

Три главных принципа здоровой жизни

ГЕНЕТИКА, МЕДИЦИНА, ЭКОЛОГИЯ... ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Как вы думаете: что играет самую важную роль в состоянии нашего здоровья? В 1994 году межведомственная комиссия Совета безопасности России по охране здоровья населения, основываясь на международных научно-медицинских данных, составила рейтинг факторов, от которых зависит самочувствие, заболеваемость либо устойчивость к болезням, а в конечном счете — продолжительность жизни человека. Основной вклад вносят:

- генетические факторы — 15 — 20%;
- состояние окружающей среды — 20 — 25%;
- медицинское обеспечение — 10 — 15%;
- условия и образ жизни людей — 50 — 55%.

Словом, врачи, ученые и аналитики подтвердили: в первую очередь наше здоровье — в наших собственных руках и больше чем наполовину зависит от того, насколько сознательно и ответственно мы ведем себя в повседневной жизни.

ПРИНЦИП НОМЕР 1: ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- Главное правило здорового образа жизни — это правильное питание, - поясняет **Главный внештатный специалист-терапевт Минздрава России, директор Национального медицинского исследовательского центра профилактической медицины Оксана Драпкина**. - Увы, сегодня как в России, так и в мире появляется все больше людей с ожирением. Причем, по данным выборки с 1993 по 2013 годы мужчин с ожирением в нашей стране стало втрое больше. А вот число женщин, страдающих ожирением, увеличилось незначительно.

Важно понимать, что лишний вес это не только эстетическая проблема, подчеркивают врачи. Ожирение ведет к артериальной гипертензии, способствует развитию ишемической болезни сердца и повышает риск инфаркта миокарда. Только представьте себе: каждые лишние 4 килограмма приводят к повышению систолического (верхнего) давления на 4,5 мм рт ст!

Также при ожирении страдают суставы: им и позвоночнику тяжело «носить» лишние килограммы. И еще одно опаснейшее следствие избыточного веса заключается в том, что человек с ожирением – это плацдарм для системного воспаления организма, предупреждает Оксана Драпкина. Потому что в жировой ткани находятся вещества-цитокины, поддерживающие воспаление в организме. А хроническое системное воспаление, в свою очередь, это путь к онкологическим заболеваниям.

КСТАТИ

Цирроз печени без алкоголя

У тучных людей нередко развивается неалкогольная жировая болезнь печени, когда жир откладывается в этом органе несмотря на то, что человек не злоупотребляет алкоголем. Это «молчаливое» заболевание, которое практически себя не проявляет, но в какой-то момент может очень быстро прогрессировать в цирроз печени, поясняет эксперт.

ВОПРОС РЕБРОМ

Меньше есть или больше двигаться?

Как же избавляться от опасного лишнего веса? «Ожирение – это дисбаланс между энергией, которую мы потребляем, и энергией, которую мы расходует. Важно понять, что в наборе веса БОЛЬШУЮ роль играет именно то, чем питаемся. Физическая активность, как ни странно, влияет на положение стрелки весов в меньшей степени», - говорит Оксана Драпкина. По мнению эксперта, главное, что нужно делать для избавления от лишнего веса - ограничивать

потребление углеводов: сладкого и мучного. Именно из-за них люди растут, как на дрожжах. Последнее международное исследование PURE показало, что диета, где 60% потребленной энергии приходится на углеводы, негативно влияет на общую смертность.

А вот жир в разумном количестве нужен организму: например, можно абсолютно точно позволить себе немного сливочного масла на хлеб утром, в масле содержится ценный витамин А, поясняет эксперт. Но особенно полезны растительные масла — в первую очередь оливковое и льняное, которые содержат большое количество ненасыщенных жирных кислот.

ПРИНЦИП НОМЕР ДВА: РАЗУМНЫЕ ФИЗНАГРУЗКИ

Чем старше мы становимся, тем меньше нам требуется энергии, а значит, потребность в еде снижается. Но это вовсе не значит, что двигаться нужно меньше — наоборот, больше, призывают эксперты. Потому что обмен веществ перестраивается, и с возрастом отдавать энергию становится гораздо сложнее. А неиспользованная энергия из пищи, как известно, переходит в жировые отложения.

- Физическая активность - это не только преграда ожирению, но и кардиотренировки, роль которых возрастает, поскольку с годами в той или иной степени в большинстве случаев у людей возникают проблемы с сердцем и сосудами, - добавляет Оксана Драпкина.

