

ЛИШНИЙ ВЕС – НЕ ВСЕГДА ЛИШНИЙ



ФОТО: UNSPLASH.COM

ЕЛЕНА ИЩЕНКО

Что такое старение? Можно ли замедлить этот, казалось бы, неизбежный процесс? Нужно ли ждать прорывных открытий учёных, которые работают в этой области, или всё зависит от нас самих?



О ТОМ, КАК ЖИТЬ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И ПРОДЛИТЬ МОЛОДОСТЬ, МЫ ГОВОРИМ С ГЛАВВРАЧОМ КРАЕВОГО КОНСУЛЬТАТИВНО-ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ЦЕНТРА «ВИВЕЯ» **НАТАЛЬЕЙ БОЛОНЯЕВОЙ.**

ПОРА НА ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ

– Возраст человека – прежде всего состояние его головного мозга, – считает Наталья Болоняева. – Люди, которые постоянно находятся в движении, познании нового, посвятившие себя интеллектуальному труду, как правило, – долгожители. Старение – не морщинки на лице, а состояние, когда уходит интерес к жизни, человеку не хочется работать над собой. Когда мы разбираем механизмы старения, отмечаем, что это прежде всего генетика. То, что дано нам природой. Это генотип, а дальше вступает в силу фенотип, то, что мы приобретаем в течение жизни.

И, конечно, важную роль тут играет образ жизни. Долголетие – большой труд, каждодневные усилия над собой. Утром не всем хочется делать зарядку, конечно, лучше полежать лишних пятнадцать минут, или выпивать стакан воды, особенно если вы к этому пока не привыкли. Или есть кашу вместо привычного бутерброда.

Здоровое питание, хороший сон – да, безусловно, важно, но! Обязательна физическая активность. Если наша мышечная ткань работает, мышечный корсет не начнет стареть. Это один из залогов нашей продолжительной жизни. Раньше считалось, что человек должен быть худым, лишний вес – это плохо. Так вот, теперь не худоба выходит на первый план. Пусть у человека будет лишний жирок, страшнее, когда он теряет мышечную массу. Контролировать этот процесс можно с помощью биоимпеданса: определяется вес, индекс массы тела, а еще содержание в организме белка, жира, воды и костной массы. Человек может похудеть, но не за счет того, что растаял жир, а потому что ушла мышечная масса. А когда это происходит, человек становится менее подвижным, ухудшается процесс насыщения кислородом его органов и тканей, в том числе головного мозга.

Если человек не занимается физическими нагрузками, мышцы с годами теряют свои функциональные качества. Причем следить за своим состоянием надо не только людям старшего

возраста, но и молодым. Мальчики, которые выросли за лето на двадцать сантиметров, – радость родителям! Но это чревато. Кость растёт, она должна наполняться кальцием, становится плотной. Иначе при интенсивных занятиях спортом у ребенка могут быть переломы.

А потому – движение и ликвидация всех дефицитов, которые есть в нашем организме! У кого-то витамины, микроэлементы и гормоны достаточно долго сохраняются на хорошем уровне, а у кого-то нет. Что это? Работа, стрессы, внешняя среда? Увы, все накладывает отпечаток на состояние организма, приближает его преждевременное старение.

И на каком-то этапе пора прибегнуть к техобслуживанию, как для автомобиля после длительного пробега. Опытный врач после обследования может подсказать, дефицит каких элементов у вас есть, и посоветовать, как их восполнить. Только тогда организм будет полноценно работать.

Интересно, что профессиональные косметологи никогда не возьмут пациента на процедуры, если они его не обследуют, чтобы понять, насколько внутренне организм готов к омоложению. Да, женщине сделают ботокс, филлеры, внешне она помолодеет, но это даст хороший эффект только в том случае, если она потенциально здоровый человек.

КВАРТЕТ ЗДОРОВЬЯ

Есть болезни, которые приводят человеческий организм к преждевременному старению и смерти, – заболевания сердечно-сосудистой системы, сахарный диабет, гиперхолестеринемия, ожирение. Что им можно противопоставить – квартет здоровья. Мы восстанавливаем гормональный баланс, даем пациенту достаточное количество антиоксидантов, витаминов, микроэлементов, в том числе обязательно витамин D.

