

КАК БОРОТЬСЯ С ЛИШНИМ ВЕСОМ?

З а в е д у щ и й отделением паллиативной помощи, врач-терапевт, врач-эндокринолог Республиканского клинического госпиталя ветеранов войн Вера Анатольевна Шарифуллина рассказывает, чем опасно ожирение для пожилых людей.



ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ОЖИРЕНИЕ?

Ожирение – бич современности, им страдает около половины населения экономически развитых стран.

Пожилые люди имеют избыточную массу тела в два раза чаще, чем люди до 25 лет. Накопление жировой ткани у мужчин продолжается до 55-60 лет, у женщин до 65-75 лет. Если не принимать меры, возникают сопутствующие болезни. От чего же появляется ожирение?



✓ **Неправильное питание.**

Из-за него снижается метаболизм, который и так с возрастом замедляется. Жиры и углеводы не перерабатываются в энергию, как в молодости, а откладываются в виде жировых накоплений. С годами хуже работает желудок, снижая выработку кислоты, – и пища плохо переваривается. Ухудшается перистальтика кишечника, что приводит к запорам. Снижаются функции печени, почек, поджелудочной железы, что также нарушает процесс переработки пищи. Чрезмерное потребление высококалорийных продуктов приводит к ожирению.

✓ **Стресс.**

Если человек испытывает стресс, депрессию, одиночество, он начинает заедать негативные эмоции. Порой пожилым людям кажется: единственное, что может их порадовать, – вкусная еда. Многие люди, осознавая, что старость уже на пороге, начинают питаться без ограничений («Ведь так мало времени осталось на то, чтобы поесть, что мы любим!»). Но такой неразумный подход как раз и крадет ваши годы.

А некоторые пожилые люди неправильно питаются благодаря улучшению качества жизни. Пережив в молодости голодные годы, они

наверстывают упущенное.

Многие женщины, долгие десятилетия следившие за фигурой, с возрастом начинают думать: «Сейчас-то никому не важно, как я выгляжу!» – и начинают злоупотреблять едой, не думая о здоровье.

Еда ставит человека в такую же психологическую зависимость, как алкоголь и курение.



✓ **Снижение физической активности.**

В пожилом возрасте фраза «Меньше ешь, больше двигайся» должна стать основой здорового образа жизни.



✓ **Гормональные изменения.**

С 50 лет женщины входят в период менопаузы – начинается кардинальная гормональная перестройка организма. Женщины стремятся начать набирать вес, хотя следят за питанием и физическими нагрузками. Мужчины, начиная с 60 лет, могут переживать гормональные изменения, связанные с понижением уровня тестостерона. В результате увеличивается жировая ткань, это влечет психологический дискомфорт, что тоже приводит к заеданию негативных эмоций, набору ещё большего веса и ожирению.

ОПАСАЙТЕСЬ ОСЛОЖНЕНИЙ

Пожилые люди с избыточной массой тела страдают многими сопутствующими болезнями – это заболевания суставов, опорно-двигательного аппарата, сердца, желудка, почек и печени, органов дыхания. Могут возникнуть атеросклероз, сахарный диабет, гипертония, варикозное расширение вен, онкологические и другие заболевания.

Ожирение усугубляет хронические болезни, мешает их лечению. А родственникам тяжелее ухаживать за больным с лишним весом.

КАК ДИАГНОСТИРОВАТЬ БОЛЕЗНЬ?

Для выявления и лечения ожирения должен быть привлечен не только диетолог, но и эндокринолог, гастроэнтеролог, психотерапевт, онколог, кардиолог. Диагностика включает такие обследования:

– **Оценка антропометрических данных. Основной показатель – индекс массы тела (ИМТ).** Проверьте себя! Формула ИМТ: вес (кг) : рост (м)². Например, если ваш вес 85 кг,



а рост 1,65 м, то ИМТ 85 : (1,65 x 1,65) = 31,2.

Если ИМТ взрослого человека превышает 25, это говорит об избыточной массе тела. Если же ИМТ выше 30 – это ожирение.

Окружность талии измеряется для оценки висцерального ожирения (ожирения внутренних органов).

- Измерение давления
- ЭКГ
- УЗИ брюшной полости.
- Анализ крови на гормоны.
- Клинический анализ крови, общий анализ мочи.
- МРТ для оценки количества висцеральной и подкожной жировой ткани.

КАК ЛЕЧИТЬ ОЖИРЕНИЕ?

Лечение должно быть комплексным и проводиться под контролем врача.

✓ **Лечебная диета.** Употребляйте полезные натуральные продукты, откажитесь от быстрых углеводов (мучного и сладкого), копченостей, солений, алкоголя. Включайте в рацион каши, сезонные овощи и фрукты, рыбу, мясо, кисломолочную продукцию.

✓ **Физкультура.** При большом весе заниматься физкультурой начинайте постепенно, со временем переходя на более интенсивные нагрузки. Самый простой и эффективный способ – ходьба. Ходите по 30-40 минут ежедневно. За час ходьбы тратится около 300 ккал. В течение года при регулярных пеших прогулках калории суммируются, в результате вы можете потерять вес 8-10 кг. Можно ходить в бассейн, заниматься йогой или танцами.

Но главное – полюбите себя и свое тело. Подумайте: за пять минут ощущения вкуса вредного, но желанного продукта вы нанесете вред организму на долгие годы. И устранить этот вред гораздо труднее, чем отказать себе в сиюминутном гастрономическом удовольствии.

Будьте здоровы!