- Человеку, у которого уже есть заболевания сердечно-сосудистой системы, категорически нельзя допускать сидячий образ жизни, - поддерживает коллегу **главный врач Московского областного центра медицинской профилактики, главный специалист по медицинской профилактике ЦФО РФ и Министерства здравоохранения Московской области, профессор кафедры медицинской реабилитации и физиотерапии МОНИКИ им. М.Ф. Владимирского Екатерина Иванова.** - В то же время очень важно помнить, что в зависимости от патологии — сердечно-сосудистой или другой — есть ограничения по видам и интенсивности физнагрузок.

НА ЗАМЕТКУ

- Если есть патологическое поражение суставов (оно практически всегда сопутствует ожирению, см. выше), обязательно нужно обращаться к инструкторам или врачам ЛФК, которые подскажут, какие движения полезны, исходя из локализации повреждения суставов.

- Пациентам с серьезной патологией сердца противопоказаны занятия в воде с полным погружением области сердца, потому что это опасно повышает давление. Таким людям рекомендуются более легкие аэробные нагрузки, например, регулярная ходьба в среднем темпе, велосипедные прогулки по ровной местности.

НЕОЖИДАННЫЙ ФАКТ

Чем старше, тем активнее

- Наше последнее исследование «Эссе-РФ» показало, что люди после 40 лет двигаются больше, чем 25-летние, - рассказывает Главный внештатный специалист-терапевт Минздрава России Оксана Драпкина. Эксперты связывают такой неожиданный, на первый взгляд, факт с тем, что люди более зрелого возраста больше задумываются о своем здоровье, ответственнее относятся к нему. Увы, у молодежи порой все сводится к фотографиям из фитнес-зала, куда молодые люди заглядывают пару раз в месяц с одной из главных целей сделать сэлфи для соцсетей.

«Важно, чтобы выросло поколение, которое будет считать, что быть здоровым — это модно, - подчеркивает Драпкина. - А для этого в первую очередь нужна долгосрочная и масштабная социальная реклама, агитация за разумный и здоровый образ жизни на ТВ, радио, в Интернет-СМИ и в соцсетях.»

ПРИНЦИП НОМЕР 3: ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ

Да-да, хорошее настроение очень важно для здоровья, это не миф и не преувеличение. Позитивный настрой может через ряд определенных биохимических реакций инициировать выработку агентов иммунитета, говорят врачи. «Лично я советую каждое утро, просыпаясь, благодарить за еще один подаренный день жизни. И неважно, какой он будет, солнечный, дождливый, снежный, - это еще один день Вашей жизни. Помните, мысли материальны, и очень важно буквально заставлять себя быть позитивным и энергичным», - призывает Оксана Драпкина.

ВОПРОС-ОТВЕТ

Как выглядит день человека, ведущего здоровую жизнь?

Часто слышу о том, что один из главных принципов ЗОЖ — правильное питание. Не могли бы вы привести пример — как может выглядеть такой рацион, сколько раз в день нужно есть и т. д.

Спасибо.

Ольга

Отвечает Главный внештатный специалист-терапевт Минздрава России, директор Национального медицинского исследовательского центра профилактической медицины Оксана Драпкина:

- Первое: утром после подъема выпейте стакан воды комнатной температуры. Второе: завтрак обязателен, и он должен быть плотным. Его должно хватить до следующего приема пищи. На обед — обязательно суп. Если вы хотите быть стройным и здоровым, то полюбите супы. Суп – это тот продукт, который будет препятствовать ожирению.

В целом обед должен быть полноценным, содержать белки и жиры. А вот ужин не должен быть таким же плотным, как завтрак и обед. И обязательно ужинайте не менее, чем за 3 часа до отхода ко сну. Кстати, известно, что вещества, которые препятствуют набору веса во сне, синтезируются в основном в первую половину ночи. Поэтому идеально было бы ложиться спать часов в 10 - 11. И спать нужно не менее 7 часов, самый минимум — 6 часов.

В ТЕМУ

И добавьте воды

- Человеку, который хочет снизить массу тела, очень важно потреблять достаточное количество жидкости, - отмечает **главный врач Московского областного центра медицинской профилактики, главный специалист по медицинской профилактике ЦФО РФ и Министерства здравоохранения Московской области, профессор кафедры медицинской реабилитации и физиотерапии МОНИКИ им. М.Ф. Владимирского Екатерина Иванова.** - Есть пищевая пирамида, а есть - питьевая пирамида. Не все знают, что больше всего нужно пить чистой воды без примесей. Меньше по количеству - чая и кофе. Дальше идет молоко невысокой жирности, затем – свежавыжатые фруктовые соки. Потребление напитков с подсластителями (в том числе сладкие газированные напитки) нужно свести к минимуму, а лучше от них отказаться совсем.