У каждого человека свой баланс, а потому обязательно раз в год сдавать анализы и проверять состояние своего организма. Непременно анализ на холестерин, уровень мочевины и фолиевой кислоты, витамина B12, железа, витамина D.

Ежегодно можно пройти бесплатно обследование в Центре здоровья. Делаем ЭКГ, спирографию, проверяем глюкозу, холестерин, определяем эластичность сосудов. И не забываем о зрении! А еще о зубах. У японцев есть важный показатель – в 80 лет с 20 зубами! Будем им следовать.

У нас в России большое количество людей страдает от дефицита йода. Не все мы живем у моря, мало едим рыбы, морских водорослей. Люди иногда страдают гипотиреозом. Человек набирает вес, ставится вялым, апатичным. На самом деле причина может быть проста. Проверяется уровень тиреотропного гормона, и если он повышен, это значит, что у человека проблемы с щитовидной железой.

В последнее время звучат настоятельные рекомендации отказаться от красного мяса. Молодые и пожилые люди соглашаются, говорят, что они легко

могут без него обойтись. Что в итоге? Скрытая анемия. Vegetарианцы, которые десять лет не едят мясо, теряют железо, и у них начинается состояние гипоксии – выпадают волосы, ломаются ногти, кожа становится сухой и дряблой. Это в конце концов приводит к проблемам с сердцем и почками, возникает эффект хронической усталости. Красное мясо никто и никогда не исключал из рациона. Напротив, его надо давать детям для развития умственных способностей.

Для профилактики онкологических заболеваний врач рекомендует вовремя делать гастроскопию, колоноскопию, маммографию, проходить осмотры у гинеколога. Разрушительны для организма человека стрессы. Если не получается справиться с затянувшейся депрессией самому, надо обращаться за помощью к специалистам. Нельзя позволить себе оставаться в таком состоянии долго. Известный доктор Матвей Мудров говорил: «Рак – от тоски».

Очень важны обследования на ранний атеросклероз. Если сосуды эластичные, человеку предстоит долгая жизнь. Как только они становятся плотными и неподвижными, надо заниматься профилактикой и восстанавливать тонус сосудов. Все это мы делаем, чтобы продлить молодость. Самое главное – долголетие должно быть активным!

ПРАВИЛЬНОЕ МОЛОКО

До сих пор идут споры между учеными, одни считают, что витамины и минералы в таблетках и капсулах принимать надо обязательно, другие убеждены, что достаточно того, что мы потребляем с пищей.

– Я отношусь к врачам, которые считают, что пищи недостаточно, – говорит Наталья Болоняева. – Нам часто не хватает даже того же витамина С. В процессе приготовления еды он разрушается, в замороженных продуктах его уже нет, нет и в яблоках, которые долго лежали, овощах и фруктах, которые выросли без солнца. В яйце, снесенном курочкой в инкубаторе, будет недостаточно витамина D. И корова, которая не гуляет на лугу и не ест зеленую травку, даст совсем не то молоко. Ну хорошо, скажете вы, а как же люди, которые живут на севере и мало видят солнца? Как ни странно, но у них нет дефицита витамина D, потому что они едят рыбу, морепродукты. К слову, есть некий индикатор. Если у человека хорошее количество витамина D, он не сторгит на солнце.



ПУСТЬ У ЧЕЛОВЕКА БУДЕТ ЛИШНИЙ ЖИРОК, СТРАШНЕЕ, КОГДА ОН ТЕРЯЕТ МЫШЕЧНУЮ МАССУ.

И еще врачи рекомендуют постоянно принимать препараты ОМЕГА 3, которые создают эластичность кожи, сосудов, дают хороший эффект, чтобы сосуды не загроузились склеротическими бляшками.

Год только начался. Самое время составить план здоровья. Написать, что вы хотите сделать в этом году: например, поработать с лишним весом, пройти обследование сосудов, сходить на прием к кардиологу.

– А я хочу на даче расчистить заросший родник, – сказала Наталья Болоняева. – Он заброшенный, но живой. И тогда мы станем пить из него чистую и здоровую воду.