Метаболізм: як схуднути правильно?

Суто науковий термін «метаболізм» з кожним роком набуває все більшої популярності серед людей далеких від науки. Про метаболізм ведуть мову у фітнес-центрах і тренажерних залах, за філіжанкою кави і в черзі до лікаря. Метаболізм прагнуть прискорити, підвищити і покращити. І все це, як правило, з однією метою — щоб схуднути всерйоз і назавжди

Наталія Шумлянська

— Проблеми здоров'я людини, пов'язані з порушеннями метаболізму, постійно знаходяться в полі зору як вчених, так і практичних лікарів, — розповідає Наталія Шумлянська, директор рівненського медичного центру «Аніко», лікар-гастроентеролог, дієтолог, спеціаліст із порушень метаболізму. — Актуальність теми підкреслює нещодавно прийнята Інститутом здоров'я США двадцятирічна програма щодо вивчення питань, пов'язаних із надлишковою вагою та ожирінням — основними проявами порушень метаболізму. За статистикою, у США майже половина населення страждає від зайвої ваги. У Європі ця цифра трохи нижча, однак ожиріння також є національною бідою, позаяк у всіх статистичних звітах недуги, зумовлені порушенням метаболізму, виходять на перше місце.

Метаболізм, або обмін речовин, — це каскад хімічних реакцій в живому організмі, необхідних для підтримання життя. Завдяки їм організм росте і розвивається, зберігає свою структуру і відповідає на вплив навколишнього середовища. Метаболізм поділяють на катаболізм і анаболізм. У ході катаболізму складні органічні речовини деградують до більш простих, у процесах анаболізму із затратами енергії синтезуються складні органічні речовини — білки, цукри, ліпіди і нуклеїнові кислоти.

Причини виникнення розладів обміну речовин, а також метаболічного синдрому спеціалісти пояснюють забрудненням навколишнього середовища, нераціональним харчуванням, гіподинамією, психоемоційними перевантаженнями. Ось чому вирішувати проблему належить комплексно. Метаболічний синдром — це комплекс взаємопов'язаних порушень вуглеводного і жирового обміну, а також регуляції артеріального тиску і функцій ендотелію, зумовлений зниженням чутливості тканин до інсуліну (інсулінорезистентність). Коли людина може запідозрити у себе наявність метаболічного синдрому? Окрім надлишкової ваги, про його ймовірність свідчать підвищені артеріальний тиск і рівень глюкози у крові, хропіння і зупинки дихання під час сну (апное).

Метаболічний синдром проявляється вісцеральним ожирінням, інсулінорезистентністю, гіперінсулінемією, порушенням толерантності до глюкози, або цукровим діабетом 2-го типу, артеріальною гіпертензією, дисліпідемією, порушенням гемостазу, гіперурикемією, погіршенням сексуальної функції. Найчастіше пацієнти звертаються до лікарів саме через надлишкову вагу, що насамперед впадає у вічі, але за підвищеною масою тіла традиційно приховані не менш серйозні захворювання серцево-судинної та ендокринної систем.

У медичному центрі «Аніко» до лікування порушень метаболізму підходять комплексно. Тут лікують не хворобу, а людину.

На підставі лабораторних досліджень (біохімічний і загальний аналізи крові та сечі) та інструментальних методів діагностики (УЗД органів черевної порожнини), після консультацій у кардіолога, невролога і ендокринолога для кожного пацієнта за спеціальною формулою вираховують ідеальну вагу та розробляють індивідуальну програму схуднення, яка складається з рекомендацій щодо здорового харчування, різних методів детоксикації,

10 способів прискорити метаболізм

1. Наростіть м'язову масу. Силові тренування прискорюють обмінні процеси, і навіть після припинення фізичних занять калорії деякий час спалюються у пришвидшеному режимі.

2. Ведіть активний спосіб життя. Ходіть, бігайте, плавайте, катайтеся на велосипеді щонайменше 30–60 хвилин тричі на тиждень.

3. Дрібне харчування малими порціями кожні 3–4 години сприяє прискоренню обміну речовин і втраті ваги.

4. Вживайте пряноші. Гострий перець прискорює обмін речовин.

5. Споживайте менше цукру.

6. Обов'язково снідайте. Здоровий сніданок робить фігуру стрункішою.

7. Пийте зелений чай. Він добре стимулює обмін речовин

наука

КРІОМАСАЖ

Масаж кубиками льоду, загорнутими в бавовняну тканину, стимулює обмін речовин і омолоджує шкіру. Проводьте льодом по масажних лініях обличчя, шиї, грудей, плечей і рук

МАСАЖ СТОП

Мануальний вплив на біологічно активні зони стоп активізує метаболізм і зміцнює імунітет. Проводьте масаж стоп у будь-який зручний для вас час, ретельно масажуйте пальці ніг і ділянки між ними

СОЛЬОВІ ОБТИРАННЯ

Для прискорення процесів метаболізму кожного разу (або через раз) після миття розтирайте тіло рукавичкою, змоченою у такому розчині: на 2 л води 1 столова ложка йодованої солі і 1 столова ложка оцту. Розтирання має глибокий оздоровчий вплив та попереджає проблеми зі шкірою

ретельно розрахованого фізичного навантаження.

