, противосудорожных средств, антигистаминов, антидепрессантов, противодиабетических средств, а также кортикостероиды и нейролептики. А вот современные контрацептивы, вопреки распространенному мнению, к лишним килограммам не ведут.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА. Это правда, поэтому, если на фоне приема какого-либо нового для вас препарата вы заметили прибавку в весе, прочтите в инструкции, не является ли она побочным эффектом, и обратитесь к врачу, чтобы заменить или отменить лекарство. Если же без него никак нельзя, нужно вместе с диетологом скорректировать рацион. Часто прибавка веса на фоне приема лекарств связана не с накоплением жира, а с задержкой воды в организме (это можно проверить с помощью биоимпедансометрии). В таком случае потребуется сократить количество соли.

6. «ВОЗРАСТНЫЕ» МАМЫ

Некоторые исследования показывают, что у женщин, рожаящих первенца после 35 лет, дети чаще появляются на свет с большим весом. По данным ученых, каждые 5 лет прибавки в мамином возрасте повышают риск ожирения у ребенка на 14,4%.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА. На избыточный вес у младенца влияет в первую очередь наличие

сахарного диабета у матери или нарушенной толерантности к глюкозе, о которой женщина даже может не знать. Вот почему во время беременности очень важно периодически измерять уровень сахара в крови. Также доказано, что более «увесистые» дети рождаются у матерей с избыточной массой тела. Такие факторы риска как раз и свойственны женщинам, рожаящим после 35 лет.

7. ПОПУЛЯЦИОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Среди населения растет число людей среднего и пожилого возраста, более склонных к полноте, а это значит, что вес среднестатистического человека тоже увеличивается. На этот показатель влияют и перемены в этническом составе. Так, в Западной Европе, принявшей тысячи эмигрантов из Греции и восточноевропейских стран (где случаев ожирения больше), выросли и средние показатели веса. И наоборот, там, где увеличилось число приезжих из азиатских государств (в случае с Россией, из Средней Азии), среднестатистический житель весит меньше.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА. Есть много казуистических фактов, основанных на статистике. Каждый из нас в отдельности ничего сделать с ними не сможет, и эти данные никоим образом не влияют на жизнь конкретного человека, страдающего лишним весом.

8. ВНУТРИУТРОБНОЕ РАЗВИТИЕ.

Гипотеза Баркера, также известная как гипотеза внутриутробного происхождения болезней, активно обсуждается в последние годы. В общих чертах она звучит так: если будущий ребенок страдает от нехватки питательных веществ во время беременности, он вырастет с «голодным» метаболизмом, который в будущем приведет к набору веса, диабету и болезням сердца.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА. Гипотеза Баркера пока остается лишь гипотезой. Однако хорошо известно, что дети, родившиеся с низкой массой тела (чаще всего это недоношенные младенцы), после рождения набирают вес быстрее своих сверстников, родившихся с нормальными показателями. Это же относится и к «искусственникам» в сравнении с грудничками. Чтобы малыш после рождения (и не только!) набирал вес с нормальной скоростью, прежде всего важно кормить его грудью до 1 года.

Без сомнения, главная причина лишнего веса – в том, что мы получаем больше калорий, чем тратим. Если вам нужно похудеть, прежде всего сократите объем и калорийность пищи и увеличьте количество физических упражнений.

9. ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР

Согласно дарвиновской теории эволюции шансы на выживание выше у более крупной и сильной особи. А потому с этой позиции вполне объяснимо, почему человечество неуклонно толстеет. Правда, у современных людей размеры тела уже не влияют ни на выживаемость, ни на востребованность у противоположного пола.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА. Подобные гипотезы смахивают на попытку свалить все с больной головы на здоровую. Получается, что такой фактор, как эволюция, нам не подвластен, а потому что ни делай – с весом бороться бесполезно. Это утешение для слабых духом. К тому же окончательно подтвердить или опровергнуть эту теорию мы сможем только спустя поколения.

10. СТРЕМЛЕНИЕ К СЕБЕ ПОДОБНЫМ

Ученые называют это ассортативным спариванием. Проще говоря: полные люди стремятся выбрать в качестве супругов таких же полных, как сами, рожают таких же детей и в конечном счете увеличивают число толстяков.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА. Это справедливо – поэтому, когда взрослые приводят на лечение детей с лишним весом (а их становится все больше), нередко они и сами (один или оба родителя) становятся пациентами диетолога. Это очень частая ситуация, и отнюдь не безнадежная. Как правило, врачи просто меняют рацион всей семьи, и все вместе дружно худеют. Ведь худеть в компании единомышленников и проще, и эффективнее.

