

Источник: [Медиатека эндокринолог диетолог нутрициолог Ольги Рождественской](#)

Юлия Смирнова

00:00:21 — Здравствуйте, дорогие слушатели и зрители, в эфире программа «Молодость и долголетие», с вами я, Юлия Смирнова, ведущая. Сегодня поговорим про правильную стройность, не хочется говорить слово «похудение», «похудеть» и так далее. Мы будем стройнить. И помогать нам стройнить правильно в прямом эфире нашей программы будет Ольга Рождественская, наше гостье — врач-эндокринолог, врач-диетолог.

00:00:57 — Ольга. — Здравствуйте. — И начнём с ошибок. Вот самые распространённые топ-10 ошибки, которые совершают женщины и мужчины, желающие похудеть.

Ольга Рождественская:

00:01:09 — Вы знаете, нужно определиться, что смысл любой диеты — это не что иное, как манипуляция над дефицитом калорий. То есть, любой диетой мы хотим достичь дефицит калорий. И люди, в принципе, все это понимают. То есть, ешь меньше, больше двигайся, будешь в дефиците энергии и пищевой энергии, и ты похудеешь.

00:01:34 — Это действительно правда, с этим не поспоришь. Но нужно задуматься, а из-за чего вот этот вот излишний вес, почему поставлен диагноз ожирение. Как правило, это комплекс различных симптомов, синдромов, заболеваний, которые не за один день возникли, то есть это различные метаболические патологии, сахарный диабет,

00:02:03 — Это нарушение функции щитовидной железы и много различных других патологий, которые, в общем-то, клинически могут проявляться как избыточная масса тела. И люди, понимая, что им нужно любой ценой достичь дефицит калорий, просто начинают себя ограничивать. В принципе, это правильно. Но получается так, что, допустим, снижение веса происходит на 4 килограмма, минус 4 килограмма, и через короткий период времени плюс 6.

00:02:38 — И вот если это постоянно происходит, есть такая игрушка китайская, йойо-эффект, и вот как раз, то есть минус 2, плюс 4, минус 3, плюс 5, и это замкнутый круг.

00:02:51 — Вот если вы попали в этот замкнутый круг, как правило, у вас есть уже изменения на гормональном и биохимическом фоне, то есть то, что может помочь доктор, причём это не обязательно эндокринолог или диетолог, даже чаще всего терапевт может выявить какие-то серьёзные грубые нарушения в метаболическом здоровье.

Юлия Смирнова

00:03:19 — Я читала такую теорию, связанную с сахаром, с тем, что похудеть быть невозможно, если высокий инсулин.

Ольга Рождественская:

00:03:31 — Вы знаете, высокий инсулин, инсулинорезистентность. Вообще нужно сказать, что инсулин — это жизненно важный гормон, он должен быть в норме, и, в общем-то, если инсулина не будет, мы умрём, поэтому диабет первого типа, люди извне получают дополнительно инъекции, инсулинотерапию.

00:03:53 — Соответственно, когда инсулина много или, допустим, инсулинорезистентность нашей клетки не чувствует инсулин, а что делает инсулин? Инсулин берёт за руку глюкозу и заводит в клетку. То есть АТФ, энергия, чтобы клетка росла, размножалась и так далее, чтобы мы вообще жили, нам нужно, чтобы из крови глюкоза попала в клетку, и это функция как раз инсулина. Инсулинорезистентность, когда инсулин не видит эту клетку, и много плавает инсулина, и может и глюкоза в крови плавать, и это всё вызывает активацию жиросинтеза.

00:04:30 — То есть, чем больше инсулина, тем больше жира. Это действительно правильно, но люди все очень сильно это состояние боятся. На самом деле бояться не стоит. Это транзиторная, так сказать, история, если несколько дней покусать в таком количестве, как обычно, и заняться активно кардиоупражнениями,

00:04:53 — допустим, взять эксперимент неделю, неделю убрать ужины и по 10 километров в день ходьба или бег, то от этой инсулинорезистентности не останется и следа. Мы немножко говорим про другие изменения метаболически более серьёзные, Когда мы имеем высокую вариабельность, вот, допустим, мы измеряем

00:05:19 — сахар натощак, у нас сахар 4,5, мы едим кашу, многие утром завтракают до сих пор кашей, и через час смотрим сахар, сахар подымается до 8, а мы знаем, что больше чем 7,8, уже это можно говорить о предиабете, то есть это в фоновом таком состоянии, которое приводит вопрос времени в сахарный диабет.

