

В стремлении к идеалу: худеем «ПОД ПРИКРЫТИЕМ»



Согласно оценкам ВОЗ, заболеваемость ожирением приобретает характер пандемии: избыточную массу тела в мире отмечают у около 1,5 млрд взрослых, при этом еще приблизительно 350 млн склонны к ожирению. В нашей стране ожирение наблюдается у порядка 14,6% населения, то есть у каждого седьмого (каждая четвертая женщина и каждый шестой мужчина). В то же время желание похудеть толкает многих на принятие экстренных мер, порой небезопасных для здоровья. При быстром похудении первой под удар попадает печень

ХОРОШЕГО ЧЕЛОВЕКА ДОЛЖНО БЫТЬ МНОГО?!

Количество людей с избыточной массой постоянно возрастает. Этому способствуют урбанизация, особенно в развивающихся странах, малоподвижный образ жизни, злоупотребление алкоголем, курение, стойкое повышение калорийности пищи и использование ГМ-продуктов, конституциональная и низкая генетическая толерантность к изменившемуся рациону питания в последние десятилетия — употребление блюд быстрого приготовления, рафинированных продуктов, содержащих большое количество легкоусвояемых углеводов и насыщенных или гидрогенизированных жиров.

Справедливости ради следует отметить, что многие из тех, чьи размеры не являются идеальными, вполне довольны собой. А те, кто не столь позитивно относится к своей внешности, предпринимают самые

разнообразные меры, чтобы избавиться от лишних килограммов. В стремлении к идеальной фигуре они принимают БАДы, различные напитки для похудения, изнуряют себя физическими нагрузками и попросту голодают. Примечательно, что в поисковой системе Google первую строку в автоматическом продолжении запроса «похудеть быстро» занимает «похудеть быстро без диет» и лишь десятая позиция звучит как «похудеть быстро без вреда для здоровья»...

Первое место в «рейтинге ожирения» занимают США — страна, в которой «быструю еду» готовят поистине в глобальных масштабах, руководствуясь принципом «время — деньги». На втором месте — европейские страны. Список «наиболее толстых наций» возглавляют англичане, венгры, румыны, греки и албанцы



«ПОРОЧНЫЙ КРУГ»

К сожалению, большинство желающих сбросить лишние килограммы не задумываются о том, как резкое похудение скажется на состоянии организма и, в первую очередь, на печени.

Как известно, печень — барьер на пути вредных веществ, ядов, токсинов и чужеродных белков. Кроме того, ее справедливо называют «биохимической лабораторией» нашего организма, поскольку оптимальная работа этого органа является важнейшим условием адаптации человека к неблагоприятным факторам окружающей среды. Многообразие биохимических процессов, протекающих в печеночной клетке (гепатоците), просто поражает: более 600 реакций с участием почти 100 тысяч ферментов, лежащие в основе обмена веществ и обезвреживания экзогенных и эндогенных токсических веществ.

Итак, быстрая потеря массы тела негативно сказывается на работе печени, а значит, и всего организма. При этом резкое похудение даже более опасно, чем постепенное ожирение. Дело в том, что при быстром снижении массы тела у людей с ожирением происходит накопление жиров (особенно триглицеридов) в печени. Клетки печени разрушаются, развиваются стеатоз, воспаление и фиброз.

Ситуацию осложняет тот факт, что некоторые ингредиенты биологически активных добавок, в частности, предназначенных для снижения избыточной массы тела, сами по себе обладают гепатотоксичным действием.

С другой стороны, употребление ГМО, рафинированное питание, увеличение калорийности потребляемой пищи являются факторами, провоцирующими развитие жировой болезни печени. Становится очевидным, что возникает «порочный круг»: нерациональное питание негативно сказывается на состоянии печени, которое усугубляет радикальные мероприятия по борьбе с лишней массой тела.



«МЕМБРАННАЯ ТЕРАПИЯ»

Один из главных секретов потери лишних килограммов и успешного контроля массы тела — поддержание печени в хорошей форме. В этом помогут лекарственные средства (ЛС), содержащие эссенциальные фосфолипиды (ЭФЛ) с высоким содержанием ДЛФХ (дилинолеоилфосфатидилхолин) — 76%.

