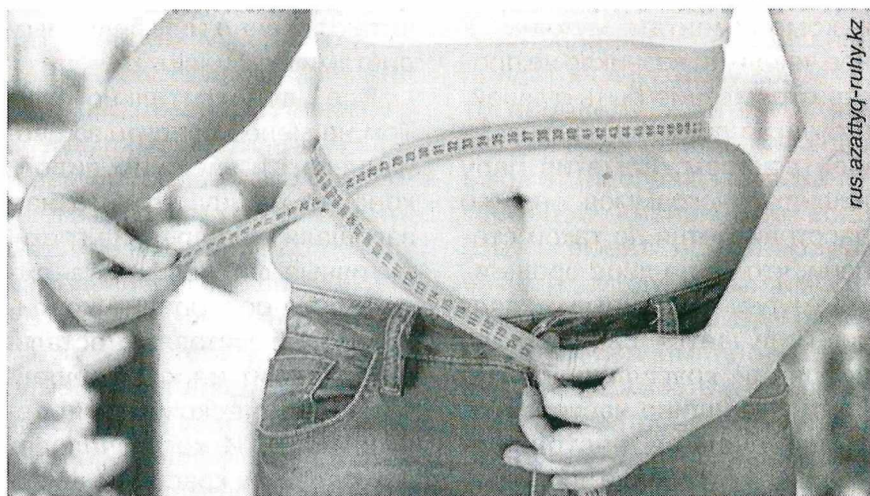


Юлия Анисимова, геронтолог, диетолог, врач высшей категории



Живот больше не растёт

Ко мне на прием часто приходят женщины 45–50 лет с одной и той же проблемой: наступила (у некоторых уже прошла) менопауза, и резко ухудшилась фигура. Особенно сильно портит настроение пациенткам их живот. Он увеличился, на нем стали заметны складки из подкожной жировой ткани. Насколько такой процесс неизбежен и можно ли ему противостоять?

Парадоксы красоты

Но начать наш разговор я бы хотела с размышлений о душевном здоровье женщин. Знаете, я вывела такой парадокс: женщины, которые в юности сильно переживали за свою внешность, став зрелыми, прекращают это делать, и – на удивление! – расцветают.

А вот те, кто в молодости пользовался немалым успехом, с возрастом из-за неизбежных изменений начинают ужасно переживать, бросаются к пластическим хирургам и косметологам, сидят на жестких диетах и все равно нередко выглядят не очень хорошо и сильно от этого страдают. Отчего такое происходит?

Я думаю, дело в том, что интересная внешне женщина привыкла к успеху, к взглядам и комплиментам мужчин. У нее невольно возникло не просто стремление быть лучшей, а стойкая привычка быть лучшей во всем. Заметив пару лишних килограммов, она уже расстраивается до такой степени, что на ее лице пролегают хмурые морщины и складки. Получается своего рода порочный круг: лишний вес портит женщине настроение, а испорченное настроение ухудшает состояние здоровья, внешность и отношения с людьми. А та женщина, которая в юности переживала свои неуспехи, отсутствие внимания со стороны мужчин, постепенно к такому положению вещей привыкла, успокоилась и стала улыбаться. Научилась шутить, быть раскованной. И в итоге к ней кавалеры выстраиваются в очередь. Не все в это верят, но я такой феномен наблюдаю постоянно.

Так какой вывод? – спросите вы. Не надо переживать из-за возрастных изменений и лишнего веса? Тем более, что, действительно, среди счастливых жен и невест среднего возраста большинство – откровенно полные женщины. Видимо, мужчинам милее спо-

койные и уравновешенные, добрые и мягкие, с искренней улыбкой дамы. Их они предпочитают вечно озабоченным диетами стройняшкам.

Все, действительно, так. Тем не менее следить за своим весом и внешним видом, конечно же, нужно. Это нам завещали еще древние греки. Античные философы утверждали, что созерцание красивых людей заставляет остальных стремиться к совершенству физическому и нравственному. И когда человек захотел быть красивым физически, он с большой вероятностью захочет совершать красивые достойные поступки.

Следовательно, сохраняя красоту и борясь с возрастными изменениями, мы выражаем любовь и уважение к себе и к окружающим. Собственно, так мы продлеваем свою активную и качественную жизнь.

На каких продуктах худеем?