00:05:48 — То есть, соответственно, современная концепция правильного питания, давайте назовём это диета-долгожитель, потому что я не люблю вообще слово похудения или там... Да.

Юлия Смирнова

00:06:01 — Это образ жизни.

Ольга Рождественская:

00:06:02 — Образ жизни. Вот именно этот подход, он, конечно, такой сильно научный, это нигде не написано и не рассказано, Но измерив на каждый продукт, допустим, в данном случае углеводный продукт, сахар, допустим, до, через час после каши и ещё через час, мы видим вот эти разные показатели. Так вот, чем выше разница показателей, допустим, от 4,5 до 8, тем больше накопится жира.

00:06:31 — И, соответственно, этот продукт, вроде бы, казалось бы, он полезный и так далее, но для вашего метаболического здоровья, он будет вреден. А что я называю метаболическое здоровье? Это когда постоянно, хронически происходят вот эти вот нагрузки, там бывают глюкозы, нагрузки, бывают жировые нагрузки, различными пищевыми, так сказать, нагрузками можно спровоцировать вот эту высокую вариабельность, и сразу запускается процесс старения сосудов.

00:07:04 — То есть мы начинаем стареть, и ожирение — это всего лишь как симптом тяжелых хронических вот этих вот процессов. То есть поезд уже тронулся, мы уже просто хотим запрыгнуть в вагон.

00:07:19 — Поэтому я глубоко убеждена, что любое смертельно опасное метаболическое заболевание, возьмите инфаркт, инсульты, то есть любое, оно изначально, изначально стартует от неправильного питания, то есть постоянно идут нарушения, такие, которые для вас конкретно, для вас генетически не подходят.

Юлия Смирнова

00:07:45 — Да, ну, про вред ожирения здесь очевидно, мы много времени тратить не будем здесь.

Ольга Рождественская:

00:07:51 — Ну, хотелось бы немножко сказать про то, что ожирение, если действительно стоит диагноз ожирение, это хроническое заболевание, которое имеет тенденцию к прогрессированию.

Юлия Смирнова

00:08:01 — Есть несколько стадий.

Ольга Рождественская:

00:08:03 — Это неважно, даже хоть первая стадия. Если стоит такой диагноз, это хроническое заболевание. И нужно понимать, что на сегодняшний день никто не умеет лечить хронические заболевания. Мы можем привести в ремиссию. И наша с вами задача — как можно дольше удержаться в этой ремиссии. Но если хотя бы когда-то был диагноз ожирения, я всё равно пометку в карте сделаю, что человек имеет нарушения, метаболические нарушения.

Юлия Смирнова

00:08:30 — Кашу есть нельзя на завтрак.

Ольга Рождественская:

00:08:32 — Не всем, не всем, опять же.

Юлия Смирнова

00:08:34 — С чего начинать тогда? Ну, можем упростить, могу упростить вопрос. Самые полезные, например, 10 продуктов для большинства.

Ольга Рождественская:

00:08:44 — Давайте так, современное питание, современное питание заключается не только в похудении, а, кстати, ещё о скорости похудения. Есть такое понятие, как метаболическая память, и много исследований, которые говорят нам о том, что медленно надо худеть, чтобы потом не поправиться. Вот сейчас как раз делаются работы, которые это оспаривают, что, в принципе, скорость метаболизма тоже регулируется и всё это можно с помощью питания.

00:09:12 — И чаще всего, если действительно серьёзный избыточный вес, мы видим по анализам нарушения жирового обмена, то есть высокие холестерин, триглицериды, мы видим высокий инсулин, глюкозу ближе к верхней границе нормы, то, в принципе, последняя концепция, которая очень популярна, и уже ей более 80 лет, мы назначаем метаболическую диету,

00:09:40 — что-то очень похожее с новомодной кето-диетой, Когда человек приходит к кетозу, нужно понимать, что кето-диет, назовём грубо кето, их больше 80 различных. И, кстати, голод, я не против голода, вот если ты голодаешь 2–3 более дней, то также у тебя появляются кетоны в моче, и, соответственно, это тоже можно назвать кето-терапией, частью кето-терапии.