«Я ем совсем немного, а весы показывают все больше и больше...» Знакомая ситуация? Оказывается, проблема не только в том, что мы много едим и мало двигаемся. Ученые составили список самых неожиданных причин, которые могут влиять на прибавку веса. Стоит запомнить их, чтобы не полнеть

Международная группа из 20 ученых изучила около 100 исследований, посвященных проблеме лишнего веса, и опубликовала в «Международном журнале по проблемам ожирения» (International Journal of Obesity, vol. 30, issue 11) список из 10 потенциальных причин всемирного роста ожирения, которые часто упускают из виду. Авторы обзора утверждают, что смогут пролить свет на вопрос, почему некоторым людям труднее похудеть, чем другим. «Счастливые родители» решили разобраться, действительно ли все эти факты способны повлиять на набор веса и, главное, что смогут извлечь из этой информации люди, следящие за своей фигурой. А поможет нам в этом Михаил Зейгарник, врач-диетолог, к. м. н., главный врач клиники «Питание и здоровье».

1. НЕДОСЫПАНИЕ

В последние 20 лет люди стали меньше спать, подсчитали ученые. Постоянный недосып, по мнению многих исследователей, может ускорять набор веса. Неслучайно люди, работающие в ночную смену, больше других склонны к лишним килограммам.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА. Хроническое недосыпание – это непрерывный стресс для организма. Как всякий стресс, оно включает механизмы, направленные на противостояние ему: в частности, происходит перестройка обмена веществ с целью накопления запасов энергии – в итоге вес растет. Кроме того, во время ночной смены многие склонны чаще перекусывать – просто от скуки, чтобы поднять себе настроение. Так что нормальный режим сна действительно важен и для здоровья, и для фигуры, а рекомендации врачей спать по 8 часов в сутки даются не случайно.

2. ВЕЩЕСТВА, НЕГАТИВНО ВЛИЯЮЩИЕ НА ЭНДОКРИННУЮ СИСТЕМУ

Некоторые синтетические химические вещества, проникая в организм, ухудшают производство и функцию гормонов. К их числу относятся пестициды, диоксины – отходы химической, целлюлозно-бумажной и других видов промышленности, некоторые фармацевтические компоненты (например, диэтилстильбэстрол (ДЭС) – аналог женских

половых гормонов). Число этих «вредителей» растет постоянно и может повлиять на набор веса.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА. Причиной ожирения и лишнего веса часто становятся нарушения в гормональной сфере. Безусловно, существует масса внешних факторов, которые могут нанести вред эндокринной системе и нормальной регуляции обмена веществ. Среди них и многие химические вещества, если их предельно допустимая концентрация превышает. Однако вряд ли эту причину можно назвать распространенной и сколько-нибудь значимой.

3. КОМФОРТНАЯ ТЕМПЕРАТУРА

Современный человек живет в тепличных условиях: благодаря центральному отоплению и кондиционерам нам не приходится тратить килоджоули энергии на то, чтобы потеть от жары или дрожать от холода. Расход калорий уменьшается, и избыток откладывается в виде жира.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА. Для поддержания нормальной (и главное – постоянной) температуры тела организм тратит до 80% всей энергии, которую он вообще расходует в состоянии покоя. Наш организм – это постоянно горящая топка. Соответственно, чем комфортнее «градусы» окружающей среды, тем меньше калорий тратится на поддержание собственной. Полезнее всего для организма температура +18–20 °С;

именно этот режим считается оптимальным для нормальной работы всех органов и систем. С другой стороны, давайте сравним, сколько энергии мы тратим, дрожа от холода, и сколько – во время прогулки быстрым шагом?

4. БОРЬБА С КУРЕНИЕМ

Грустно, но справедливо: курение подавляет аппетит и ускоряет обмен веществ, так что курильщику меньше хочется есть, а съеденное утилизируется быстрее. Число приверженцев этой привычки сокращается, и некоторые ученые полагают, что это может вносить свой вклад в проблему ожирения. Набор веса – один из главных доводов, которые приводят курящие женщины, чтобы не расставаться с сигаретами, и причина, почему они возвращаются к ней снова, попытавшись однажды бросить.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА. Курение действительно увеличивает основной обмен (количество калорий, которое мы тратим в состоянии полного покоя) на 10–15%. Поэтому бросать курить лучше вместе с профессиональным диетологом, который нужным образом скорректирует ваш рацион, чтобы не допустить набора веса.

ХУДЕТЬ ИЛИ КУРИТЬ?

Австралийские ученые провели исследование, показавшее, что люди, бросившие курить, прибавили в среднем 4 кг за полгода наблюдений, тогда как курильщики набрали только 1,2 кг. Причина в том, что в отсутствие никотина резко снижается уровень обмена веществ. Кроме того, люди, бросившие курить, начинают активно заедать отсутствие сигарет, за счет чего и набирают вес. Тем не менее сказанное – не причина, чтобы продолжать отравлять себя сигаретами!

