

# Три главных принципа здоровой жизни

## ГЕНЕТИКА, МЕДИЦИНА, ЭКОЛОГИЯ... ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Как вы думаете: что играет самую важную роль в состоянии нашего здоровья? В 1994 году межведомственная комиссия Совета безопасности России по охране здоровья населения, основываясь на международных научно-медицинских данных, составила рейтинг факторов, от которых зависит самочувствие, заболеваемость либо устойчивость к болезням, а в конечном счете — продолжительность жизни человека. Основной вклад вносят:

- генетические факторы — 15 — 20%;
- состояние окружающей среды — 20 — 25%;
- медицинское обеспечение — 10 — 15%;
- условия и образ жизни людей — 50 — 55%.

Словом, врачи, ученые и аналитики подтвердили: в первую очередь наше здоровье — в наших собственных руках и больше чем наполовину зависит от того, насколько сознательно и ответственно мы ведем себя в повседневной жизни.

## ПРИНЦИП НОМЕР 1: ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- Главное правило здорового образа жизни — это правильное питание, - поясняет **Главный внештатный специалист-терапевт Минздрава России, директор Национального медицинского исследовательского центра профилактической медицины Оксана Драпкина**. - Увы, сегодня как в России, так и в мире появляется все больше людей с ожирением. Причем, по данным выборки с 1993 по 2013 годы мужчин с ожирением в нашей стране стало втрое больше. А вот число женщин, страдающих ожирением, увеличилось незначительно.

Важно понимать, что лишний вес это не только эстетическая проблема, подчеркивают врачи. Ожирение ведет к артериальной гипертензии, способствует развитию ишемической болезни сердца и повышает риск инфаркта миокарда. Только представьте себе: каждые лишние 4 килограмма приводят к повышению систолического (верхнего) давления на 4,5 мм рт ст!

Также при ожирении страдают суставы: им и позвоночнику тяжело «носить» лишние килограммы. И еще одно опаснейшее следствие избыточного веса заключается в том, что человек с ожирением – это плацдарм для системного воспаления организма, предупреждает Оксана Драпкина. Потому что в жировой ткани находятся вещества-цитокины, поддерживающие воспаление в организме. А хроническое системное воспаление, в свою очередь, это путь к онкологическим заболеваниям.

## КСТАТИ

### Цирроз печени без алкоголя

У тучных людей нередко развивается неалкогольная жировая болезнь печени, когда жир откладывается в этом органе несмотря на то, что человек не злоупотребляет алкоголем. Это «молчаливое» заболевание, которое практически себя не проявляет, но в какой-то момент может очень быстро прогрессировать в цирроз печени, поясняет эксперт.

## ВОПРОС РЕБРОМ

### Меньше есть или больше двигаться?

Как же избавляться от опасного лишнего веса? «Ожирение – это дисбаланс между энергией, которую мы потребляем, и энергией, которую мы расходует. Важно понять, что в наборе веса большую роль играет именно то, чем питаемся. Физическая активность, как ни странно, влияет на положение стрелки весов в меньшей степени», - говорит Оксана Драпкина. По мнению эксперта, главное, что нужно делать для избавления от лишнего веса - ограничивать потребление углеводов: сладкого и мучного. Именно из-за них люди растут, как на дрожжах. Последнее международное исследование PURE показало, что диета, где 60% потребленной энергии приходится на углеводы, негативно влияет на общую смертность.

А вот жир в разумном количестве нужен организму: например, можно абсолютно точно позволить себе немного сливочного масла на хлеб утром, в масле содержится ценный витамин А, поясняет эксперт. Но особенно полезны растительные масла — в первую очередь оливковое и льняное, которые содержат большое количество ненасыщенных жирных кислот.

## **ПРИНЦИП НОМЕР ДВА: РАЗУМНЫЕ ФИЗНАГРУЗКИ**

Чем старше мы становимся, тем меньше нам требуется энергии, а значит, потребность в еде снижается. Но это вовсе не значит, что двигаться нужно меньше — наоборот, больше, призывают эксперты. Потому что обмен веществ перестраивается, и с возрастом отдавать энергию становится гораздо сложнее. А неиспользованная энергия из пищи, как известно, переходит в жировые отложения.

- Физическая активность - это не только преграда ожирению, но и кардиотренировки, роль которых возрастает, поскольку с годами в той или иной степени в большинстве случаев у людей возникают проблемы с сердцем и сосудами, - добавляет Оксана Драпкина.

- Человеку, у которого уже есть заболевания сердечно-сосудистой системы, категорически нельзя допускать сидячий образ жизни, - поддерживает коллегу **главный врач Московского областного центра медицинской профилактики, главный специалист по медицинской профилактике ЦФО РФ и Министерства здравоохранения Московской области, профессор кафедры медицинской реабилитации и физиотерапии МОНИКИ им. М.Ф. Владимирского Екатерина Иванова**. - В то же время очень важно помнить, что в зависимости от патологии — сердечно-сосудистой или другой — есть ограничения по видам и интенсивности физнагрузок.

## **НА ЗАМЕТКУ**

- Если есть патологическое поражение суставов (оно практически всегда сопутствует ожирению, см. выше), обязательно нужно обращаться к инструкторам или врачам ЛФК, которые подскажут, какие движения полезны, исходя из локализации повреждения суставов.

- Пациентам с серьезной патологией сердца противопоказаны занятия в воде с полным погружением области сердца, потому что это опасно повышает давление. Таким людям рекомендуются более легкие аэробные нагрузки, например, регулярная ходьба в среднем темпе, велосипедные прогулки по ровной местности.

## **НЕОЖИДАННЫЙ ФАКТ**

### **Чем старше, тем активнее**

- Наше последнее исследование «Эссе-РФ» показало, что люди после 40 лет двигаются больше, чем 25-летние, - рассказывает Главный внештатный специалист-терапевт Минздрава России Оксана Драпкина. Эксперты связывают такой неожиданный, на первый взгляд, факт с тем, что люди более зрелого возраста больше задумываются о своем здоровье, ответственнее относятся к нему. Увы, у молодежи порой все сводится к фотографиям из фитнес-зала, куда молодые люди заглядывают пару раз в месяц с одной из главных целей сделать сэлфи для соцсетей.

«Важно, чтобы выросло поколение, которое будет считать, что быть здоровым — это модно, - подчеркивает Драпкина. - А для этого в первую очередь нужна долгосрочная и масштабная социальная реклама, агитация за разумный и здоровый образ жизни на ТВ, радио, в Интернет-СМИ и в соцсетях.»

## **ПРИНЦИП НОМЕР 3: ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ**

Да-да, хорошее настроение очень важно для здоровья, это не миф и не преувеличение. Позитивный настрой может через ряд определенных биохимических реакций инициировать выработку агентов иммунитета, говорят врачи. «Лично я советую каждое утро, просыпаясь, благодарить за еще один подаренный день жизни. И неважно, какой он будет, солнечный, дождливый, снежный, - это еще один день Вашей жизни. Помните, мысли материальны, и очень важно буквально заставлять себя быть позитивным и энергичным», - призывает Оксана Драпкина.