00:10:13 — И вот если человек впадает в китоз, то жир начинает очень быстро разрушаться, то есть китоз — это разрушение жира. И мы видим и лабораторно, и по антропометрическим данным, то есть измеряя состав тела, как люди именно быстро теряют внутренний жир.

00:10:36 — Мы наблюдаем по ультразвуку, как вот это одно из самых опасных на начальном этапе заболеваний неалкогольная жировая болезнь печени, то, что узисты пишут, жировой гепатоз. То есть как изменяется структура печени, когда человек правильно начинает снижать массу тела, то есть внутренний жир.

00:10:59 — И поэтому говорить о каких-то суперпродуктах, если в рамках китоза, то это супержирные продукты, то есть...

Юлия Смирнова

00:11:06 — Ну, давайте перечислим.

Ольга Рождественская:

00:11:08 — Ну, я больше всего назначаю, как уровень лечения, уровень лекарства. У меня есть три любимых, четыре любимых продукта. Это сало или курдюк, то есть...

Юлия Смирнова

00:11:21 — Классно.

Ольга Рождественская:

00:11:21 — Уже вкусно. Уже вкусно, да. Дальше печень трески, далее авокадо и сальмон, то есть в мясо-лососевых. То есть в любых субпродуктах витаминов больше, чем, я не знаю, во всех БАДах. То есть это тоже нужно понимать. Потом идея какая, что когда человек резко начинает снижать массу тела, да даже не резко, могут уходить и кости, и уходят половые гормоны.

00:11:51 — Вот эти все безжировые диеты. Вы помните, что все половые гормоны, наши гормоны молодости, они состоят из жира. Поэтому, когда мы жир убираем, мы очень сильно репродукцию вашу, так сказать, снижаем. А наша концепция не просто похудеть, а как можно дольше сохранить репродукцию и при этом сделать свою работу, то есть уменьшить количество внутреннего

Юлия Смирнова

00:12:16 — жира.

Ольга Рождественская:

00:12:17 — Потребляем жирные продукты, да, и там и омега-3, и витамин D. Мои пациенты наблюдают по своим анализам, то есть мы вместе наблюдаем, как хорошо поднимается тот Это же самый всеми любимый витамин D, когда люди начинают есть просто день через день хотя бы чайную ложку печени трески.

00:12:41 — Но опять же, если эти продукты сочетать с углеводами, допустим, с хлебушком или с фруктами, не то, что не выйдет, мы вот таким питанием просто такой удар по печени сосудом нанесём. Лучше не трогать и в эту историю не заходить. То есть это нужно через себя пропустить, именно вот эта концепция высокожирового питания, я думаю, что это, безусловно, не на всю жизнь.

00:13:12 — То есть это в рамках терапии, под наблюдением биохимии.

Юлия Смирнова

00:13:16 — Сколько времени может продолжаться такое питание?

Ольга Рождественская:

00:13:20 — Три-шесть месяцев это безопасного питания, но, конечно, параллельно нужно отслеживать липидограмму, то есть это холестерин, липиды низкой высокой плотности, триглицериды, вначале они немного могут повышаться, но потом, поскольку уходит из печени внутренний жир, то есть вообще висцеральный жир начинает уменьшаться, то все параметры показателя липидограммы улучшаются. Что такое китоз?

00:13:45 — Это когда сахар низко, то есть у нас нет variability, то есть сахар не прыгает, инсулин тоже не прыгает, и всё сразу снижается. И когда нет вот этих вот пиков, мы убираем вот эти вот процессы старения сосудов. Допустим, уже давно, чтобы вы понимали насчёт того, что там ешьте больше фруктов, это уже как бы старинные такие рекомендации, фруктоза, она ещё страшнее, чем сахароза.

