Автор: admin
04.01.2012 14:43 -

Как прожить долго? Вопросы здоровья

Пару месяцев тому назад Вашему покорному слуге пришлось давать интервью радиостанции «Свобода». Как ни странно, вопросы корреспондентки касались не политики, а здоровья. Такие же вопросы мне не раз приходилось слышать от больных и их родственников. Поэтому беседа эта, думаю, будет интересна тем читателям ШколыЖизни.ру, которым небезразлично состояние своего здоровья.

Еще не так давно бытовало мнение, что бег полезен, и на улицах городов можно было часто видеть бегущих людей. Однако прошло время, и популярность бега сильно ослабла. В чем причина?

На улицах европейских городов и сейчас можно встретить бегущих людей, но, Вы правы, их не так много, как 10-20 лет назад. В прессе появились данные об отрицательном влиянии бега на сердце и сосуды. Но речь идет не о самом беге, а о неправильной методике. Мы просто не умеем правильно бегать. Сердце нетренированного человека не в состоянии справляться с чересчур высокой нагрузкой, когда увлечение бегом переходит грань, отделяющую физкультуру или спорт от мазохизма, и начинается «погоня за результатом».

При частоте сердечных сокращений выше возрастного порога (220 минус ваш возраст) сердце не в состоянии совершать полноценные сокращения, это приводит к его перегрузке. Вот почему профессионалы бега советуют любителям не перегружать свое сердце, а заниматься легким бегом трусцой – джоггингом. Вот что советует начинающим бегунам один из ведущих американских спортивных врачей, наставник олимпийской сборной США: «Пройдет совсем немного времени, и пятикилометровую дистанцию вы будете пробегать с удовольствием, вам захочется пробежать и десять, и пятнадцать. Только вот делать этого не нужно. Очень важно помнить, что главное – это здоровье, а не результат».

Врачи советуют для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы подниматься и спускаться по лестнице или ходить пешком в день хотя бы 30-45 минут.

Сейчас много говорят о пользе здоровой пищи, а я слышала, что между потреблением овощей и фруктов и заболеваемостью раком связи нет?

Я кардиолог и не эксперт в этом вопросе, могу только сказать, что да, действительно, ранее не раз отмечалось, что употребление в пищу в большом количестве растительных продуктов предотвращает риск развития рака молочной железы. Известно, что в овощах и фруктах повышенно содержание различных минеральных веществ, витаминов, растительных волокон и антиоксидантов. Модным нынче антиоксидантам отводится важная роль в профилактике различных заболеваний, в том числе кардиологических и даже онкологических. Однако исследование на предмет эффективности антиоксидантов в восьми странах Евросоюза более 200 тысяч женщин не выявили достоверной связи между количеством употребляемой растительной пищи и риском развития рака молочной железы.

Мы далеки от мысли отговаривать женщин от употребления продуктов растительного происхождения, тем более что положительный эффект такой диеты доказан в профилактике ишемической болезни сердца, предупреждении рака желудочно-кишечного тракта, легкого, мозга. Вероятно, женщинам с высоким риском развития рака молочной железы следует позаботиться и о других способах профилактики, а полным, кроме регулярных физических нагрузок, еще и хорошо высыпаться.

Спишь – значит, худеешь?

Диетологи, исследовав полноценность сна восемнадцати тысяч добровольцев, обнаружили прямую связь между продолжительностью сна и ожирением. У тех, кто спит не более четырех часов в сутки, риск развития ожирения на 75% выше, чем у тех, кто спит необходимые 7-9 часов. У тех, у кого продолжительность сна составляет около пяти часов, риск на 50% выше, а у тех, кто спит около шести часов – на 25%.

Но ведь, когда мы спим, по идее мы должны тратить меньше калорий?

Правильно. Но когда человек не спит, бодрствует, он обычно больше ест. Такой человек не высыпается, а значит, не получив полноценного отдыха, не может нормально восстановить свои силы. В таких поистине экстремальных условиях организму ничего не остается, как компенсировать усталость получением энергии, то есть пищей. Очевидно, это и обусловливает риск развития ожирения при недосыпании.

Существует немало доказательств наличия связи между сном и механизмами нервной регуляции приема пищи. Отсутствие сна приводит к снижению содержания в крови лептина (гормона насыщения) и к повышению уровня грейлина (гормона голода), заставляющего людей кушать. Такое стрессовое состояние угнетает так называемую «исполнительную функцию» мозга. В таком состоянии скорость, корректность, эффективность принимаемых решений значительно снижается. Именно поэтому мы советуем нашим больным как следует высыпаться.

Заметим, что у американцев средняя продолжительность сна около 6 часов, что вполне может быть одним из провоцирующих факторов развития эпидемии ожирения в США.

Сейчас часто слышишь о средиземноморской диете. Что это такое? Как говорится, «с чем ее едят»?

Диета считается одним из важных компонентов профилактики ишемической болезни сердца и инсульта. У таких больных, особенно с сопутствующей сердечной недостаточностью, снижено потребление и усвоение необходимых белков. Вследствие чего низка так называемая «склонность к физической активности», столь необходимая нашим больным. Известно, что при обычном пищевом рационе им не удается компенсировать действие пресловутых «катаболических», разрушающих факторов. Эффективность новых диетических программ отличается от применявшихся ранее, которые были направлены практически исключительно на снижение уровня общего холестерина крови.

В настоящее время наиболее часто для профилактики ишемической болезни сердца и инсульта все чаще рекомендуют средиземноморскую диету. Такая диета предполагает использование больших, по сравнению с обычной диетой, количеств корнеплодов и зеленых овощей, фруктов, рыбы. Для приготовления салатов и другой пищи рекомендуется использование только высококачественного растительного масла.

Кстати, замечено, что у детей, получавших грудное молоко в течение более двенадцати месяцев, крайне низка вероятность развития гипертонии. Такой защитный эффект обусловлен содержанием в грудном молоке полиненасыщенных жиров. Эти вещества не только благоприятно действуют на уровень артериального давления, но и предотвращают развитие сахарного диабета, рака, снижают уровень холестерина крови и риск появления аритмий.

Продолжение следует…

Автор - **Армен Ананян**
Источник