

▶ **АКТУАЛЬНО** | ВОЗ бьет тревогу: ожирение становится нормой в Европе



Мона Лиза, Фернандо Ботеро

# Сладкая жизнь

ИРИНА ПОЗОВСКАЯ,  
«Российская газета»

**Избыточный вес настолько распространился в Европе, что рискует стать «новой нормой», сообщила Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Примерно треть современных подростков весят больше, чем рекомендуется для их здоровья. В 53 странах региона 27 процентов тринадцатилетних и 33 процента одиннадцатилетних детей имеют избыточный вес.**

Опасно то, что лишние килограммы не вызывают беспокойства даже у тех, кто их «носит». А ведь многолетними исследованиями доказано: 44 процента заболеваний диабетом, 23 процента — ишемической болезнью сердца и 41 процент — онкологией вызваны именно избыточным весом. Продолжительность жизни людей, страдающих ожирением, сокращается в среднем на десять лет.

Эксперты утверждают: сочетание низкого уровня физической активности и культуры, пропагандирующей дешёвые и удобные продукты с высоким содержанием сахара, жиров и соли, — это «убийственная» комбинация. Самые высокие показатели ожирения среди детей — в Греции, Португалии, Ирландии и Испании, а самые низкие — в Нидерландах и Швейцарии. Кста-

ти, дети, рождённые через кесарево сечение, чаще набирают лишний вес во взрослом возрасте, по сравнению с теми, кто появился на свет естественным путем. Известно и другое: вскармливание ребятишек грудным молоком значительно снижает риск развития ожирения.

К сожалению, здоровый образ жизни очень медленно становится нормой жизни. Гиподинамия давно уже стала бичом европейцев, и побороть её пока особо не получается. Сегодня 30 процентов молодежи в возрасте 15 лет и старше испытывают недостаток физических упражнений. ВОЗ приводит также любопытную статистику по женщинам: диапазон дефицита движе-

ния для них варьируется от 16–17 процентов в Греции и Эстонии до 71–76 процентов на Мальте и в Сербии. А вот с мужчинами, судя по всему, таких проблем меньше.

ВОЗ рекомендует детям от пяти до 17 лет не менее 60 минут в день посвящать физической активности. Взрослым — хотя бы 150 минут упражнений в неделю. Например, в Нью-Йорке принят курс на увеличение физической активности с помощью даже такой вроде бы простой меры, как популяризация шагомеров. Эксперты отмечают, что некоторым странам удалось сдержать эпидемию ожирения увеличением в рационе школьников овощей и фруктов, увеличением часов на физкультуру.



## Комментарий

**Олег МЕДВЕДЕВ, руководитель национального исследовательского центра «Здоровое питание», доктор медицинских наук, профессор МГУ:**

— Россия вошла в двадцатку самых «полных стран мира». Избыточный вес — у каждого четвертого россиянина, что ведёт к росту тяжелейших болезней, сокращает продолжительность жизни. В борьбе с ожирением, и это рекомендует ВОЗ, полезно использовать опыт Финляндии. В этой северной стране планомерно стараются выращивать достаточное количество овощей и фруктов, листовой зелени. Все это недорого и доступно каждому. Там учат население правильно составлять рацион: менять традиционные рецепты на более здоровые. Например, заменить сливочное масло и жирные молочные продукты на растительное масло и молочные продукты с низким содержанием жира. Посмотрите, сколько там велосипедных и лыжных дорожек, спортивных площадок.

## ОРИЕНТИРЫ

# Простые вещи, которые помогут похудеть

— Чтобы процесс снижения веса шел успешнее, вовсе не обязательно обзаводиться супернавороченными весами или обмазывать кремами для похудения, — уверена врач-диетолог Людмила Денисенко. — **Есть несколько предметов, довольно простых, но крайне необходимых.**

**Сантиметровая лента.** Самый простой и самый дешёвый, но в то же время — самый объективный! Сантиметровая лента честно покажет уменьшение или увеличение объёмов, что, собственно, и является главной целью похудения.

Почему не весы? Особенно современные, которые якобы помогают подсчитать лишний жир, воду и прочие излишества?

— Да потому что в первую очередь уходит вода, и весы это покажут, — поясняет Людмила Денисенко. — А вот потом «диетирующим» может показаться, что похудение закончилось — вес стоит на месте. И только сантиметровая лента «успокоит». Поэтому она куда более объективна.

**Дневник в телефоне.** Он поможет вам организовать свой режим дня и рацион, планировать занятия спортом и меню, вести учет съеденной пищи, записывать рецепты

здорового питания и сохранять картинку с красивыми блюдами, фото звезд или спортсменов, чья фигура вам нравится, или просто записывать свои мысли. Это дисциплинирует, заставляет реально оценить свой дневной рацион, со всеми перекусами, случайными конфетками и т. п., а его анализ в конце недели позволяет подкорректировать количество и качество съедаемого. Если вы с современными гаджетами не на короткой ноге, заведите для тех же целей обычный блокнот.