00:14:13 — Избыточное количество фруктов ведёт к прогрессированию жировой болезни печени. То есть не от сметаны стопроцентно получается жир в печени, А сметана с фруктами, понимаете, даже вот отдельно сами по себе фрукты или фруктоза на крайне опасно и запускают вот эти вот жировые процессы.

Юлия Смирнова

00:14:36 — Ну то есть от фруктов и от сахара мы во время кето-диеты отказываемся?

Ольга Рождественская:

00:14:41 — Мы отказываемся полностью от всех видимых углеводов на какой-то период времени. В идеале, конечно, если это будет наблюдать доктор, пузырь, потому что есть противопоказания к таким питаниям, например, мочекаменная болезнь, желчекаменная болезнь. Кстати, камни желчного пузыря, в любом случае, очень опасно заниматься любыми диетотерапиями, потому что, когда человек

00:15:07 — худеет, уменьшается, то камни начинают двигаться и сдвигаться.

Юлия Смирнова

00:15:11 — Я в каждой программе говорю, что под наблюдением врача обязательно, в том числе привести своё тело в порядок, то есть постройнить, тоже необходимо исключительно под наблюдением врача, потому что, как вы правильно заметили, это сугубо индивидуальный подход, в том числе подбор рациона.

00:15:37 — Кому-то что-то можно, кому-то что-то нельзя.

Ольга Рождественская:

00:15:39 — Действительно, очень индивидуально, и более того, эта диета изначально была придумана педиатрами порядка 80 лет назад для лечения различных эпилептических заболеваний, эпилепсии детской, нарушения развития и так далее. Потому что когда перестают... Мы вообще энергию берём с углеводов, АТФ за счёт углеводов. Говорят, съешь шоколадку, чтобы лучше думать.

00:16:06 — И когда в течение 5–7 дней ты не получаешь вообще никаких углеводов, наш организм перестраивается на жировой обмен, чтобы брать энергию из внутреннего жира. И, соответственно, вот этот вот переход люди все очень по-разному переносят, то есть у кого-то там печаль и грусть, у кого-то болит живот, там, я не знаю, диарея, всё что угодно может быть.

00:16:29 — Но вот этот вот именно переход, такая вот, назовём это ломка по углеводам, по сладенькому, она у всех по-разному происходит, но все через неё проходят.

Юлия Смирнова

00:16:39 — Продуктов нужно точно отказаться, вот на всю жизнь, с сахаром, например. Мы его оставляем или мы от него?

Ольга Рождественская:

00:16:46 — Вы знаете, я вообще против от чего-то отказываться. Это очень большая психологическая травма, и если вот наша вся жизнь будет вот этому, никогда, на самом деле просто есть такое понятие, как деликатес. У нас уже из лексикона это ушло, согласитесь. Всё очень

доступно, и ешь сколько хочешь. Я, кстати, как-то на Спасе выступала, всё это рассказывала, Я говорю, пишу сейчас докторскую, смотрю по омоложению репродуктивной системы.

00:17:12 — А батюшка там слушал-слушал, говорит, а у нас это называется ешь недосыто. Так вот, в принципе, если вам что-то захотелось, и вы не в терапии, то есть вы в данный момент не проходите лечение, ну, съешьте это один раз, я не знаю, в месяц, в три месяца, то есть в зависимости, когда вам это захотелось. Получите удовольствие, ведь смысл жизни — быть счастливым.

00:17:36 — А еда — это кревоугодие, то есть еда реально приносит абсолютно... Если человек психически здоров, то еда должна приносить удовольствие.

Юлия Смирнова

00:17:46 — Ну, психосоматика и психологические проблемы тоже могут быть частью проблематики, связанные с ожирением, с лишним весом. Это тоже уже доказано. Тем не менее, возвращаясь к вопросу, какие продукты мы тогда включаем в группу деликатесов?

Ольга Рождественская:

00:18:04 — Деликатесы — это все хлебобулочные изделия, деликатесы — это те продукты, которые содержат сахар, деликатесы — это те продукты, которые быстрого приготовления, которые уже фастфуды и так далее. Я не могу сказать, что съедите, и всё, жизнь ваша станет коротка. Нет.

