

## ПОЧЕМУ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ НЕ СТОИТ РЕЗКО ХУДЕТЬ?

Избыточная масса тела может привести к возникновению множества хронических заболеваний. Но если вы сбросили более пяти килограммов за последние полгода, это серьезный повод обратиться к врачу, предупреждает **врач-гериатр гериатрического отделения №1 Республиканского клинического госпиталя ветеранов войн Диана Гайсина.**



### ЧТО ТАКОЕ ИМТ?

Если вас волнует вопрос лишнего веса, вы должны помнить о показателе ИМТ, то есть индексе массы тела. Рассчитать ИМТ несложно. Сначала измерьте свой рост (в метрах) и массу тела (в килограммах). Затем обратитесь к формуле:  $ИМТ = m / h^2$ , где  $m$  — вес человека, а  $h$  — его рост.

Например, вес мужчины — 90 килограммов, а рост — 1,8 метра. Считаем:  $90 / (1,8 \times 1,8) = 27,78$ . Полученная цифра 27,78 — и есть ИМТ.

Другой пример. Вес женщины — 95 килограммов, рост — 1,56 метра. Вычисляем ИМТ:  $95 / (1,56 \times 1,56) = 39,09$ .

**Традиционно считается так: если индекс массы тела (ИМТ) свыше 30 — это ожирение.** Однако для людей 60+ нормальным считается индекс массы тела от 22 до 35.

В старшем возрасте избыточный вес — не слишком распространенная проблема. Чаще встречается недостаточность питания, которая влияет на скорость старения.

### ГЛАВНОЕ — СТАБИЛЬНОСТЬ

Если человеку больше семидесяти лет, а его ИМТ 22 или меньше, это признается недостаточностью питания. При значимой потере веса (больше 2% в течение месяца или больше 10% в течение шести месяцев) нужно обратиться к врачу.

Сразу уточним: потеря веса далеко не всегда связана с онкологическим диагнозом. Она может возникнуть

при нарушении всасывания питательных веществ или при недостаточном употреблении белка.

У пожилых людей все чаще встречается синдром мальнутриции, то есть недоедания. Они могут отказываться от пищи из-за потери аппетита, из-за нежелания готовить или идти за продуктами в магазин. За этим нужно внимательно следить родственникам.

В пожилом возрасте следует очень осторожно относиться к резкому снижению веса. При здоровом похудении человек может в неделю терять 0,5–1 кг. Если уходит больше килограмма, зачастую это происходит за счет утраты мышечной массы.

Потеря более 5% массы тела особенно опасна для людей старше 60 лет. Риски в этом случае сильнее, чем при прибавке веса.

### ПОЧЕМУ ЖЕ РАСТЕТ ВЕС?

В пожилом возрасте вес набирается под действием:

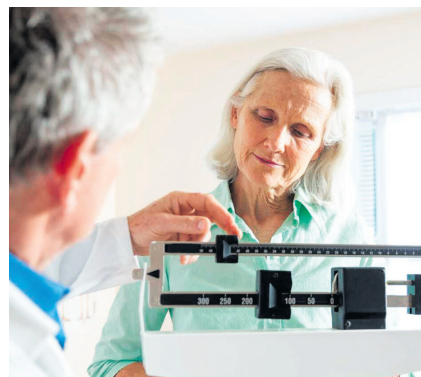
- ✓ хронических заболеваний, ограничивающих физическую активность;
- ✓ определенного питания;
- ✓ приема лекарственных препаратов.

С годами обмен веществ замедляется, поэтому прежняя калорийность рациона становится избыточной.

Некоторые пенсионеры перестают вести активный образ жизни, проводят время дома, от скуки «заедают» стресс. Всё это приводит не только к набору лишнего веса, но и к ожирению. Обязательно нужно правильно питаться, двигаться! Регулярные нагрузки должны быть умеренными: ходьба, плавание, лечебная гимнастика.

### ЧТО ЕЩЕ ВАЖНО ЗНАТЬ

✓ **Про соль.** Соль можно употреблять не более 5 граммов (чайной ложки) в день. Но если человек резко перестанет солить пищу, он может вообще перестать питаться — еда покажется невкусной. К тому же, он пить будет меньше. Не нужно доводить до крайности — уменьшайте количество соли постепенно.



### ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

#### Добавьте белка!

Вес включает как жировую, так и мышечную ткань. Пожилые люди нередко испытывают недостаток мышечной массы. Если вы решили похудеть, делайте это только под наблюдением таких специалистов, как эндокринолог, диетолог, гериатр. Важно, чтобы в рационе было достаточно белка.

Если для молодых людей предусматривается суточная норма 0,8 г белка на 1 кг массы тела, то для пожилых — 1,2 г белка на кг. И даже больше — до 2 г белка, если снижена подвижность, например, в случае пневмонии, травмы, операции.

Белок — строительный материал и для синтеза мышц, и для работы иммунной системы. Он содержится в сырах, нежирном твороге, мясных изделиях, в рыбе, сое, горохе, орехах и фасоли.

✓ **Про здоровье костей.** В старшем возрасте нередко возникает остеопороз — заболевание, при котором снижается плотность костей. После 65 лет нужно проходить специальное исследование — денситометрию.

Для снижения риска остеопороза ешьте еду, богатую кальцием: кисломолочные продукты, сыры. Для костей полезен витамин D, который вырабатывается на солнце. Врачи-гериатры предлагают людям старше 65 лет сдать анализ на уровень витамина D, после чего назначают необходимую дозу витамина.

✓ **Про жидкость.** Женщинам старше 65 лет нужно употреблять не менее 1,5 литра жидкости в сутки, мужчинам — около 2 литров. Бульон, чай, кисель, компот, смузи — всё входит в этот объем. Достаточное количество жидкости позволяет поддерживать нормальный уровень артериального давления, гидратацию тканей.

Для увеличения продолжительности жизни важно сохранять вес стабильным, а питание — полноценным.

### КОМУ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НУЖНО ХУДЕТЬ?

Ни одна из модных диет не учитывает потребности человека старшего возраста. Если вам 60-70 или более лет, худеть нужно при условии, что ИМТ больше 35 и это сопровождается болезнями: сахарным диабетом, артериальной гипертензией, заболеваниями сердца и сосудов. Тогда врач даст рекомендацию: «Вам надо похудеть». При этом худеть нужно аккуратно, избегая резкого ограничения калорийности.