

Коррекция массы тела – это образ жизни

Для достижения нормальной массы тела необходимо изменить психологию питания. Прежде всего, это 5-ти разовый прием пищи, небольшие перерывы в еде, ужин должен быть легким. Исключают употребление высококалорийных продуктов (булочки, печенье, сладкое, сало), есть нужно медленно, тщательно пережевывая пищу, так как увеличение уровня глюкозы в крови начинается через 20 – 25 мин с момента поступления пищи в желудок, что определяет утоление чувства голода.

Незадолго до еды рекомендуют мелкими глотками выпить стакан холодной воды. Это снизит возбудимость нервного аппарата желудка. Следует помнить, что перец, лук хрен, горчица, соусы, соленья и особенно алкоголь – стимуляторы аппетита. Пищу нужно употреблять недосоленной. Чувство голода трудно преодолимо. Для его утоления в промежутках, между едой разрешают прием малокалорийных продуктов, (морковь, капуста, яблоки, кефир).

Можно рекомендовать замещение продуктов. Например, жареный картофель на вареный, красное мясо на белое – птицу или рыбу, макаронные изделия на "грубые" каши. Калорийность рациона 1600 ккал/сут. Эксперты ВОЗ рекомендуют снижать массу тела на 6 – 12 кг за 20 – 24 недели лечения, т.е. дефицит энергии 500 – 600 ккал/сут.

Для уменьшения потребления пищи необходимо достижение эмоционального благополучия. Это связано с тем, что на регуляцию чувства голода неблагоприятно действуют стрессовые ситуации: нервозность, повышенный уровень тревоги, угнетенность настроения. Для того, чтобы "заглушить" такие центры отрицательного возмущения ЦНС, человек иногда приспособливается использовать чрезмерные приемы пищи, формирующие чувство пищевого удовольствия. Люди с определенным типом высшей нервной деятельности пытаются достичь благоприятного комфортного состояния за счет дополнительной, а значит, избыточной пищи. Человек начинает и приучается (иногда с ранних лет) искать утешения стресс-жизни в еде.

Ряд авторов считают ожирение своеобразным пищевым неврозом. И наоборот, стройная фигура, снижение излишней массы тела являются показателями умения владеть собой, психологического благополучия. В систему борьбы с лишним весом органично входят элементы аутотренинга, психотерапии, доброй самоиронии, поддержки близких.

Ошибка, когда пациенты с избыточным весом пытаются голодать, отказываются от пищи в течение дня с тем, чтобы "дотянуть" до вечера, устраивают "голодные" дни и пр. забывая, что в условиях повседневной трудовой деятельности это противопоказано. Кроме того, голод приводит к глюконеогенезу и липолизу, возможна интоксикация кетоновыми телами. Голод запрещен!

Особенные диеты рассчитаны на ограниченный контингент людей, они малодоступны для повседневной жизни. Существует ряд продуктов, необходимых для нормальной жизнедеятельности человека, содержащих прежде всего белки: яйца, творог, мясо, птица, рыба. Необходимые продукты содержат незаменимые для организма вещества и энергоемкие продукты: хлебные изделия, "грубые" сорта каши (кукурузная, перловая). Например, суточное количество хлеба (100 – 200 г) можно принять в первой половине дня в виде черных и серых сортов, лучше с добавками отрубей. Нужно обязательно включать в рацион пищевые волокна, например, инулин, они просто необходимы для жизнедеятельности нормальной кишечной микрофлоры, которая влияет на все сферы жизнедеятельности организма – от полноценного всасывания питательных веществ и витаминов в кишечнике до реакций иммунной системы и эмоционального состояния человека.

При избыточной массе тела жировой обмен не нарушен. Напротив, физиологическое содержание легкоусвояемого жира в питании (растительное масло) тормозит переход углеводов в жировую клетку, способствует формированию чувства сытости. Нужно исключить потребление тугоплавких застывающих животных жиров. В целом, только соблюдение такой диеты уменьшает массу тела на 5 – 6 кг/год. Это приветствуется, т.к. инсулин «работает» на жировые клетки.

Необходимо помнить, что жировые накопления лучше всего устраняются с помощью физкультуры. Использование ЛФК не требует специальных навыков, поэтому относится к числу доступных форм повышения двигательной активности: интенсивная ходьба, плавание, тренажерный зал.

Перед началом ЛФК необходимо провести пробу на переносимость дозированной физической нагрузки – пешеходная дорожка тредмил. Для уменьшения жировой массы комплекс упражнений утренней зарядки следует повторять на протяжении всего дня ежечасно по 5 мин.

Многие предпочитают интенсивную ходьбу. Начинать ее следует с 5 мин, постепенно доводя продолжительность изо дня в день до 60 мин. До наступления этого периода длительность интенсивной ходьбы составляет определенную часть ежедневной пешей прогулки в течение часа.

После освоения быстрой ходьбы, можно переходить к бегу трусцой. Начинать с 3 мин, постепенно увеличивая его продолжительность на 3 мин в течение цикла из 10 – 20 недель, в зависимости от возраста. Остальное время часового занятия заполняется ходьбой или физическими упражнениями. Возможно, просто ходьба от 1000 до 10 тыс. шагов в день по шагомеру. Вполне достаточно проводить 20 – 30 мин пробежки или ЛФК через день, или по 45 мин 3 раза в неделю. Эффективность физических нагрузок минус до 6 – 7 кг/год.

Главное правило увеличения двигательной нагрузки – постепенность, регулярность, сохранение хорошего самочувствия, бодрости, отсутствие неблагоприятных реакций организма. В ходе занятий ЛФК частота пульса не должна превышать 140 в мин. Важно, что ступенчатое увеличение двигательной активности не повышает аппетит (расход энергии за занятие 300 – 500 ккал).

В целом, вера в «чудодейственные» диеты это либо непонимание сути ожирения, либо глупость. На самом деле мы блукаем в 2-х березах, вернее в 2-х стрелках, только одна вниз, а вторая вверх.

Рис.1. Схема ступенчатой коррекции массы тела



Все способы лечения ожирения относятся к числу долговременных, практически пожизненных рекомендаций, так как суть излишнего веса заключается в нарушенном типе энергетического обмена, присущего данному человеку. Порой пациенты ожидают окончания курса «лечения» с тем, чтобы вернуться к прежнему распорядку питания и жизни. Терапия таблетками от ожирения «помогает» только по телевизору, в т.ч. «за один сеанс».

Важно, что для снижения рисков ожирения потеря веса должна составлять не более 13% исходной массы тела в год. Для тех, кто твердо решил избавиться от лишнего веса, представленные рекомендации должны стать частью образа жизни. Следовательно, семейный врач составляет для пациента план работы минимум на год, а достигнутые результаты следует закрепить пожизненно, т.е. формировать новый образ жизни.