Уже доказано, что одна из главных причин пандемии ожирения во всем мире и в нашей стране - как раз сладкие напитки. Их потребление за последние годы выросло в десятки и сотни раз. И в первую очередь они наносят огромный вред детскому здоровью – посмотрите, как растет ожирение у детей и подростков. При этом принципы здорового питания должны закладываться в семье, это играет решающую роль. Поэтому родителям важно отказаться от использования сладких напитков, конфет и выпечки в качестве мер поощрения для своих детей. Помните, что награждая своего ребенка сладостями, вы формируете у него тип поведения, который в дальнейшей жизни с большой вероятностью приведет к возникновению ожирения и сопутствующих ему тяжелых заболеваний.

Пять главных правил здорового питания для долголетия

Наши каждодневные пищевые привычки, которые вроде бы никак не отражаются на самочувствии моментально, оказывают на здоровье системное влияние, подчеркивают специалисты. Неправильное питание увеличивает риск возникновения сердечно-сосудистых болезней, артериальной гипертензии, ожирения, сахарного диабета, рака. Каких же правил нужно придерживаться за столом, чтобы избежать опасных заболеваний и сохранить здоровье на долгие годы?

1. МЕНЮ МЕНЯЕТСЯ ВМЕСТЕ С ЧЕЛОВЕКОМ

На уровне интуиции и здравого смысла понятно – питание должно быть соизмеримо тому, сколько энергии тратит человек: нельзя много есть при сидячей работе и, наоборот, голодать при больших нагрузках. Если ориентироваться на цифры, то в сутки среднему человеку достаточно 2000 килокалорий, уточняет **главный внештатный специалист Минздрава России по профилактической медицине Сергей Бойцов**:

– Например, в период бурного роста 15-16-летний мальчик-подросток может съесть большое количество пищи: она легко усваивается и не оставляет никаких неприятных последствий в виде жировых отложений. Но уже в 18-20 лет питание должно стать более умеренным. В противном случае к 25-ти годам у мужчины могут появиться висцеральные (внутренние) жировые отложения в области брюшной полости, сальника, брыжейки, в печени, иными словами, появится маленький животик, а к 35-40 проявится абдоминальное ожирение (избыток жира в верхней половине туловища и на животе), и возрастет риск сердечно-сосудистых заболеваний. К сожалению, так сегодня выглядит стереотипный портрет россиянина. В возрасте 30-60 лет наши мужчины, в среднем, потребляют 3500-4000 Кк. Чтобы сбалансировать питание, им можно смело сократить количество пищи вдвое.

КСТАТИ

Секрет пирамиды

Придерживаться правильного рациона взрослому человеку поможет «секрет пирамиды». Ежедневный набор продуктов должен соответствовать простой схеме: основа «пищевой пирамиды» – овощи и фрукты (например, на 1 день достаточно одной порции овощного салата и, как минимум, двух больших фруктов, самый простой вариант – двух яблок).

На втором месте – злаки (утренние каши, зерновой хлеб).

Далее – бобовые (гороховые и бобовые содержат большое количество растительного белка, т.е. необходимые аминокислоты).

Что касается рыбы и мяса, то диетологи рекомендуют выбирать рыбу холодных морей и есть ее не менее двух раз в неделю; мясо достаточно употреблять 1-2 раза в неделю. При этом делать упор на индейку, кролика, куриное мясо без кожи (в ней содержится много жирных кислот, жиров и холестерина), нежирные сорта говядины.

2. ЗАВЕСТИ БУДИЛЬНИК НА ОБЕД

У человека ежедневно должно быть 3 приема пищи и 2 перекуса, говорят эксперты. Причем, приемы пищи означают не десерты и закуски, а полноценную еду – завтрак, обед, ужин (каши, супы, мясо, курицу, овощи, фрукты). Ужинать надо как минимум за два часа до сна. Основные продукты для перекусов – фрукты и овощи, на сладкое - сухофрукты, цукаты, фруктовые чипсы.

3. ПОВЕСИТЬ ЗАМОК НА СЛАДКУЮ ЖИЗНЬ

В дневном меню должно быть как можно меньше сахара и сладкого. Согласно рекомендациям **Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)** дневная норма

потребления сахара для здорового человека не должна превышать 50 грамм (около 10 чайных ложек). В случае наличия или предрасположенности к хроническим заболеваниям – например, к ожирению, гипертонии, нарушениям углеводного обмена, это количество сокращается до 30 грамм, а при заболевании почек, сахарном диабете – до 15-20 грамм.

