



І ГЭТА ЁСЦЁ — МАЁ?

Пагаворым аб праблемах атлусцення

Чаму з гадамі мы таўсцеем? Таму што ўзрост і змагацца з «прыродай» бессэнсоўна? Ці сапраўды з часам у нас замаруджваецца абмен рэчываў, што спрыяе набору кілаграмаў? Як лішняя вага шкодзіць нашаму здароўю? Чаму з ёй звязаны такія праблемы, як высокі артэрыяльны ціск і іншыя сардэчна-сасудзістыя хваробы, цукровы дыябет 2 тыпу і нават анкалагічныя ўтварэнні? Ці можна, пахудоўшы, перазапусціць арганізм і пазбавіцца многіх балячак? Пра гэта мы разважаем з нейрахірургам, навуковым супрацоўнікам аддзялення пухлін галаўнога мозгу РНПЦ анкалогіі і медыцынскай радыялогіі імя М. М. Аляксандрава, выкладчыкам кафедры нейралогіі і нейрахірургіі БелМАПА Гуменам ГУРБАНІДЖАДАМ.

— **Доктар Гумен, прынята лічыць, што з узростам абмен рэчываў у нашым арганізме замаруджваецца, і ад гэтага кілаграмы адкладваюцца куды хутчэй, чым у маладосці...**

— Сапраўды, з гадамі ў нас павялічваецца вага: растуць жывот, сцёгны, павялічваецца падскурная тлушчавая клетчатка. Мы прывычаліся звязваць гэта з узростам і лічым, што чым больш нам гадоў, тым марудней абмен рэчываў. І ёсць захворванні, якія з'яўляюцца з узростам: павышаны артэрыяльны ціск, болі ў суставах, некаторыя жаночыя хваробы, анкалагічная захваральнасць. І часта можна пачуць такое апраўданне: «А ты ведаеш, колькі мне гадоў?»

Аднак апошнія даследаванні вучоных, адно з якіх апублікавана ў часопісе *Science*, паказалі, што гэта не так. Асноўны абмен (які, як мы думаем, з узростам пачынае мяняцца) — гэта энергія, што патрэбна нашаму арганізму ў пакоі, каб ён працаваў. Каля 60 % энергіі асноўнага абмену забіраюць галаўны мозг, печань, сэрца і ныркі. Як ні дзіўна, разам яны складаюць усяго каля 5 % масы нашага цела, але патрабуюць вельмі шмат энергіі. Даследаванні цягнулася некалькі дзесяцігоддзяў, падчас яго вымяралі асноўны абмен у розных людзях: ад немаўляці да прадстаўнікоў сталага веку.

Вучоныя высветлілі, што ў дзяцей да года метабалізм паскораны на 50 % у параўнанні з дарослым. З аднаго года да 20 ён змяншаецца на тры працэнты штогод. З 20 да 60 гадоў асноўны абмен застаецца нязменным. І не залежыць ні ад полу, ні ад цяжарнасці, клімаксу ці іншых станаў. Пасля 60 гадоў ён пачынае змяншацца на 0,7 % у год. Такім чынам, у 20 гадоў і 60 у чалавека абмен рэчываў прыкладна аднолькавы. Гэта пацвяржае назіранне, што павелічэнне вагі з узростам больш характэрна для развітых краін, дзе людзі багацейшыя і больш могуць сабе дазволіць. Такое атлусценне ў медыцыне мае назву метабалічнага сіндрому.

«Калі хлопца-школьніка ці студэнта паклікаць гуляць у футбол, ён прабегае паўдня і не ўспомніць пра ежу. А дарослага мужчыну, калі ў яго змяніўся лад жыцця, яшчэ паспрабуў выцягнуць у спартыўную залу!»

— **Ці азначае гэта, што пачынаючы з 20 гадоў усё жыццё можна пражыць у адной вазе, скажам, 55 кілаграмаў?**

— Нават крыху менш, бо пасля 30 гадоў змяняецца мышачная маса, а ўсё, што мы набіраем, — гэта тлушч. Мы павялічваемся ў па-

мерах ад добрага жыцця. У краінах Афрыкі такой праблемы не назіраецца, а вось у ЗША каля 40 % насельніцтва мае атлусценне, там праблема набыла нацыянальны маштаб. З-за гэтага змяншаецца працягласць жыцця. Праўда, тыя амерыканцы, якія маюць больш высокі сацыяльны статус, сочаць за сваёй фігурай, стараюцца менш есці, не ўжываюць генна-мадыфікаваную ежу, фастфуд.

