

6 НОВЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ О ЛИШНЕМ ВЕСЕ

Австралийские, американские и британские ученые продолжают удивлять нас своими открытиями, в которые иногда так хочется верить. Мы попросили экспертов разобраться, что из их выводов является истиной, а что на правду даже издали не похоже.

Проверяем,
правда это
или вымысел

Кальций способствует похудению

Ученые с Медицинского факультета канадского университета Лавала провели эксперимент среди женщин с избыточным весом. Их разбили на две группы. Участницы первой придерживались диеты и потребляли по 1200 мг кальция, участницы второй — плацебо. Оказалось, что женщины, принимавшие кальций, потеряли в 6 раз больше лишнего веса. Ученые сделали вывод, что ежедневное потребление хотя бы 1000 мг кальция может помочь вам сбросить вес.



Николай НИКИТИН, врач общей практики Европейского медицинского центра:

Подобные исследования проводились уже неоднократно. Была выдвинута теория на этот счет: кальций связывается с жиром, поступающим с едой, и предотвращать его поглощение. Это и было продемонстрировано в исследовании. Но существуют и противоречащие ему разработки. Например, одно из последних клинических испытаний доказало, что ежедневное потребление 1500 мг в течение двух лет не имеет большого влияния на вес людей, страдающих ожирением. Подтверждением послужил также доклад Агентства здравоохранения по разработкам и качеству оказания медицинской помощи США с выводом, что в целом результаты клинических испытаний не подтверждают воздействие кальция на потерю веса.

Полнота передается по наследству

Ученые из университета Оксфорда обнаружили так называемый «ген полноты». Оказывается, у тех, кто наследует этот ген, шансы потолстеть на 70% выше. «Ген полноты» имеет одинаковое влияние на аппетит вне зависимости от возраста, пола и индекса массы тела.



Олег ГЛОТОВ, к.б.н., генетик, руководитель медицинской клиники «Жизнь»:

«Гена полноты» у человека нет в принципе. Есть лишь некоторые формы генов (их более трехсот), которые связаны с увеличением веса. Заблуждения насчет генов полноты, долголетия, спорта и т.п. связаны с тем, что на некоторых модельных объектах (например, на мышах) выявляют такие гены, но человек — более сложный объект, и подобные закономерности легко могут на нем не работать.



Вес напрямую зависит от начала менструального цикла

Менструация начинается между 11 и 14 годами, когда вес становится около 45 кг. Ученые из университета кинезиологии и здоровья города Торонто также выяснили, что чем раньше начались менструации, тем выше риск проблем со здоровьем — астмы, диабета 2-го типа, рака груди, болезней сердца.



Ирина КУЗНЕЦОВА, д.м.н., профессор Российской медицинской академии последипломного образования, эксперт проекта «Сюрпризов — нет!»

В норме первая менструация (менархе) случается в промежутке между 11 и 14 годами при достижении девочкой массы тела 42–47 кг. У девочек с избыточным весом менструации обычно начинаются рано, и это связано с риском ряда заболеваний. Но надо понимать, что большинство из них (сахарный диабет, сердечно-сосудистые проблемы, онкология) обусловлены именно избыточной массой тела. Но у раннего менархе есть и свои особые риски — это заболевания, связанные с избыточным ростом тканей репродуктивных органов (опухоли яичников, рак молочной железы). Позднее менархе тоже чревато проблемами: может неправильно сформироваться менструальный цикл. Не все риски можно предотвратить. Например, риск рака молочной железы повышается в зависимости от возраста. И кроме регулярных обследований здесь ничем не поможешь. Но другие риски можно снизить, отказавшись от курения и избыточного приема алкоголя, держа вес в норме. И поступать так желательно всем вне зависимости от времени начала менструаций.

45 кг

и возраст 11-14 лет — необходимые условия для начала у девочки менструаций (первую менструацию называют «менархе»). Допустимы небольшие отклонения от нормы: 9–10 лет (раннее менархе) и 15–16 лет (позднее менархе).



То, как питались предки, влияет на потомков

Если ваши предки жили в условиях голода, то избыточный вес в вашем случае не вызовет проблем со здоровьем — в отличие от людей сухощавых, предки которых жили в благополучных районах.



Эльмира ХАЙБУЛИНА, к.м.н., диетолог-эндокринолог, консультант сети «Био-Маркет»:

Трудно объяснить само понятие «благополучные районы», так как Россия — страна аграрная, и голод мог случиться вследствие засухи, неурожая, нашествия саранчи и т.д. По информации многих исторических источников, в том числе летописных, в любом, даже самом благополучном районе случались «продовольственные коллапсы». Конечно, в черноземных районах возможность голода была меньше, чем на севере, вследствие запаса зерна, но неурожайные года случались и там. Так что у людей из «благополучных» регионов, например, Краснодарского края, такие же проблемы из-за ожирения, как и у жителей северных районов.



Олег ГЛОТОВ, генетик медицинской клиники «Жизнь»:

Для наших предков гены, ответственные за набор веса, были очень важны, так как позволяли долго обходиться без еды. Но есть разница между современным человеком и его предками. Раньше обладатели таких генов могли легко сжигать жиры за счет большей физической нагрузки и двигательной активности, но современный человек двигается недостаточно, и это приводит к ожирению, а следовательно, и к проблемам со здоровьем.

Лишний вес и незапланированная беременность взаимосвязаны

Женщины с большим весом в четыре раза чаще имеют незапланированную беременность, чем женщины с нормальным весом. А кроме того, они намного меньше внимания обращают на себя и совершенно не занимаются профилактикой собственного здоровья.



Ирина КУЗНЕЦОВА, д.м.н., профессор Российской медицинской академии последипломного образования.

У этого явления есть как минимум две причины. Первая из них — это редкое использование и недостаточная эффективность гормональной контрацепции. Дело в том, что при избыточном весе существует множество противопоказаний к назначению гормонов. Снижение же эффективности возможно при наличии дополнительного фактора. Например, женщина с избыточным весом пропустила прием таблетки и вспомнила об этом только на следующий день. Тогда ее шансы забеременеть будут выше, чем у ее подруги с нормальным весом. Вторая причина незапланированных беременностей — это безответственное отношение к себе. Женщины с лишним весом недостаточно внимания уделяют себе и пренебрегают заботой о своем теле. Так что лучше не «забрасывать» себя в любом весе — и толстую, и худую.



Постоянный шум на работе способствует набору веса

В американском журнале *Journal of Applied Psychology* было опубликовано исследование, утверждающее, что постоянный шум провоцирует на переедание. Женщины, которым приходится напряженно работать в шумной обстановке по выходным потребляют больше жирной пищи.



Николай НИКИТИН, врач общей практики Европейского медицинского центра:

Также женщины, работающие в шумном помещении, во время решения сложных задач потребляют больше жирной пищи (к примеру, чипсов и шоколада). Однако после этого они проявляют большее упорство в решении этих задач. А что касается употребления большего количества жирной пищи по выходным, то ответ прост: женщинам нужна психологическая разгрузка и возможность «наградить» себя после тяжелой недели. Не секрет, что потребление жирной и сладкой пищи повышает уровень эндорфинов, гормонов счастья, и помогает расслабиться. **SHAPE**

Какие исследования о причинах лишнего веса вам известны и верите ли вы в их достоверность? Обсуждаем на форуме www.shape.ru