

Комплексное решение проблемы избыточного веса включает в себя:

- низкокалорийное питание и выработку ответственного отношения к пищевому поведению;
- рациональную физическую активность;
- лекарственную терапию;
- аппаратную и хирургическую косметологию;
- при выраженном ожирении (ИМТ>40) может быть использован метод хирургического бандажирования желудка.

Диетология – речь идет не о временных диетах, а об изменении пищевого поведения и построении нового пищевого режима, которого необходимо придерживаться постоянно.

Физическая активность – для ее повышения используют ходьбу, плавание, теннис, йогу, гимнастику, тренажеры, а при отсутствии противопоказаний - другие виды спорта.

Лекарственная терапия – показана при ИМТ>30, а при наличии других компонентов метаболического синдрома – при ИМТ >27.

Надо иметь в виду, что пока не создано эффективных медикаментов, которые способны существенно снизить вес на фоне нерационального питания. Если человек будет питаться неправильно и пить таблетки, ничего не меняя в жизни, его вес не может уменьшиться. Поэтому результат в огромной степени зависит от самого пациента (человека), насколько он мотивирован к соблюдению правильного режима. Тревожный симптом для медиков всего мира – лавина средств для похудения, атакующая аптеки, магазины. Таблетки «Царские», «Тайские» и «Кремлевские», всевозможные «очищающие» и «сжигающие» пищевые добавки обещали просто и быстро похудеть. Их широкое распространение привело ко многим негативным последствиям и пустой трате денег и времени.

В нашем центре разработана единая стратегия антистарения и борьбы с лишним весом (anti-age-медицина), которая позволяет объединить усилия и косметологов, и пластических хирургов, и гинекологов, и эндокринологов и андрологов, и других специалистов.

Только таким образом возможно решать эстетические проблемы с акцентом на долговременные задачи – сохранение здоровья, красоты и активное долголетие.

С уважением, директор МЦ «Врачебная практика»
кандидат мед.наук А.А. Чураков

**ЦЕНТР МУЖСКОГО, ЖЕНСКОГО И
ЭСТЕТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ЧУРАКОВА
« В Р А Ч Е Б Н А Я
П Р А К Т И К А »**



[www: vp.saratov.ru](http://www.vp.saratov.ru), e-mail: vrachp@mail.ru

г. Саратов, ул. Шелковичная 122/126,
тел.: 52-45-52, 52-18-48.

***О проблемах внешности,
раннего старения
и лишнего веса.***

Кожа «как зеркало»...уровня гормонов

Именно изменения гормонального статуса наиболее ярко проявляются с возрастом и отражаются как на самочувствии, так и на внешности человека. Настораживающим является факт увеличения частоты встречаемости «гормонального увядания» в 30-40 лет!

Зачастую первыми проявлениями гормонального дисбаланса является ухудшение состояния кожи. Возникает сухость и истончение кожи и волос, снижение эластичности кожи, накопление жировой ткани и атрофия мышц, усиленно образуются морщины, появляются отеки, телеангиоэктазии (сосудистые «звездочки и сеточки»), пигментные пятна.

Отмечается снижение энергии и иммунитета, ухудшение памяти, внимания, психоэмоциональной и сексуальной сферы организма, происходит быстрое старение.

При появлении проблем с кожей и внешностью женщины, как правило, устремляются в многообещающие косметические магазины и салоны. Но колоссальные материальные и временные затраты на косметические средства, и процедуры не всегда приносят стойкий ожидаемый результат. Это происходит из-за наличия скрытых и неоткорректируемых гормональных нарушений. Две трети всех косметических средств предназначены именно для борьбы со старением кожи и целлюлитом. Косметические препараты и методики (мезотерапия, пилинги и т.д.) могут активно влиять на возрастные изменения в коже. Но существенно затормозить процесс старения невозможно при помощи одних лишь косметических технологий и пластических операций! Поэтому при возникновении проблем с кожей, прежде чем заняться «омоложением», косметическими процедурами, прибегнуть к пластическим операциям, и т.д., следует обратиться к гинекологу, эндокринологу, а мужчинам к андрологу для оценки гормонального баланса. Восстановление гормонального фона в сочетании с косметологическими средствами обеспечит превосходные, стойкие эстетические результаты.

Убрать лишнее!