Тактика лікування спрямована на зниження маси тіла. Особливу роль у регуляції обміну речовин відіграють певні гормони та ензими. В принципі, людський організм здатний виробити їх самостійно, але для цього необхідні речовини, які можна отримати з їжею. Отже, індивідуальний план харчування базується на персональних параметрах та властивостях крові хворого, які у всіх людей різні. Кожному пацієнту пропонують окремий набір елементів харчових продуктів, що забезпечує гармонійну роботу складної системи обміну речовин. Прості правила харчування спрямовані на зниження вмісту холестерину у крові та його утримання на нормальному рівні. При цьому важливо, що саме людина їстиме і в який спосіб приготована їжа, а не скільки людина з'їсть.

Схуднення вважається ефективним і безпечним, якщо втрата ваги становить 5–10% упродовж 6–12 місяців. Для жінок гіпокалорійна дієта не повинна перевищувати 1200 ккал на добу, для чоловіків — 1500 ккал. Але головне — це зміна стереотипу харчування, зменшення кількості вживаної їжі, відмова від перекушування ввечері та вночі. Ефективність правильного харчування посилюватиметься цілеспрямованими фізичними навантаженнями впродовж не менше 3 годин на день.

8. Пийте просту чисту воду (до 1,5–2 л на добу). **З рідиною з організму виводяться продукти розпаду жирів. Холодна вода збільшує швидкість метаболізму, оскільки організм витрачає енергію на її підігрівання.**

9. Уникайте стресів. Вони провокують синтез кортизолу і стероїдів, які сповільнюють процеси метаболізму.

10. Висипайтеся. Люди, які сплять менше 7–8 годин на добу, схильні до зайвої ваги

ТОВСТИЙ ТА ЩЕ Й ХРОПЕ

Хропіння — один із проявів порушення метаболізму. Частіше від нього потерпають якраз повні люди. Хропіння заважає висипатися. Звідси зниження фізичної активності, підвищена втомлюваність і порушення раціону харчування. Проте страшні не стільки голосні рикаючі звуки, скільки апное (зупинка дихання під час сну), яке часто супроводжує хропіння. Статистично доведено, що хворі з середнім і важким ступенем апное вмирають унаслідок інфаркту чи інсульту на 6–8 років раніше від ровесників, які не хроплять.

Зазвичай хропуни прокидаються вранці з важкою головою, нарікають на скутість м'язів плечей і шиї. Упродовж робочого дня їм постійно хочеться спати, важко сконцентруватися, зате дуже легко роздратуватися. З'являються проблеми в інтимному житті.

Для того аби впоратися із проблемою, треба як мінімум визнати її існування та знати, на яку форму апное чи гіпопное (обструктивну чи центральну) ви страждаєте, які небезпечні порушення дихання ховаються за «невинним» нічним хропінням, чим загрожує апное.

CPAP-ТЕРАПІЯ АПНОЕ

Синдром обструктивного апное-гіпопное сну (СОАГС) визначають як стан, при якому виникають численні зупинки дихання, що повторюються внаслідок повного (апное) або часткового (гіпопное) звуження дихальних шляхів під час сну на рівні глотки і припинення легеневої вентиляції при дихальних зусиллях, що зберігаються. СОАГС характеризується наявністю хропіння, зниженням рівня кисню в крові, грубою фрагментацією сну з частими пробудженнями і надмірною денною сонливістю. Пробудження є захисним механізмом, при якому відбувається активація м'язів — дилататорів верхніх дихальних шляхів, що запобігає асфіксії. При зупинках дихання уві сні протягом більше 10 секунд, що повторюються 5–10 разів на годину, організм починає відчутно страждати від гіпоксії через відсутність достатньої кількості кисню, внаслідок чого мозок отримує сигнали тривоги, які викликають екстрені прокидання. Інколи може відмічатися до 500 зупинок дихання за ніч загальною тривалістю до 4 годин, що зумовлює як гостру, так і хронічну нестачу кисню, підвищує ризик розвитку серцево-судинних ускладнень (артеріальна гіпертензія, порушення ритму серця, інсульт, інфаркт міокарда, раптова смерть уві сні).

Найбільш ефективним сучасним вирішенням проблеми є лікування методом створення і підтримування постійного позитивного тиску в дихальних шляхах — CPAP (СіПАП-терапія). CPAP — абревіатура англійських слів continuous positive airway pressure — постійний позитивний тиск у дихальних шляхах. На сьогодні CPAP-терапію застосовують майже у 80% пацієнтів із вираженим СОАГС.

У центрі «Аніко» здійснюється весь комплекс заходів із проведення CPAP-терапії у хворих з апное: ініціація лікування в умовах кабінету сну; проведення курсів CPAP-терапії в домашніх умовах; допомога у виборі лікувального обладнання для персонального використання; контроль за довготривалим лікуванням у домашніх умовах.

У кабінеті сну фахівці підбирають для хворого тип і розмір маски відповідно до анатомічної будови обличчя та навчають дихати через неї. Потім упродовж ночі під полісомнографічним контролем добирається такий мінімальний лікувальний тиск, який усуває максимум порушень дихання.

CPAP-терапія нормалізує повноцінний сон, підвищує працездатність та денну активність, покращує показники АТ та серцевого ритму, сприяє фізіологічному схудненню, відновлює та активізує статеву функцію, знижує ризик розвитку інфаркту міокарда та інсульту в 10 разів.

Лариса Дедишина