— **Метабалічны сіндром адносіцца да тых хвароб, якія «не баляць»?**

— Сапраўды, гэта так, і, на вялікі жаль, людзі звяртаюцца да доктара толькі тады, калі атрымліваюць ускладненні. Чалавек звычайна ні на што ні скардзіцца, не ідзе да ўрача і, што самае цікавае, істотна патаўсцееўшы, можа адчуваць сябе лепш. Прычым трэба заўважыць, што метабалічны сіндром — праблема не толькі дарослых, але і дзяцей.

— **Як яго ў сябе западозрыць?**

— Метабалічны сіндром характарызуецца павелічэннем акружнасці таліі (больш за 102 см у мужчын і 88 см — у жанчын), гіпертаніяй (больш за 130/85 мм рт. сл.), павелічэннем узроўню глюкозы нашча (больш за 5,6 ммоль/л), зменай адчувальнасці клеткі да інсуліну (трыгліцэрыды больш за 1,7 ммоль/л), змяненнем суадносін дрэннага і добрага халестэрыну (менш за 1,04 ммоль/л для мужчын і 1,29 для жанчын). Калі хоць бы тры з гэтых умоў выконваюцца, тады можна ставіць метабалічны сіндром. І ўсё гэта наступствы атлусцення. Прычым тут няважна, якую ежу мы ўжываем — карысную ці шкодную, самае галоўнае — калорыі, якія атрымліваем. Калі іх колькасць перавышае норму, якую арганізм расходуюць, то мы крок за крокам набліжаемся да метабалічнага сіндрому.

— **Ці можна гэты працэс адкруціць назад, калі сесці на дыету і есці менш?**

— Усё залежыць ад таго, на якім этапе метабалічнага сіндрому мы пачынаем страйнець. Ціск у некаторых выпадках можа ўрэгулявацца. Але ёсць і незваротныя змяненні: напрыклад, у сценах сасудаў, якія становяцца менш эластычнымі, на іх адкладваюцца халестэрынавыя бляшкі. І калі чалавек пахудее, яму стане лягчэй: зменшыцца нагрузка на суставы і пазваночнік, сэрцу будзе палёгка. Але змяненне сасудаў і бляшкі застаюцца, лекаў ад гэтага няма. Таму лепш спыняць метабалічны сіндром у самым пачатку.

— **Чым небяспечны метабалічны сіндром?**

— Атлусценне — гэта праблема, якая расце марудна, але прыводзіць да пэўных сур'ёзных хвароб. Мы ўжываем калорый больш, чым расходуюм, і пачынаем набіраць вагу. Гэта адбываецца па двух сцэнарыях. Ёсць людзі, якія

таўсцеець, і гэта адразу заўважна, а ёсць тыя, якія, здаецца, і не моцна набралі, але вагі паказваюць больш, чым можна падумаць. У іх пераважна развіваецца ўнутраны тлушч. І гэты тлушч якраз запускае ўсе негатыўныя працэсы.

Унутраны тлушч нам насамрэч патрэбны. Ён падтрымлівае нашы органы, сагравае іх, бо працуе як тэрмаізаляцыя, амартызуе ўдары. Але праблемы пачынаюцца, калі гэтага тлушчу становіцца зашмат.

Людзі таўсцеець па двух тыпах: або «яблык», або «груша». Фігура першага чалавека нагадвае шар, тлушч адкладваецца ў раёне таліі, другога — грушу, бо тлушч пера-



важна назапашваецца ў ніжняй частцы. Першы тып больш небяспечны.

Калі суадносіны акружнасці таліі да росту ў жанчын перавышаюць 0,48, а ў мужчын — 0,52, можна казаць пра атлусценне і пачатак праблемы. Ёсць, канешне, людзі, у якіх пачынае расці падскурная клетчатка, а не ўнутраны тлушч, у іх метабалічны сіндром развіваецца больш марудна. Ёсць людзі з атлусценнем, а метабалічны сіндром у іх не назіраецца, але гэта рэдкасць і выключэнне з правіла.

