Автор: admin
01.08.2014 11:13 -

Типы фигуры и здоровье, или Так ли уж неправы мужчины?

«Ах, какая женщина, какая женщина!» (Уже чаще «Вах»!) – так что же все-таки думают мужчины, и что думают врачи, глядя на женские фигуры?

В вопросах пропорций всевозможных геометрических форм еще много неизученного, детальной разработке подверглась только теория золотого сечения, которая «работает» и в архитектуре, и в музыке, и в нашей внешности. Не удивлюсь, если и в законах вселенной найдут не один пример.

Напрашивается не очень приятный вывод, что многие каноны красоты просто функциональны. И функциональны не только в том, чтобы притягивать взоры мужчин, соответственно тем самым выполняя древнейшую женскую задачу, но и с точки зрения здоровья. Одно хоть радует: пока никаких зависимостей в длине шеи, ног или размере груди не выявлено. Хотя нет, – о связи длины ног с уровнем сексуальности уже писали. Причем, удивив всех. То есть, зависимость нашли обратную и это касается не только длинноногих красавиц с подиума, но и мужчин. Так что, возможно, количество половых гормонов влияет на длину конечностей. Только совсем в противоположную сторону.

Что касается размеров бюста и женского здоровья, то пока нет достоверных свидетельств ни о состоянии гормональной системы, ни о здоровье молочных желез, ни даже о возможности полноценного вскармливания ребенка. У всех по-разному. Да и вкусы мужчин в этой сфере разнятся, так что зря мучают женщины себя мыслями об имплантатах или питьем настоя шишек хмеля (хотя, сон, может, крепче будет).

Но вот еще один канон женской красоты, похоже, полностью изучен с медицинской точки зрения. Есть грубая шутка: ради чего мужчины вежливо пропускают нас вперед – да для того, чтобы вовсе не по-джентльменски хорошенько и без помех рассмотреть нас сзади. Речь идет о соотношении талии и бедер. И это соотношение практически не связано с весом. Идеальным считается значение 0,7, и это мы видим и у Венеры Милосской, и у «Обнаженной» Рубенса, и у леди Дианы, и у актрисы Деми Мур, и, о ужас!, у куклы Барби. Еще более выпуклый переход от талии к бедрам мы отмечали у совсем бестелесных моделей Кроуфорд и Шиффер, и у вполне оформленных Мерилин Монро и Брижит Бардо. Эта устойчивость во вкусах и моде (с полнейшей вариабельностью в росте, весе и прочими параметрами) заставила ученых провести

многочисленные исследования, от психологических до эндокринологических.

Это оптимальное отношение талии к бедрам (0,68-0,7) считается признаком чисто женской фигуры, оно говорит о том, что обмен веществ (а главным образом, уровень эстрогенов) у этой женщины в норме, что позволяет ей родить и выносить здорового ребенка. Также понятно, что она не беременна, и в случае чего возиться с чужим ребенком не придется. Это очень древние подсознательные мужские импульсы, и они неизбывны, как бы нам не хотелось в данную минуту поговорить о своей богатой духовности. …Одним словом, талия может быть любая, но вот бедра – извольте быть шире.

Кстати, что касается мужчин, то у них соотношение должно быть порядка 0,9. Почему же мы смотрим им в глаза, часто заискивающе, давайте тоже пройдемся оценивающе – критическим взглядом по их талии, бедрам и ягодицам….

Так, может, если уж свое соотношение подкачало, обойдемся просто вихлянием бедер, глядишь, у мужчины в глазах замелькает, помутнеет, а в голове сложится нужная картинка? К сожалению, дело не только в природе мужского бессознательного, выявлены чисто физиологические законы здоровья, основанные на этом соотношении: талия/бедра.

Сразу привожу цитату одного американского профессора – кардиолога: «Размер бедер в некоторой степени можно расценивать как благоприятный фактор, другими словами, большой живот и большие бедра – это не такая значительная неприятность, как большой живот и маленькие бедра». Более того, каждое увеличение окружности бедер на 6,4 см у мужчин и 9,2 см у женщин на 20% снижает риск развития заболеваний сердца.

Но есть и другая статистика. Соотношение талия/бедра показывает распределение общего количества жира на теле. А жир бывает, как известно, не только подкожный, но и и висцеральный, то есть внутренний, и при этом не нужно забывать, что определенный процент жира абсолютно необходим, особенно женщинам. И не только. Многие наслышаны, что при резком похудении может произойти опущение почки, не говоря уже о прочих радостях. Действительно, люди с высоким соотношением талия/бедра, то есть те, у кого жир накапливается в области когда-то такой гибкой талии, завоевывая и все брюшное пространство, но не сильно затрагивая бедра, подвержены повышенному риску

сердечных заболеваний. Зато есть отрадная новость – такие люди вряд ли заболеют болезнью Альцгеймера, в отличие от тех, чья генетика распорядилась по-другому, и жирок решил осесть плотно на бедрах.

Где спасение? Может, приложить все силы, чтобы остаться эфемерным юным созданием? Кому и это дано, генетически, а кто-то затрачивает гигантские физические и психологические труды, обрекая себя на войну с самим собой. Так что же делать?

Во-первых, просто следим за собой в любом случае.

Если у вас бедра узкие, обращаем внимание на сосуды. Можно сделать анализы на гормональный статус, часто женщины просто не знают, что небольшая диспропорция эстрогенов/прогестеронов может выражаться не только в определенном строении фигуры, но и часто в проблемах с желанной беременностью. Кстати, вместе с типом фигуры вы ведь можете унаследовать и эндокринные особенности.

Если у вас широкие бедра – вообще не беспокойтесь, ведь до болезни Альцгеймера надо дожить! Если это не патология в молодом возрасте, то расстраиваться на предмет возможных болезней в 90 лет – точно не стоит.

Что касается животов – животиков, это на усмотрение, но лучше подтянуть, особенно, если бедра недостаточно широки. На всякий случай. Правда, хоть и говорят, что абдоминальный жир нехорош для сосудов, есть известная шутка, что, чтобы хорошо танцевать тот же танец живота, нужно иметь не меньше трех складочек…

А вот мужчинам уменьшать свои пивные животы необходимо, не богаты они женскими гормонами, нет защиты, вот и видим мы страшную статистику.

На самом деле, у эндокринологии впереди большое будущее, и многое нам еще расскажут. Пока эти исследования проводились все же недостаточно репрезентативно. Есть и расовые, национальные особенности строения фигуры, есть еще миллион всевозможных факторов. А главное: вы когда-нибудь слышали о соотношении талия –

бедра – счастье? Я – нет. Нет зависимости.

Автор - **Галя Константинова**
Источник