ЭФЛ были предложены для использования в качестве гепатопротекторов более 50 лет назад. Как известно, фосфолипиды играют важную роль в организме человека: они выполняют структурную функцию, стимулируют активность различных ферментных систем, участвуют в процессах молекулярного транспорта, деления и дифференциации клеток и др.

Гепатопротекторный эффект ЭФЛ реализуется путем встраивания их молекул непосредственно в структуру мембран поврежденных гепатоцитов с последующим устранением дефектов и восстановлением их барьерной функции.

Дезинтоксикационный потенциал печени определяется, прежде всего, нормальным функционированием мембран. С этой точки зрения крайне важно, что эссенциальные фосфолипиды влияют на мембраны всех структур печени.

Высокая активность в отношении мембран позволяет назвать применение ЭФЛ «мембранной терапией». Восстановление структуры и функции клеточных мембран под влиянием ЭФЛ способствует снижению активности перекисного окисления липидов и образования свободных радикалов, обладающих повреждающим действием.

Эффективность и безопасность эссенциальных фосфолипидов доказана в 248 клинических исследованиях, в которых принимали участие более 14 тысяч пациентов. Полученные результаты свидетельствуют

ПАРА ЯБЛОК, СТАКАН КЕФИРА ИЛИ НЕМНОГО ОВОЩЕЙ, СЪЕДЕННЫХ ПОСЛЕ 18:00, ПОЗВОЛЯТ ИЗБЕЖАТЬ ГОЛОДНОЙ БЕССОННИЦЫ И НЕВРОЗОВ. ОСОБЕННО ЭТО КАСАЕТСЯ «СОВ» — ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ПОЗДНО ПРОСЫПАЮТСЯ И БОДРСТВУЮТ ДОПОЗДНА

о высокой эффективности препаратов ЭФЛ при жировой болезни печени. Другими словами, с позиций доказательной медицины они являются универсальными мембранопротекторами для профилактики и лечения заболеваний печени, связанных с повреждением гепатоцитов, а также могут применяться с целью гепатопротекции при назначении ряда ЛС, обладающих гепатотоксическими свойствами.

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Таким образом, похудение должно быть постепенным и осуществляться «под прикрытием» препаратов эссенциальных фосфолипидов. Вместе с тем соблюдать определенные схемы питания часто оказывается довольно трудно. В борьбе за стройную фигуру можно прибегнуть к некоторым хитростям.

Так, например, китайские ученые советуют не есть в помещениях, где готовят пищу. Кроме того, для трапезы лучше использовать круглый стол и керамическую посуду, а горячие закуски употреблять после холодных. Каждое блюдо следует красиво оформлять зеленью, сладким перцем или помидором. Это создает психологическое ощущение сытости.

Как известно, для многих из нас определенную опасность представляет телевидение: крайне сложно устоять перед соблазнами перекусить во время просмотра любимой телепередачи. Неутешительный результат — прибавка около двухсот калорий в час (т.е. при ежедневных сеансах за полгода можно набрать около 7 кг). Дело в том, что во время просмотра телепрограмм наш мозг не контролирует процесс насыщения, и мы продолжаем есть, даже если совсем не хочется. К тому же, наблюдая за героями любимого сериала во время их трапезы, мы сами испытываем чувство голода, даже если только что поели. Следовательно, желающим похудеть нужно отказаться от ужина перед телевизором, а рекламные паузы лучше посвятить физическим упражнениям.

Так или иначе, воздействовать на организм нужно постепенно, переходя от малых нагрузок к большим, от отдельных разгрузочных дней к многодневным диетам, от щадящих домашних упражнений к длительным тренировкам в спортивном зале. И пусть такое похудение не будет слишком быстрым, зато не нанесет вреда здоровью!

Подготовила Александра Демецкая

Аппетит молодых девушек, страдающих нервной анорексией, обычно повышен, но они преодолевают голод и соблюдают строжайшую диету, так как ложно убеждены в своей излишней полноте. Увлекаясь диетами и голоданием, они доводят свой организм до полного истощения, в результате чего печень, почки и сердце перестают нормально функционировать