Што адбываецца пры метабалічным сіндроме? У арганізме назапашваецца вялікая колькасць унутранага тлушчу. У ім ускладнены кровазварот, і з-за гэтага тлушчавыя клеткі пачынаюць дыстрафіравацца і адміраць. У гэты час стымулюецца імунная сістэма, выпрацоўваюцца запаленчыя інтэрлекіны. Яны з'яўляюцца асноўнай прычынай хранічнага запалення ў нашым арганізме. Інтэрлекіны пачынаюць распаўсюджвацца па ўсім арганізме, выклікаючы розныя праблемы: ад сардэчна-сасудзістых і цукровага дыябету 2 тыпу да анкалагічных і аўтаімунных. Гэта і нейрадыстрафічныя змяненні, такія як дэменцыя і хвароба Альцгеймера. Акрамя таго, унутраны тлушч трапляе ў печань, выклікае тлушчавую дыстрафію, што, у сваю чаргу, запускае многія працэсы ў нашым арганізме. Тлушч можа назапашвацца паміж рознымі мышачнымі валокнамі і такім чынам памяншаць адчувальнасць клетак да інсуліну, што ў далейшым прывядзе да цукровага дыябету 2 тыпу. Аслабляецца імунная сістэма, могуць узнікнуць розныя анкалагічныя хваробы, напрыклад рак эндаметрыю і малочных залоз у жанчын, рак прастаты ў мужчын, а таксама рак стрававода, кішэчніка. Канешне, гэта нельга спісваць толькі на атлусценне, уплываюць і канцэрагенныя фактары, і генетычныя. Аднак метабалі-

чны сіндром — дадатковае масла ў агонь.

Пры атлусценні паступова пачынаюцца атэрасклератычныя змяненні сценах сасудаў. З'яўляюцца атэрасклератычныя бляшкі, яны ўплываюць на тромбаўтварэнне, што прыводзіць да інсульту і інфаркту. Змяняюцца самі сценкі сасудаў — становяцца грубымі і неэластычнымі, што прыводзіць да павелічэння артэрыяльнага ціску. Лішняя вага можа ўплываць на работу нырак, падстраўнікавай залозы, печані — яны павялічваюцца ў аб'ёме. Дадатковыя кілаграмы могуць быць прычынай кістозных утварэнняў яечнікаў. У мужчын змяняецца ўзровень тэстастэ-

паклікаць гуляць у футбол, ён прабегае паўдня і не ўспомніць пра ежу. А дарослага мужчыну, калі ў яго змяніўся лад жыцця, яшчэ паспрабуў выцягнуць у спартыўную залу! У маладым узросце і дзяўчаты больш актыўныя. А, седзячы дома з дзецьмі, таўсцеець, бо малое трэба карміць шмат разоў на дзень, але яго з'ядае адну лыжку кашы, а мама — усю талерку. А потым апраўдваюць свой стан цяжарнасцю і родамі. Ды і многія, замест таго каб шукаць праблему ў сабе, знаходзяць апраўданні — у цяжарнасцях, узросце. Людзі ахвотна называюць свой узрост, але нікому не хочучь паказаць, колькі з'ядаюць на абед ці вячэру.

— **Як змагацца з метабалічным сіндромам?**

— Любую хваробу лягчэй папярэдзіць, чым лячыць. Але калі мы ведаем, што з узростам наш абмен рэчываў амаль не мяняецца, а атлусценне нязменна прывядзе да метабалічнага сіндрому, то мы мусім рабіць выбар. Што нам у жыцці больш важна: здароўе ці лад жыцця, які вядзём, і тое задавальненне, якое атрымліваем ад ежы? Доктар, дарэчы, таксама мусіць быць прыкладам. Калі ён сам ледзь змяшчаецца за сталом, то яго парады наўрад ці будуць пачуты пацыентам.