Сегодня сахар используется в основном как усилитель вкуса, «сахарный бум» начался с середины 20-го века, и именно с избыточным потреблением сахара и сахаросодержащих продуктов ученые связывают всплеск в развитых странах ожирения, сахарного диабета 2 типа, сердечно-сосудистых заболеваний. Насыщенное сахаром питание негативно изменяет обмен веществ, провоцирует ускоренное образование атеросклеротических бляшек. Также чрезмерное потребление сахара способствует накоплению лишней внутриклеточной жидкости в тканях, отечности.

Ситуация усугубляется тем, что мы не просто сами добавляем сахар в блюда и напитки, но и употребляем так называемый «добавочный сахар» в составе покупных продуктов. Даже горчица, майонез, кетчуп содержат сахар, не говоря про сладкие напитки, соки, сиропы, газировку, молочный шоколад, мучные и кондитерские изделия. Этот дополнительный сахар, по сути, не имеет пищевой ценности, лишь увеличивая энергетическую ценность блюда. «Скрытый» сахар обязательно надо учитывать, рассчитывая ежедневную норму.

Как это сделать? По российскому законодательству, производители обязаны указывать на этикетке количество сахара в продукте. Например, йогурты с различными фруктовыми добавками, даже с низкой жирностью, содержат примерно 10 грамм сахара, итого 3 стаканчика йогурта в день – это уже 30 грамм сахара. В столовой ложке меда содержится треть ежедневной нормы всего потребления сахара.

4. УБРАТЬ СОЛОНКУ СО СТОЛА

Важно употреблять меньше соли в чистом виде и максимально сократить чрезмерно соленые продукты (твердые сыры, колбасные изделия, соленья, сельдь, копчености, консервы, майонез, кетчуп, соевый соус), советуют специалисты. Как и в случае с сахаром, ВОЗ ограничивает дневную норму соли для здорового человека – не более 7 г в день (одна столовая ложка). При риске или наличии хронических заболеваний – 4 - 5 г.

«Ограничение соли – один из главных факторов профилактики артериальной гипертонии, а низкосолевые рационы имеют отличное антигипертензивное действие!» - заверяет **главный внештатный диетолог Департамента здравоохранения Тюменской области Елена Дороднева.**

Соль задерживает жидкость, поэтому при чрезмерном употреблении соли жидкость накапливается в организме. А это является причиной повышения диастолического («нижнего») артериального давления в молодом возрасте. Также человек становится нечувствительным ко многим лекарствам – возникает, так называемая, резистентность. Кроме того, появляются «рыхлость», вялость. Отекает лицо, особенно веки, по вечерам – ноги.

«По данным эпидемиологических исследований Федеральной службы статистики от 2012 года примерно 60% взрослого населения превышают допустимые нормы соли почти в 2 раза – потребляют 11 г соли в день. И эта статистика – без учета дополнительного досаливания, являющегося одним из основных механизмов избыточного потребления соли», - отмечает главный внештатный специалист Минздрава РФ по профилактической медицине Сергей Бойцов.

Для контроля за потреблением соли специалисты рекомендуют не подсаливать дополнительно после приготовления блюда за столом. Использовать больше специй – различные смеси трав и морской соли, перец, морскую, каменную, йодированную соль (5-6 г

йодированной соли в сутки – хорошая профилактика йодного дефицита). К соленьям, копченьям, консервам, твердым сырам относиться как к закускам – есть по 1 - 2 кусочка.

5. ПОСТАВИТЬ ЖИРНЫЙ КРЕСТ НА ЖИРНОМ

Пятое правило - меньше жира. Желательно сократить или отказаться от жирных мясных продуктов (разрешается курица, индейка, кролик и нежирные сорта говядины), жирных молочных продуктов (йогурты не более 5%, сметана не более 10%), продуктов с большим содержанием трансизомерных жирных кислот (практически все кондитерские изделия: торты, конфеты, вафли, чипсы и все, что хрустит).

«Сегодня мы тратим гораздо меньше энергии, чем наши предки, чтобы есть в огромном количестве жирные продукты, - объясняет Елена Дороднева. - Для того, чтобы есть 20% сметану и цельные молочные продукты, нужно жить в начале 20-го века – ходить пешком, не пользоваться лифтом, работать на земле и заниматься физическим трудом!»

Пищевые привычки вырабатываются с детства. Но изменить подход к выбору продуктов, сбалансировать свое питание можно в любом возрасте. И при этом совершенно не обязательно дожидаться болезней – начните сейчас!