Однако вернемся к нашей главной проблеме – животу. Отчего же он растет? Казалось бы, ответ лежит на поверхности: естественное старение, гормональные изменения, связанные с менопаузой, замедление общего обмена веществ. Но, кроме того, скажу я

вам, виновата в этом и наша матушка-лень. Ведь нам становится все труднее вытаскивать себя на утреннюю пробежку и заставлять заниматься гимнастикой. Да, далеко не всегда пятидесятилетняя женщина просыпается с ощущением бодрости и свежести. Плюс переживания по поводу изменений во внешности. Это же просто кошмар: не сделала маску – и у тебя уже заметно плывет овал лица, не позанималась зарядкой – и уже обвисают предплечья, не уследила за состоянием ног – и на них уже проступают вальгусные косточки. А где брать время, чтобы не допускать этого? Если женщина еще и работает, и ведет домашнее хозяйство, да к тому же растит младших детей или помогает со внуками старшим.

Но успокоить мне вас нечем. Все появляющиеся патологии необходимо своевременно корректировать и исправлять. Если вылез живот, надо срочно посетить гинеколога, чтобы выяснить: не является ли это симптомом растущей опухоли. Как показывает статистика, примерно треть случаев необъяснимого увеличения веса пациентки происходит именно за счет выпирающего живота. И это пер-

вый звонок, извещающий о возникновении и развитии опухолевого процесса в матке или придатках. Если женщина придет к гинекологу вовремя, то проблему удастся устранить, и дама еще долгие годы сможет наслаждаться качественной жизнью. Но если этот момент проигнорировать, то следующим симптомом станет повышение перистальтики, а именно частое бурчание в животе и его спазмы. Такое происходит из-за роста опухоли и сдавливания соседствующих с ней тканей. Конечно, все эти симптомы сопровождают и доброкачественные новообразования, и некоторые другие, менее опасные для жизни и здоровья, патологии. Но в любом случае диагноз должен поставить врач, он же определит схему лечения.

Если гинеколог убедил вас, что, с его точки зрения, у вас все в порядке, а живот растет по причинам естественным, тогда следует начать бороться с животом самостоятельно. И делать это нужно последовательно и поэтапно.

Прежде всего, надо пересмотреть свой рацион. Вес растет, скорее всего, из-за избытка в вашем меню мучного, жирного и сладкого.

Решительно отказывайтесь от конфет, сгущенки, тортов, пирожных и другой сдобы. Вместо них позволяйте себе немного варенья, сухофруктов, цукатов, меда. Замечу, что сдобные изделия опасны еще и тем, что в них, несмотря на заверения производителей, нередко содержится техническое пальмовое масло. А оно не только практически не усваивается организмом и откладывается на наших боках, но его соединения, накапливаясь, со временем превращаются в канцерогены.

Можно, правда, есть зерновой хлеб, который тоже содержит пальмовое масло, но в совсем небольших количествах. Не стоит полностью отказываться от сахара, он необходим для нормальной работы мозга. Однако норма такова: утром чай или кофе с двумя чайными ложками сахара, в обед сахар не употребляем вовсе, отказываемся от него в пользу соков и минеральной воды, а вот на ужин можно съесть пару чайных ложек варенья с кружкой несладкого чая. И это все. Избегайте также сладких газированных напитков, они содержат сахар в избыточном количестве.

Если, изменив рацион таким образом, вы не заметили существенного снижения веса, нужно взяться за пересмотр потребляемых вторых блюд и закусок. Надо исключить из меню любую колбасу, сосиски, сардельки, буженину, карбонады, иные мясные деликатесы. Мало того, что эти продукты чрезмерно насыщены трудно усвояемыми жирами, так они еще содержат немало усилителей вкуса и ароматизаторов, которые, накапливаясь в организме, могут стать опять-таки канцерогенами. Женщинам, стремящимся избавиться от живота, я советую запекать в духовке постный кусок говядины, телятины или индейки, его можно есть хоть в горячем, хоть в холодном виде.

После отказа от колбасных изделий ваш вес уже должен пойти вниз, однако если результат вас все еще не устраивает, уменьшите потребление мяса в целом. Замените свинину, даже постную, курицей, индейкой, иногда говядиной и телятиной. Не менее трех раз в неделю ешьте на обед отварную или запеченную рыбу. Ко всему прочему, такая пища – хорошее средство профилактики атеросклероза и неплотной онкопротектор. Только