Калі мы прыйшлі да метабалічнага сіндрому, варта зменшыць колькасць калорый, якія паступаюць у арганізм. Мы можам есці шмат, але павінны ўрэгуляваць калорыі. Калі колькасць калорый перавышае той узровень, які мы расходуюм, яны ідуць у скарбонку метабалічнага сіндрому. Калі мы ядзім шмат некаларыйнай ежы, то проста расцягваем страўнік, але вялікіх крокаў да метабалічнага сіндрому не робім.

Час ад часу можна прымаць медфармін — гэта таблеткі, якія павялічваюць адчувальнасць клеткі да інсуліну. Такім чынам, мы змагаемся з павелічэннем узроўню інсуліну ў арганізме і затарможваем працэс развіцця метабалічнага сіндрому. Фізічная нагрузка таксама мае значэнне.

— **Ці можна дапамагчы хірургічнае выдаленне тлушчавых адкладаў або ліпасакцыя ў барацьбе з метабалічным сіндромам?**

— На жаль, гэта не выраतोўвае. Ліпасакцыя змяншае нагрузку на пазваночнік, суставы ног, бо вага становіцца меншай. Але з метабалічным сіндромам такім чынам мы змагацца не можам, бо асноўная праблема — вісцэральны тлушч унутры арганізма. Ліпасакцыямі ад яго не пазбавіцца — тут трэба худзець самастойна.

Метабалічны сіндром — хвароба развітых цывілізацый, тых, хто можа дазволіць сабе шмат есці. І на гэта працуе цэлая індустрыя, у тым ліку і рэкламная. Чым больш мы ўжываем ежы, тым лепш для кампаній, якія вырабляюць харчовыя прадукты. Ім не выгадна, каб мы мала елі і набывалі менш прадуктаў. Адсюль і шмат тэлепраграм: што з'есці, каб пахудоўцець. Але тут правіла іншае: для таго каб пахудоўцець, варта менш есці.

— **Худзізна — залог здароўя?**

— Калі паглядзець на доўгажыхароў, якім пад сто гадоў ці нават больш, сярод іх няма тоўстых. Канешне, на працягласць жыцця ўплывае і ген доўгажыхарства, але сярод тых, каму пад 100 гадоў, няма людзей з вялікай вагой.

Алена КРАВЕЦ.

«Чым больш мы ўжываем ежы, тым лепш для кампаній, якія вырабляюць харчовыя прадукты. Ім не выгадна, каб мы мала елі і набывалі менш прадуктаў».

рону і аслабляецца патэнцыя, у жанчын таксама можа развівацца фрыгіднасць. Усё гэта дае вялікі штуршок да павелічэння біялагічнага ўзросту чалавека.

І, на жаль, людзі звяртаюцца да доктара, як правіла, толькі тады, калі атрымалі гэтыя ўскладненні: ішэмічную хваробу сэрца, інфаркт, мікраінсульт, цукровы дыябет, гінекалагічныя хваробы, болі ў суставах.

Ёсць некаторыя эндакрынныя генетычныя захворванні, якія вядуць да атлусцення, як, напрыклад, хвароба Кушынга, але яны сустракаюцца не так часта. І такім людзям патрабуюцца сур'ёзная медыцынская дапамога, ад дыеты яны не худзеюць. Калі чалавек супакойнае сябе і кажа, што такая ў яго генетычная схільнасць, часцей за ўсё гэта не так.

— **Нягледзячы на тое што абмен рэчываў аднолькавы з 20 да 60 гадоў, мяняецца гарманальны фон, у прыватнасці ў жанчын падчас цяжарнасці і клімаксу. Кажучь, што гэта спрыяе набору кілаграмаў.**

— На асноўны абмен гэта не ўплывае, і ў даследаванні гэта было адзначана. Гармоны — прагестэрон і эстраген у дадзеным выпадку — ніяк не ўплываюць на абмен рэчываў. Варта проста сачыць за сабой.

— **Але з чым тады звязана, што ў маладосці многія з нас больш худыя, чым ва ўзросце?**

— З тым, што мы становімся больш лянiвымі. Арганізм прывыкае атрымліваць хуткае задавальненне ад ежы, а мы менш рухаемся. Калі хлопца-школьніка ці студэнта