00:18:27 — Все вот эти метаболические наши внутренние процессы, которое, назовём это проще, нарушение метаболизма, оно не разово происходит, оно накапливается, когда одно и то же действие происходит постоянно. Но нужно понимать, вот вы, допустим, соблюдаете диету или следите за питанием, и тут вы решили пойти в ресторан и съесть какое-то пирожное. Вот те люди, которые имеют склонность к нарушениям углеводного обмена, там повышается сразу инсулин, начинает скакать сахар, пускай в пределах нормы, но всё равно вот эта вариабельность высокая, У вас просто от такого пироженного будет ещё неделю повышенный аппетит.

00:19:05 — И привести себя в чувство уже будет очень сложно. И начинается эта история, вот начну с понедельника, с первого числа и так далее. Вот именно это называется метаболическая память. Поэтому, зная вот такие особенности, а многие пациенты говорят, у вас такой строгий голос, когда они меня спрашивают, а можно? Я говорю, а нельзя.

00:19:27 — Говорит, мы сразу вас вспоминаем, так что вспоминайте, что съев какой-то сладкий пирожок, вы еще неделю будете жить с повышенным аппетитом, а вот уже сможете вы себя удержать в рамках, потому что чем больше будут прыгать сахара и инсулин, это нормально, это у всех в норме, просто у кого-то больше вредобельность, у кого-то меньше. Мы не говорим про диабет, мы говорим всё в рамках здоровья, и аппетит будет больше.

Юлия Смирнова

00:19:55 — Я сейчас задам вопрос, и мы уйдем на рекламу, после нее мы все услышим ваш комментарий. Могут ли дефициты быть причиной появления лишнего веса и сложности борьбы с ним? Мы узнаем после рекламы.

Реклама

00:20:26 — Где самые интересные новости от разных СМИ. Медиаметрикс — лучший и самый удобный агрегатор новостей. Кроме того, это живой рейтинг в реальном времени, в зависимости от того, какую именно новость пользователи социальных сетей сейчас смотрят и комментируют. Здесь можно посмотреть самые популярные новости за день, неделю, месяц, по разным городам, странам и тематикам. Наберите в поиске «Медиаметрикс» и оставьте у себя на компьютере вкладку, чтобы она всегда была под рукой.

00:20:56 — Медиаметрикс. Свежие котировки новостей всегда под рукой.

Юлия Смирнова

00:21:03 — Итак, дефициты.

Ольга Рождественская:

00:21:05 — Вы знаете, вот даже любой человек подтвердит. Вот идём в ресторан, допустим, в кафешку, всё равно мы заказываем одно и то же, что уже наверняка знаем, что мы любим и что нам понравится. Так вот, у нас питание очень однообразное. А современная геронтология, то есть гериатрия, То есть наука профилактики старения говорит о том, что питание должно быть разнообразным. Мы не будем есть то, что нам не нравится, допустим.

00:21:32 — И со временем, естественно, абсолютно у всех накапливаются дефициты. Есть такое понятие, как дефициты жизненно важных микроэлементов. Дефициты йода, железа, селена, цинка, магния. Так вот, у кого-то могут начаться такие изменения, как... То есть, если, допустим, развернуть вот так вот, на примере железа, дефицит железа приводит к дефициту

00:21:57 — белка, то есть откладывается белок, мало в организме усваивается белок, хотя вы можете даже быть на белковом питании, это неважно, просто не усваивается, потому что дефицит железа. Происходит, снижается тургор кожи, уменьшается мышечный каркас, и, соответственно, начинают снижаться половые гормоны, потому что, вы знаете, половые стероидные гормоны, они как раз и ведут к хорошим мышцам, к красивой коже, потому что тонус, допустим, если мы про женщин говорим, тонус и красота кожи — это эстрогены, мышцы — это тестостерон, а это всё жиरोобразующие гормоны.

00:22:31 — Так вот, даже элементарно железозетицит может привести к голодным отёкам, белковым отёкам их ещё называют, поэтому даже бывает такая постозность, когда мы дотрагиваемся до руки или ноги, остаётся белое вот такое вот пятно.