Полнота, а тем более ожирение, несомненно ухудшают не только внешность человека, но и снижают продолжительность жизни. Биологический возраст людей с избыточным весом намного больше паспортного. Население экономически развитых стран катастрофически полнеет. Виной этому высококалорийное питание, гиподинамия и генетическая предрасположенность. Всемирная организация здравоохранения не случайно признала ожирение эпидемией XXI века.

В настоящее время, согласно данным ВОЗ, избыточный вес и ожирение зарегистрированы практически у каждого четвертого жителя планеты, что составляет 1,7 млрд. человек. Умирают от последствий ожирения 2,5 млн. человек в год. Ожирение сокращает продолжительность жизни на 10-15 лет. Эти цифры не могут не ужасать.

Ожирение имеет не только медицинский и эстетический аспект, но и социальный – человеку с лишним весом гораздо сложнее найти хорошую работу и устроить личную жизнь.

Чаще всего избыточный вес возникает, когда количество получаемой энергии (с пищей) превышает количество затрачиваемой. Сегодня принято делить ожирение по женскому типу (когда жировая ткань откладывается на бедрах и ягодицах, что характерно для женского организма - по типу «груши») и абдоминальное - по типу «яблока», когда жир откладывается в области живота, что свойственно мужчинам. Тип распределения жировой массы позволяет прогнозировать наличие определенных заболеваний или предрасположенность к ним. Доказано, что избыток жировой ткани в области живота (абдоминальное ожирение) наиболее опасен в плане развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.

Настораживающие цифры

Определить признаки абдоминального ожирения, а, следовательно, возможное наличие метаболического синдрома, достаточно просто. Если объем талии больше 88см у женщин и 102см у мужчин, то это свидетельствует об избытке абдоминального жира и высоком риске развития метаболических осложнений.

Можно воспользоваться индексом Кетле для расчета массы тела: вес в килограммах следует поделить на рост в метрах, возведенный в квадрат. Например, ваш рост –1.65 м возводим эту цифру в квадрат и получаем 2.72. А теперь вес (65кг) делим на полученное число. Результат этих расчетов 23 - и есть индекс массы тела (ИМТ). ИМТ< 19 – норма для подростков и молодежи до 20 лет, у взрослого человека с нормальным весом индекс равен 20-25. Показатели 26-28,5 свидетельствуют о легкой степени ожирения, 29-35 – о средней, 35-40 – тяжелой, > 40 – об очень серьезной.

«Смертельный квартет»

или что такое метаболический синдром.

Еще в 60-е годы XX века предпринимались попытки связать некоторые метаболические (обмен веществ в организме) и сердечно-сосудистые нарушения с избыточным весом. Полный комплекс этих симптомов был назван метаболическим синдромом и прочно вошел в клиническую практику. Приоритет в описании метаболического синдрома принадлежит американцу Джерри Ривену (G.Reaven), который в 1988г. ввел в обиход термин «синдром X», или синдром инсулинорезистентности (снижение чувствительности тканей к инсулину), который объединил по механизму возникновения артериальную гипертонию, сахарный диабет II типа, дислипидемию и атеросклероз. Смертельный квартет – гипотиреоз (снижение функций щитовидной железы), ожирение, атеросклероз и диабет – является причиной высокой смертности жителей цивилизованных стран.

Считается, что абдоминальное ожирение носит более злокачественный характер течения, в частности, у женщин. При метаболическом синдроме учащаются опухолевые заболевания, в том числе рак кишечника, яичников, снижается потенция у мужчин и либидо у женщин, учащаются заболевания суставов. Частое проявление метаболического синдрома и ожирения – ночное апноэ (остановка дыхания во сне). Известно, что у лиц с абдоминальным ожирением проявление метаболического синдрома отмечается в более молодом возрасте и при меньшем избытке массы тела. Гормональные нарушения, способствующие абдоминальному ожирению, в свою очередь, также усугубляют устойчивость жира к расщеплению.

Современные критерии метаболического синдрома:

1. Избыточная масса тела (окружность талии у мужчин >94 см, у женщин > 80 см).
2. Сниженная физическая активность.
3. Повышенные цифры артериального давления > 130/ 85 мм рт.ст.
4. Повышенный уровень холестерина в крови.
5. Уровень глюкозы натощак > 5,6 ммоль / л.
6. Высокий уровень триглицеридов, >1,7 ммоль/л (150 мг/дл)
7. Сахарный диабет 2 типа у родственников.

Если отмечаете у себя наличие 3-х или более вышеуказанных состояний, Вы относитесь к группе риска развития метаболического синдрома.