**Лечение ожирения. уменьшение массы тела.**

Крамер Александр

Теоретически регуляция массы тела - дело несложное. Количество энергии, потребляемой в виде продуктов питания, должно соответствовать количеству расходуемой энергии. Организм, как правило, поддерживает равновесие между потреблением и расходованием энергии, если же оно нарушается, масса тела либо увеличивается, либо уменьшается. Увеличение или уменьшение массы тела зависит в основном от двух факторов: режима питания и физической активности. В настоящее время такой подход считается упрощенным, если принять во внимание результаты исследования монозиготных близнецов, в котором наблюдали значительные колебания в увеличении массы тела при одинаковой степени переедания. Не все люди реагируют одинаково на количество, принимаемой пищи. Это необходимо учитывать, планируя программы питания, для людей, страдающих ожирением.

Степень уменьшения массы тела, как правило, не должна превышать 0,5-1,0 кг в неделю. Не следует предпринимать попытки добиться более значительного снижения массы тела без медицинского наблюдения. Уменьшение содержания жира в организме на 0,5 кг в неделю составит 24 кг за год! Немногие люди набирают массу тела с такой скоростью. Вообще процесс снижения массы тела должен быть довольно продолжительным. Исследования показывают, что быстрое уменьшение массы тела очень скоро приведет к его увеличению, поскольку в основном является результатом значительных потерь воды организмом. Наш организм имеет "вмонтированные механизмы безопасности" для предотвращения дисбаланса жидкости, поэтому потери воды постепенно восполняются. Таким образом, человек, решивший снизить содержание жира на 9 кг, должен попытаться осуществить это как минимум в течение 2,5-5 мес.

Существует множество популярных диет, направленных на уменьшение массы тела, например, диета доктора Стиллмена, диета доктора Эдкинса и другие. Все они претендуют на "звание" наиболее эффективной и удобной. В последнее время появилось несколько диет, которым можно следовать либо в лечебном заведении, либо дома под наблюдением врача. Это как правило, низкокалорийные (350-500 ккал в день) диеты. Многие из них включают определенное количество белков и углеводов, чтобы свести к минимуму уменьшение чистой массы тела. Практика показывает, что многие из них действительно эффективны, причем ни одна из диет не является намного лучше любой другой. Наиболее важный фактор - создание дефицита калорий при обеспечении сбалансированного питания, удовлетворяющего потребности организма в витаминах и микроэлементах. Лучшая диета - та, которая отвечает этим требованиям, а также соответствует индивидуальным особенностям каждого человека.

Вообще неправильный режим питания, по меньшей мере частично, - причина большинства проблем, связанных с массой тела. Человек должен научиться постоянно изменять режим питания, особенно сокращать потребление жиров и простых сахаров, поскольку большинство людей, потребляя пищу с низким содержанием жиров, постепенно смогут уменьшить массу своего тела до желаемого уровня без необходимости заботиться об ограничении количества потребляемой пищи. Кроме того, для большинства людей уменьшение потребления калорий на 250 - 500 ккал в день окажется вполне достаточным, чтобы добиться уменьшения массы тела.

Наиболее эффективным подходом является изменение поведения, связанного с питанием. Такой подход обеспечивает максимальное уменьшение массы тела, которое носит более постоянный характер. Кроме того, он подходит большинству людей и его легко внедрить в обычную повседневную деятельность. Например, человеку не потребуется сознательно сокращать количество съедаемой пищи, ему достаточно сказать самому себе: "с этого дня я питаюсь только в одном месте!" Довольно часто это устраняет попытки забежать куда-нибудь перекусить. Многие подобные простые изменения помогают регулировать поведение питания и приводят к значительному снижению массы тела.