**Тёрка.** Да, самая простая тёрка, которая поможет вам обмануть свой аппетит, ведь натёртая на тёрке еда (например, тот же сыр) выглядит больше, чем отрезанная ломтиком. Лучше купить универсальную, с разными размерами и формами трущихся поверхностей — мелкой, средней, крупной и шинковкой, чтобы резать овощи.

**Кухонные электронные весы.** Этот надежный помощник поможет отслеживать размеры порций, соблюдая комфортный режим питания. Подойдет любая модель с платформой, чтобы на неё можно было поставить чашку или тарелку с едой.

**Мультиварка или пароварка.** Удобное устройство позволит готовить блюда на пару, вкусные каши, йогурты, тушить овощи, да еще и время освободит для занятий спортом.

— Одно но, — сокрушается наш



эксперт-диетолог.

— Все было бы прекрасно, если бы мы закладывали в мультиварку исключительно экологически чистые продукты. Но овощи-фрукты из магазинов и с рынков напичканы нитратами и пестицидами, а мясо сдобрено гормонами роста, антибиотиками и прочей химией. При обычном приготовлении на плите немалая часть этой гадости улетучивается вместе с паром, убирается с пеной, которую мы снимаем с бульона, сливается с первой закипевшей водой при варке. А в плотно закрытой мультиварке весь «термоядерный» набор сохраняется. Поэтому соблюдайте несложные правила приготовления блюд в мультиварке: тщательно промывайте ингредиенты, срезайте шкурку с овощей, по возможности вымачивайте и принимайте другие «обеззараживающие» меры.

**Прозрачные и непрозрачные контейнеры для хранения пищи.** Здесь все просто — в прозрачные складываем «полезные» продукты (овощи, фрукты, отварное мясо и т. п.) и ставим их в холодильник на самое видное место. В непрозрачные — «вредные вкусняшки», которые прячем в самый дальний угол холодильника... В надежде, что, не видя, не будем хотеть!

## ВЕРТЕБРОЛОГИЯ

# Правила для хорошей осанки

Эксперты Европейского общества вертебрологов (специалистов по болезням позвоночника) провели опрос более трех тысяч офисных сотрудников из Берлина, Осло и Хельсинки.

Более 90 процентов мужчин и женщин в возрасте от 30 до 50 лет ответили, что периодически их мучают боли в спине после работы, почти 30 процентов из них уже имеют подтвержденный диагноз: остеохондроз позвоночника. Ортопед-травматолог Сергей Горячев считает: «В нашей стране ситуация со здоровьем спины у людей еще хуже, европейцы традиционно ведут более активный образ жизни, хотя бы на велосипеде катаются. Встретить человека с идеальной осанкой — вообще редкость. А портиться она начинает по двум причинам: из-за недостатка физической активности, а также из-за несоразмерной нагрузки на разные отделы позвоночника». **Эти простые правила помогут поддержать спину и суставы в тонусе:**

Придя с работы, обязательно найдите время прилечь на 15 минут, расслабив все мышцы.

Плавайте хотя бы один-два раза в неделю, чтобы держать мышцы и сосуды в тонусе.

При ходьбе всегда расправляйте плечи, сутулость нас старит.

Приучите себя не сидеть неподвижно, меняйте позу каждые 7–10 минут.

Нагибаясь за упавшим предметом, приседайте на корточки.

Избегайте слишком резких движений, особенно поворотов головы.

Для женщин: не ходите каждый день на шпильках или высокой платформе. Такая обувь — для разовых выходов. Оптимальный вариант для офиса: каблук высотой не более пяти см среднего диаметра, свободный, не узкий мысок и без затянутых тонких ремешков.

Ходите пешком не менее 30–40 минут в день.

Не носите тяжелые сумки в одной руке — распределяйте вес на обе руки или переносите тяжести в рюкзаке, надетом на оба плеча.

## ФИЗИОЛОГИЯ

# Дрожь с пользой

Хорошим средством для похудения оказался простой холод. По мнению ученых из Университета Сиднея, он действует даже лучше, чем физические нагрузки.

Так, дрожание от холода в течение 10–15 минут сжигает столько калорий, сколько часовая езда на велосипеде. Добровольцев помещали в комнату, где температура постепенно падала так, что они начинали трястись от холода. Учёные в это время снимали показатели и брали анализы, чтобы понять, как организм реагирует на изменения.

— Под воздействием холода повышается уровень двух гормонов — иризина, вырабатываемого мышцами, и FGF21, который производится бурой жировой тканью, — говорит один из авторов проекта Пол Ли. — Эти гормоны активизируют энерго-сжигающий механизм в человеческих клетках белого жира, благодаря чему их можно будет использовать в терапии ожирения.



▶ **Опасно то, что лишние килограммы не вызывают беспокойства даже у тех, кто их «носит»**