



Инсулин и мышцы

Ожирение – один из самых распространенных спутников диабета второго типа. Избавление от ненужных килограммов необходимо человеку в борьбе с заболеванием. Контроль за питанием и физические нагрузки помогут сбросить лишний вес. Но порой больной и рад бы заниматься фитнесом, но проблемы со здоровьем мешают ему следовать благим порывам

Что с этим делать? Как подобрать адекватные физические нагрузки для человека с диабетом второго типа, а также для того, кто не хочет испытывать подобных проблем, но ему уже ставят диагноз «предиабет»?

Советы дает Серафима Моисеевна Чечельницкая, профессор, доктор медицин-

ских наук, врач лечебной физической культуры и спортивной медицины в Государственном научном центре «Национальный медицинский исследовательский центр эндокринологии».

Все мы прекрасно понимаем, что надо больше двигаться. Молодежь с охотой зани-

мается в фитнес-клубах. А вот людям после 45, ко многим из которых уже подбирается диабет, к сожалению, физической активности недостает.

Когда С.М. Чечельницкая спрашивает возрастных пациентов, сколько часов в день они активно двигаются, то часто получает примерно такой ответ: «Понимаете, у меня сидячая работа, дома – дети, им надо уделить внимание. Зато я выхожу гулять с собакой...» А дальше выясняется, что пациент гуляет с собакой считанные минуты, от кустика к кусту. Но это прогулка для собаки, а не для человека. Хорошая психологическая разрядка, но не двигательная активность...

Физическая нагрузка должна быть иной. И она отличается по интенсивности для давнего диабетика, для больного с маленьким стажем (когда пациент еще не накопил серьезных осложнений) и для человека с преддиабетом.

В принципе, не стоит сразу клеймить начинающего пациента диагнозом «диабет», считает наш собеседник. Диабет второго типа – болезнь образа жизни. Но чем настойчивее медики призывают человека менять его, тем большее сопротивление встречают. «За-

дача врача – разговаривать с пациентом про стиль жизни, который обеспечит ему здоровье и удовольствие, – продолжает Серафима Моисеевна. – Ведь здоровье нам нужно, чтобы получать удовольствие от каждого дня. Нельзя противопоставлять человеку его образ жизни. Надо идти от позитивного. Пациент должен понять, что он гармоничен, пусть ведет себя так, как ему полезно. Нет никаких жестких требований к стилю жизни. Есть основные принципы, их легко адаптировать под разные темпераменты, социальные группы, семейные и национальные традиции».

Всем известно, наш современник испытывает гиподинамию. Ей можно противопоставить три часовых тренировки в неделю. Они вполне обеспечат уровнем двигательной активности, необходимым для управления весом, и соответственно предотвратят диабет второго типа, говорится в сегодняшних рекомендациях Всемирной организации здравоохранения. «Мне такой совет кажется слишком скромным, поскольку не учитывается разный стиль жизни. Если в малоразвитых странах люди вынуждены интенсивно и много работать физически (ведение тру-