Движение - жизнь

Недостаточная физическая активность или гиподинамия, как ее называют в медицине, стоит на четвертом месте среди причин смертности, уступая только гипертонии, курению и повышенному содержанию глюкозы в крови. По данным ВОЗ, от недостатка физической активности каждый год умирает 3,2 млн человек. В основном речь идет о населении промышленно развитых стран. Как подсчитали ученые, за последние 100 лет люди стали двигаться на 96% меньше. Если так пойдет и дальше, человечество совсем перестанет двигаться, а значит, вымрет.

Эпидемия неактивности

Движение – жизнь, говорили в древности и были правы. Вероятность внезапной смерти у недостаточно активных людей на 20-30% выше, чем у их более активных сверстников, которые ходят пешком хотя бы 30 минут каждый день. Гиподинамия приводит к развитию таких неинфекционных хронических заболеваний, как рак толстой кишки и молочной железы, диабет второго типа, ишемическая болезнь сердца, ожирение, гипертония и остеопороз. Без движения человек и его сосуды заплывают жиром, его кости теряют кальций и становятся хрупкими, а сердце изнашивается из-за чрезмерной нагрузки. По приблизительным расчетам, чтобы обеспечить кислородом и питательными веществами каждый килограмм лишнего веса, у человека должно вырасти два метра новых сосудов.

Эксперты ВОЗ без преувеличения называют недостаток физической активности – новой эпидемией, угрожающей будущему человечества, и всячески пытаются заставить людей двигаться. Пока без особого успеха, хотя на сегодняшний день ВОЗ относит к физической активности не только целенаправленные занятия различными видами спорта, но и игры, домашнюю работу и вообще любое движение тела, производимое скелетными мышцами. К слову сказать, без работы скелетных мышц никакое движение тела в принципе невозможно.

Уменьшились и нормы. Изначально ВОЗ рекомендовала детям и подросткам - 60 минут, а взрослым (от 18 до 65) – 150 минут ежедневной физической активности умеренной и высокой интенсивности. А сейчас, во Франции, например, местный минздрав рекомендует взрослым 30 минут в день не менее 5 раз в неделю быстрой ходьбы или эквивалентную нагрузку и не менее 60 минут для детей и подростков. И тем не менее, только 42,5% французов в возрасте от 15 до 75 лет имеют уровень физической активности благоприятный для здоровья. Пока сдвинуть человека с дивана удалось, как это не удивительно, не врачам и

фитнес-тренерам, а популярному мобильному приложению про поиск непонятных существ, в которое нельзя играть сидя на месте.

Здоровые выгоды

Сотни исследований доказали преимущества активного образа жизни. Физическая активность снижает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, в том числе ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда в любом возрасте. Также подвижный образ жизни является эффективной профилактикой гипертонии. А у тех, кто уже имеет повышенное артериальное давление, помогает его снижать порой даже лучше, чем назначенные врачом препараты.

Гипотензивное действие оказывают все виды спорта, направленные на развитие выносливости: плавание, бег трусцой, езда на велосипеде, если заниматься ими по полчаса в день 5 или 7 раз в неделю. После физической активности давление снижается, лучше начинает работать внутренняя оболочка артерий – эндотелий. За счет притекающей к ней крови, богатой кислородом, и за счет механической «тренировки». Если заниматься регулярно, то врачи говорят даже о «хроническом» гипотензивном эффекте. И, напротив, увеличение давления на каждые 10 мм рт. ст. повышает на 30% риск инсульта и на 25% - инфаркта.

Физическая активность снижает риск развития диабета второго типа на 25% и помогает нормализовать уровень сахара в крови. Иногда достаточно только правильного питания и умеренной физической нагрузки без сахароснижающих препаратов, чтобы держать глюкозу под контролем.

Кроме того, регулярные физические нагрузки снижают риск рака молочной железы у женщин, толстого кишечника и предстательной железы – у мужчин, а также улучшает сон, настроение, снимает тревогу и стресс и является профилактикой ожирения, депрессии и болей в спине. Целый ряд исследований показали, что физическая активность не только сохраняет здоровье, продлевает жизнь, но и оказывает положительное влияние на интеллект. Те, кто регулярно занимается, реже страдают от дегенеративных заболеваний мозга, таких как болезнь Альцгеймера.

Никогда не поздно начать двигаться. Умеренная физическая нагрузка принесет пользу человеку, который просидел всю жизнь в офисе или пролежал на диване дома. А состояние здоровья можно значительно улучшить, если начать заниматься регулярно.