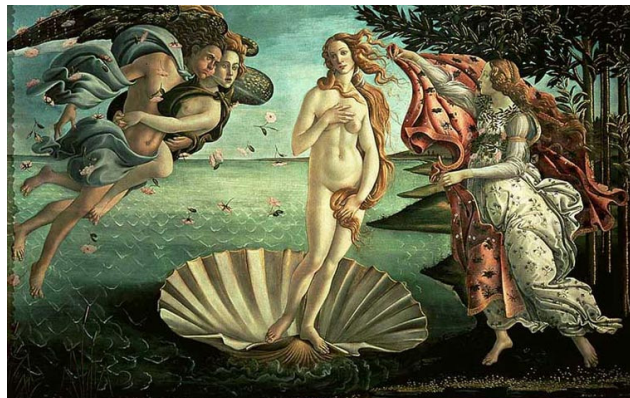




## Осторожно!

### Неконтролируемое похудание опасно для жизни!

Все хотят быть красивыми, стройными, подтянутыми, спортивными, особенно девушки и молодые женщины, Одной из главных составляющих женской красоты считается фигура, поэтому проблема лишнего веса всегда волновала женскую половину населения. При этом критерии красоты фигуры сильно различаются у представителей разных культур, рас, стран и, даже в пределах одной страны с течением времени они меняются. К сожалению, сегодня массовая культура навязывает образ «истощенной» фотомодели как эталон женской фигуры и красоты, что не имеет ничего общего с представлением о здоровом женском организме.



Итак, первое, о чем следует знать, - какова Ваша нормальная масса тела. Вместо простого выражения ее в килограммах, медицинская наука оперирует более точным показателем, - индексом массы тела (ИМТ), который легко рассчитать по очень простой формуле. У нас в стране принята следующая градация ИМТ:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Масса тела (кг)}}{\text{Рост (м)}^2}$$

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы
16.5—18.49	Недостаточная (дефицит) масса тела
18.5—24.99	Нормальная масса тела
25—29.99	Избыточная масса тела (предожирение)
30—34.99	Ожирение первой степени
35—39.99	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)

Согласно эпидемиологическим исследованиям, проведенным Институтом питания РАМН, в России около 10 % молодых женщин в возрасте до 25 лет имеет индекс массы тела менее 18,5. Какова причина этого? Более 90% из них – «жертвы» различных диет, которые они используют с целью снижения веса. При этом, большинство этих женщин убеждены в безопасности и, более того, пользе применяемых диет. Во-первых, любая диета является лечебным мероприятием, и ее должен назначать и строго контролировать врач-диетолог, поскольку при ее разработке необходимо учитывать многие факторы. Из них самый главный – индивидуальные особенности пациента, его исходное состояние питания, профиль потребления пищевых веществ, обеспеченность витаминами, сопутствующие заболевания, наследственность и т.д. Поэтому одну и ту же диету нельзя использовать у разных людей. Во-вторых, любая диета в процессе диетотерапии должен осуществляться мониторинг изменений, которые происходят в организме человека на фоне диеты, а они могут стать опасными при отсутствии должного контроля.

**Чем опасны основные виды так называемых «диет» широко растиражированных в популярных изданиях?**

Название	Что собой представляет	Потенциальный вред
«Первобытная» диета	Мясо, рыба, овощи фрукты в необработанном или полубработанном виде с исключением молочных продуктов, сахара, хлеба, злаков и углеводов.	Недостаточность белка, кальция, жирорастворимых и водорастворимых витаминов, нарушения функций иммунной системы
«Грейпфрутовая» , «голливудская» диета	Низкокалорийный рацион не более 800 ккал/сутки плюс большой грейпфрут ежедневно	Выраженная белковая и энергетическая и витаминная недостаточность, вещества, содержащиеся в грейпфруте взаимодействуют с рядом лекарственных препаратов, что может приводить к повышенному тромбообразованию
Диета Аткинса	Высокое содержание белка и жира в рационе с выраженным ограничением или полным исключением углеводов, в виде хлеба, макаронных изделий и риса.	Повышенное образование камней в почках, остеопороз в связи с увеличением экскреции кальция, гиповитаминозы

Описанные выше в таблице побочные действия диет могут развиваться даже при кратковременном их использовании, а длительное применение диет ведет к серьезным нарушениям всех функций организма. Так известно, что более чем у половины женщин и индексом массы тела менее 18, менструации отсутствуют, а у оставшейся половины имеется их выраженное нарушение. Это не случайно, так как в метаболизм женских половых гормонов (эстрогенов) вовлечена жировая ткань и при ее дефиците он серьезно нарушается. Детородная функция женщины может считаться полноценной, если % жировой ткани в составе ее тела не менее 20%, только в этом случае метаболизм женских половых гормонов может осуществляться адекватно.

Следует так же отметить, что недостаток кальция и ряда витаминов, с которыми сопряжено применение различных диет, направленных на снижение массы тела приводит к существенному ухудшению состояния кожи, волос и ногтей. Ногти становятся ломкими, теряют естественный блеск, волосы хуже растут, чаще выпадают, утрачивают гладкость. Кожа начинает шелушиться, становится сухой теряет свойственный ей тургор и цвет. Конечно, все это не способствует сохранению женской красоты. Однако, при длительных и изнуряющих диетах страдает не только тело, но и психика: человек становится более раздражительным, плаксивым, нарушается сон, хуже контакт с окружающими на работе и дома. Образуется так называемый порочный круг: «неразумная диета» - истощение - соматические и психические расстройства - частичный или даже полный отказ от пищи. В этом случае мы имеем дело не просто с физическим истощением - кахексией, но уже с целым комплексом нарушений, в том числе и психических.



Задумываясь о том, как улучшить свой внешний вид женщины не должны забывать об опасности использования самостоятельно различных диет, так как увлечение ими может привести не только к утрате внешней красоты, но и к потере здоровья, и в запущенных случаях - к смерти.

**ОСТАНОВИТЕСЬ!!! Остановитесь, пока не поздно!!!** Восстановление - чрезвычайно сложный, длительный процесс. Немедленно обратитесь за консультацией к врачу! Если у Вас возникли подобные проблемы, то обращайтесь в Клинику лечебного питания НИИ питания РАМН по адресу Москва, Каширское шоссе, дом 21, телефон: 8(499)613-01-07. Специалисты Клиники имеют опыт ведения и выхаживания подобных пациентов.

**ОСТАНОВИТЕСЬ!!! Остановитесь, пока не поздно!!!** Восстановление - чрезвычайно сложный, длительный процесс. Немедленно обратитесь за консультацией к врачу! Если у Вас возникли подобные проблемы, то обращайтесь в Клинику лечебного питания НИИ питания РАМН по адресу Москва, Каширское шоссе, дом 21, телефон: 8(499)613-01-07. Специалисты Клиники имеют опыт ведения и выхаживания подобных пациентов.