

## Ошибки полных

Когда смотришь на полного человека и сразу кажется всё понятно. Много ест, приём жирного и сладкого и мало двигается. И путь к стройности очевиден: как говорят в народе «поменьше мучного, побольше ночного», меньше есть, больше двигаться. Если так всё элементарно, почему люди остаются полными, что важное мы всё-таки не понимаем?

Каждому, кто пытается сбросить избыточный вес, необходимо начать с того, что бы найти и осознать свои ошибки. Вот некоторые из них:

### 1. Следует худеть в любом случае, если вес отличается от идеального

Это не совсем так. С точки зрения медицины снижение веса показано, если имеется отчетливо связанное с избыточным весом заболевание. Чаще всего это артериальная гипертония, атеросклероз и/или сахарный диабет. Похудание может быть желательным и в тех случаях, когда есть все основания опасаться развития этих заболеваний (пожилой возраст, выраженное ожирение, распределение жира по мужскому типу). Если же человек молод, здоров, имеет небольшой избыток веса, который его устраивает, то врачи могут и не настаивать на обязательном похудании.

### 2. Уж если худеть так худеть. Если избыток веса порядка 20-30 килограммов, то нет никакого смысла в снижении веса только на 5-6 килограммов

Это не так. С медицинской точки зрения очень существенного улучшения здоровья можно добиться уже при снижении массы тела на 5-10% от исходного уровня. На деле чаще всего это и есть те самые 5-6 килограммов.

### 3. Худеть бессмысленно, так как, даже похудев, все равно потом потолстеешь

Речь идет об известном многим феномене чрезвычайно высокой рецидив возврата избыточного веса. Действительно, если не предпринимать никаких мер, защищающих человека от повторного набора веса, то восстановление исходного веса практически неминуемо и наступает в среднем через 6-12 месяцев. Но, если предпринимать, то количество случаев успешного поддержания веса значительно возрастает. Это очень важный вопрос и мы посвятим ему отдельную главу.

### 4. Во всем виновата генетика. Если родители имеют ожирение, то набор веса практически неизбежен

Действительно, такой человек как минимум склонен к полноте. Набор лишних килограммов у него более вероятен, чем в среднем. Но если человек будет соблюдать так называемый режим нежирогенного питания, набора веса у него может и не быть, сколь сильно он бы не был склонен

к полноте. И наоборот, если питание данного человека очень жирогенно, он может поправляться даже не имея к полноте никакой склонности.

#### 5. Люди толстеют потому, что много едят

Это не так. Специальными исследованиями установлено, что большинство полных людей едят в среднем меньше, или во всяком случае не больше, чем большинство худых.

Дверь, которую обычно открывают вовнутрь можно путем нечеловеческих усилий открыть и наружу. Однако, если у вас это не выйдет, вы же не скажете себе, что вы слабый человек. Вы скажете себе – я допускал ошибку, я пытался открыть эту дверь наружу, тогда как надо было вовнутрь...

6. Всему виною то, что полные люди относятся к пище, как к алкоголик к водке. Они объедаются и тогда, когда им уже не надо. По сути полных людей надо лечить точно так же как алкоголиков и наркоманов.

Не смотря на популярность подобного рода идей, здесь есть несколько несоответствий. Пища, в отличие от наркотиков или водки, является совокупностью незаменимых для обмена веществ факторов. Без пищи организм долго жить не может. Отказ от пищи приносит человеку абсолютно закономерные страдания. Проблема, скорее в другом. Пытаясь вновь и вновь сократить свое питание и всякий раз срываясь, полные люди начинают бояться пищу и бояться себя. Развивается так называемый пищевой невроз. Выход? Во-первых успокоиться, во-вторых, осознать, что к необходимой перестройке питания надо подходить разумно. Поэтому, не надо назначать себе диету, которую не может выдержать никто. Если конечно вы стремитесь похудеть, а не подготовиться разведчиком в одну из африканских стран. В третьих, есть очень большой класс так называемых нежирогенных продуктов, которые можно есть сколько душе угодно без риска поправиться. К нежирогенным между прочим, относятся хлеб, макароны и крупы, а так же нежирные мясо, рыба и кисломолочные продукты.

#### 7. Чем более невыносима диета, тем более она эффективна

Это довольно распространенное заблуждение. Действительно, назначая себе диету, мы в первую очередь ориентируемся на то, сколько душевных сил она у нас отнимает. И полагаем, что чем больше, тем лучше. Однако, это не правильно – об эффективности диеты можно говорить только в том случае, если ее могут выносить большинство пациентов. Калорийность питания и его сытность, это не совсем одно и то же. Бывают не очень калорийные, но довольно сытные режимы и, наоборот, несытный полуголодный режим может оказаться достаточно калорийным. Наконец, организм имеет способность уменьшать расход энергии в ответ на уменьшение потребления калорий. Получается, что часто мучительные диетические режимы не приносят должного результата.

#### 8. Похудеть мешает отсутствие силы воли

Это не так. Большинство полных людей имеют опыт голодания до суток и более. Редко кто из худых может похвастаться тем, что голодал больше суток.

#### 9. Метод похудения тем лучше, чем большее количество килограммов удастся сбросить за меньшее количество времени

Это не так. Если человек сбрасывает больше 3 кг в месяц, значит, наряду с жиром он теряет недопустимо много нежировых тканей – мышцы, печень, иммунная система. Исключение составляет первый месяц диеты, когда потеря веса за счет выведения избыточной воды может быть несколько большей. Говорить об эффективности метода похудения бессмысленно, не принимая в расчет его переносимость и безопасность.