5. ЛЕКАРСТВА

Некоторые препараты вызывают набор веса как побочный эффект. Это отдельные виды мочегонных препаратов, противосудорожных средств, антигистаминов, антидепрессантов, противодиабетических средств, а также кортикостероиды и нейролептики. А вот современные контрацептивы, вопреки распространенному мнению, к лишним килограммам не ведут.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА. Это правда, поэтому, если на фоне приема какого-либо нового для вас препарата вы заметили прибавку в весе, прочтите в инструкции, не является ли она побочным эффектом, и обратитесь к врачу, чтобы заменить или отменить лекарство. Если же без него никак нельзя, нужно вместе с диетологом скорректировать рацион. Часто прибавка веса на фоне приема лекарств связана не с накоплением жира, а с задержкой воды в организме (это можно проверить с помощью биоимпедансометрии). В таком случае потребуется сократить количество соли.

6. «ВОЗРАСТНЫЕ» МАМЫ

Некоторые исследования показывают, что у женщин, рожаящих первенца после 35 лет, дети чаще появляются на свет с большим весом. По данным ученых, каждые 5 лет прибавки в мамином возрасте повышают риск ожирения у ребенка на 14,4%.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА. На избыточный вес у младенца влияет в первую очередь наличие сахарного диабета у матери или нарушенной толерантности к глюкозе, о которой женщина даже может не знать. Вот почему во время беременности очень важно периодически измерять уровень сахара в крови. Также доказано, что более «увесистые» дети рождаются у матерей с избыточной массой тела. Такие факторы риска как раз и свойственны женщинам, рожаящим после 35 лет.

7. ПОПУЛЯЦИОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Среди населения растет число людей среднего и пожилого возраста, более склонных к полноте, а это значит, что вес среднестатистического человека тоже увеличивается. На этот показатель влияют и перемены в этническом составе. Так, в Западной Европе, принявшей тысячи эмигрантов из Греции и восточноевропейских стран (где случаев ожирения больше), выросли и средние показатели веса. И наоборот, там, где увеличилось число приезжих из азиатских государств (в случае с Россией, из Средней Азии), среднестатистический житель весит меньше.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА. Есть много казуистических фактов, основанных на статистике. Каждый из нас в отдельности ничего сделать с ними не сможет, и эти данные никоим образом не влияют на жизнь конкретного человека, страдающего лишним весом.

8. ВНУТРИУТРОБНОЕ РАЗВИТИЕ.

Гипотеза Баркера, также известная как гипотеза внутриутробного происхождения болезней, активно обсуждается в последние годы. В общих чертах она звучит так: если будущий ребенок страдает от нехватки питательных веществ во время беременности, он вырастет с «голодным» метаболизмом, который в будущем приведет к набору веса, диабету и болезням сердца.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА. Гипотеза Баркера пока остается лишь гипотезой. Однако хорошо известно, что дети, родившиеся с низкой массой тела (чаще всего это недоношенные младенцы), после рождения набирают вес быстрее своих сверстников, родившихся с нормальными показателями. Это же относится и к «искусственникам» в сравнении с грудничками. Чтобы малыш после рождения (и не только!) набирал вес с нормальной скоростью, прежде всего важно кормить его грудью до 1 года.

Без сомнения, главная причина лишнего веса – в том, что мы получаем больше калорий, чем тратим. Если вам нужно похудеть, прежде всего сократите объем и калорийность пищи и увеличьте количество физических упражнений.

9. ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР

Согласно дарвиновской теории эволюции шансы на выживание выше у более крупной и сильной особи. А потому с этой позиции вполне объяснимо, почему человечество неуклонно толстеет. Правда, у современных людей размеры тела уже не влияют ни на выживаемость, ни на востребованность у противоположного пола.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА. Подобные гипотезы смахивают на попытку свалить все с больной головы на здоровую. Получается, что такой фактор, как эволюция, нам не подвластен, а потому что ни делай – с весом бороться бесполезно. Это утешение для слабых духом. К тому же окончательно подтвердить или опровергнуть эту теорию мы сможем только спустя поколения.

10. СТРЕМЛЕНИЕ К СЕБЕ ПОДОБНЫМ

Ученые называют это ассортативным спариванием. Проще говоря: полные люди стремятся выбрать в качестве супругов таких же полных, как сами, рожают таких же детей и в конечном счете увеличивают число толстяков.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА. Это справедливо – поэтому, когда взрослые приводят на лечение детей с лишним весом (а их становится все больше), нередко они и сами (один или оба родителя) становятся пациентами диетолога. Это очень частая ситуация, и отнюдь не безнадежная. Как правило, врачи просто меняют рацион всей семьи, и все вместе дружно худеют. Ведь худеть в компании единомышленников и проще, и эффективнее.

Источник: <http://www.parents.ru/article/pochemu-my-polneem-neochevidnye-prichiny-nabora-v/>

Обсудить в форуме - <http://www.mal-kuz.ru/forum/viewtopic.php?f=70&t=37708>