#### 10. Если объединить несколько методов похудения (например, отдельное питание и метод Монтеньяка), то их совместный результат будет превосходить результат каждого из методов

Это не так. Многие методы в части запретов противоречат друг другу. В результате пациент увеличивает страдания, что вынуждает его преждевременно прекращать лечение.

#### 11. Все зло в ужинах. Если бы удалось не есть после 6 часов вечера, похудел бы безо всяких диет

Идея отказаться от ужина у желающих похудеть очень популярна. И тем не менее, эта мера обычно не приносит желаемого эффекта. Биоритм человека построен так, что в первую половину дня он легче расходует энергию, а во вторую легче накапливает. Попытки запретить вечерний прием пищи ведут к непреодолимому голоду и к срывам. Ужинать можно. Единственно, надо стараться, чтобы еда вечером была нежирогенной.

К какому выводу приходит человек, многократно пытавшийся похудеть, всякий раз возвращаясь в исходную точку? Он говорит себе – я неизлечимо болен. Это ошибка.

#### 12. От мучного и сладкого толстеют

Это совсем не так. Существуют многочисленные исследования, показывающие, что если в пище очень мало жира, человек как минимум не поправляется при практически любом потреблении мучного и сладкого. Вывод о принципиальной нежирогенности углеводов является центральным в современной диетологии. На основе высокоуглеводных, но маложирных режимов питания

можно строить эффективные и легко переносимые режимы поддержания веса. Признаться, когда я сам впервые прочитал об этом, мне показалось, что все мои старые представления о биохимии встают с ног на голову. Оказалось наоборот, они наконец то встали с головы на ноги.

#### 13. Постное масло однозначно полезно

Это не так. Растительные масла, которые мы в обиходе называем «постными», на самом деле содержат порядка 97-98% жира. Это очень жирогенные продукты. Хотя надо заметить, что растительные масла, в отличие от животных жиров, не ускоряют развитие атеросклероза.

#### 14. Маргарины полезны, поскольку они не содержат животных жиров

Это не так. Доказано, что атерогенность маргаринов (способность вызывать или ускорять развитие атеросклероза) не ниже а, наоборот, выше, чем у животных жиров. Что касается жирогенности маргаринов, то она примерно такая же, как и у любого другого жира, растительного или животного.

#### 15. Докторская колбаса называется так потому, что она обезжиренная и способствует похуданию

Это не так. Докторская колбаса содержит до 30% животного жира и достаточно много соли. Есть ее нежелательно не только при избыточном весе, но и при атеросклерозе, артериальной гипертонии и некоторых почечных заболеваниях. Это касается и других свиных колбас, а так же сосисок и сарделек.

#### 16. Похудание предполагает длительный отказ от массы очень вкусных вещей

Это не так. Существуют методы достаточно эффективного снижения веса, при которых нет запрета на какие-либо продукты даже на один день. Например наш. И ниже мы с ним познакомимся.

#### 17. Существует секретное лекарство, которое способно привести к снижению веса безо всяких диет

Это не так. Не существуют лекарства, способные привести к снижению веса, если одновременно пациент не соблюдает диету.

#### 18. Можно обойтись без диеты, если применять специальный массаж, иглотерапию, или психотерапию

Однозначно доказано, что уверенное и прогнозируемое снижение веса у пациентов с ожирением можно вызвать только с помощью специально подобранного режима питания. Все остальные методы лечения в лучшем случае или усиливают эффективность диеты, или улучшают ее переносимость.

19. Физические нагрузки однозначно способствует снижению веса. Если делать упражнения, то можно похудеть безо всяких диет

Это не так. Физические нагрузки, которые могут исполнять большинство людей, ведут к снижению веса только если пациент одновременно соблюдает диету. Существуют научные исследования, показывающие, что неправильно подобранные нагрузки ведут скорее к набору веса, чем к его снижению.

20. Если я знаю трех подруг, которым помог данный метод похудения, он однозначно поможет и мне

Это не так. Программа снижения веса как в части диеты и физических нагрузок, так и в других своих разделах нуждается в строгом индивидуальном подборе и дозировании.

21. Похудение несовместимо с едой досыта

Это не так. Правильно подобранная диета сохраняет у человека чувство удовлетворения питанием.

22. Умеренной еды вполне достаточно чтобы не поправляться

Это не так. Как было установлено в специальных исследованиях, повышение веса может наблюдаться и при умеренном питании, если доля жира в нем превышает 50% от суммарной калорийности. Вообще, если вы заметили, увеличение жирности питания не прибавляет ему сытности. Кажется, что ем умеренно, даже голодно, а вес растет.

23. Применение мочегонных и слабительных ускоряют процесс похудения

Это не так. Данные средства лишь стимулируют выведение воды и ни коим образом не способствуют более интенсивному расходованию жира. Важно помнить, что применение мочегонных и слабительных средств без должных на то оснований очень вредно для организма.

В заключении повторю, что успех в снижении веса обязательно наступит, если человек правильно понимает ситуацию, ставит реальные цели, совершает адекватные усилия, изменяя нужным образом свое питание и образ жизни и если во всем этом он достаточно последователен.