00:22:47 — Бывает, конечно, это в рамках аллергологии, бывает, что у человека давление высокое, но, как правило, это вот все наши такие вот эндокринологические, метаболические пациенты, у которых вот это есть постозность, как нарушен метаболизм. Поэтому это можно даже дома посмотреть, если у вас нормальный...

Юлия Смирнова

00:23:07 — То есть, это такой лайфхак, чтобы постоянно не сдаваться обратно.

Ольга Рождественская:

00:23:14 — Такое вот лицо, какие-то такие ноги, всё же начинается постепенно, всегда перед каким-то серьёзным диагнозом есть предшествующее состояние, просто не всегда мы это выносим в диагноз, но как клинический описываем клиническую картину.

Юлия Смирнова

00:23:30 — Ну, и дурацкий, может быть, вопрос, как отследить эти дефициты?

Ольга Рождественская:

00:23:36 — Обычная биохимия, самая обычная биохимия, биохимический анализ крови. Любой терапевт вам это всё...

Юлия Смирнова

00:23:43 — С какой периодичностью обычному человеку?

Ольга Рождественская:

00:23:45 — Если вас ничего не беспокоит, достаточно раз в полгода,

Юлия Смирнова

00:23:49 — Раз в год отслеживать.

Ольга Рождественская:

00:23:51 — Да, чем моложе, тем реже. Но, опять же, вообще лучше хотя бы раз прийти к специалисту, который занимается антиэйдж-медициной, который именно найдёт ваши генетические особенности, где подложить соломку, и, скажем так, распишет вам вашу дорожную карту. Потому что наука идёт, всё движется.

00:24:13 — И даже вот те эфиры, если посмотреть 5 или 7 лет назад, которые вот я здесь проводила, то есть уже большая разница не потому, что я там стала по-другому думать или изменила мнение, а потому что наука, она идёт, то есть постоянно какие-то новые исследования, новые развития. И даже докторам сложно это всё, скажем так, отслеживать. Поэтому нужно прийти к специалисту и хотя бы даже не на лечение, а просто назовём это грубо дорожную

00:24:45 — карту.

Юлия Смирнова

00:24:46 — Но при этом эти дефициты, о которых мы с вами поговорили, корректировать самостоятельно тоже нельзя. Здесь важно прийти, не закупить синтетических микроэлементов или витаминов, как мы это любим делать.

Ольга Рождественская:

00:25:01 — А вы понимаете, если, допустим, идёт нарушено микробиота, Да, ты хоть что-то там выпей, и у тебя всё это мимо пройдёт. И только там же ещё есть агонисты, антагонисты. То есть, допустим, низкое железо, а человек начинает цинк пить. Ещё ниже будет железо, потому что цинк с железом антагонисты. Ну, то есть, такие вот вещи. Соответственно, нет никаких проблем. Это рутинные методы исследования выявить по биохимическим анализам крови.

00:25:27 — Микроэлементы также можно и в крови, и по волосам, ногтям, по любому биологическому материалу посмотреть, это тоже не проблема. Просто есть разница в определённых местах, это дольше дефициты накапливаются или это острые, но половина проблем, половина возраста ассоциированных с заболеваниями на начальном этапе лечится только диетотерапией. И это уже доказано, это факт, и это нельзя отрицать, и это нельзя не брать во внимание.

00:25:56 — Мы это называем всю нутритивной поддержкой, когда мы даём правильное питание, То есть какие-то продукты, которые вы называете суперфуд или без которых мастхев, там много модных терминологий. И, конечно, добавляем когда-то и БАДы, микроэлементы, почему нет, я совершенно не против, но когда-то мы и вену это всё льём.

Юлия Смирнова

00:26:17 — Человек — это сосуд для грибов, бактерий и так далее. Мы из этого состоим. Согласна. Микробиота или микробиом, пошёл человек сам в аптеку, посмотрел умный эфир или прочитал книгу и закупил себе всяких пребиотиков, симбиотиков и так далее.

Ольга Рождественская:

00:26:38 — Да, вы знаете, до недавнего времени мы все назначали пациентам нашим пробиотики, пребиотики, в общем, любые, главное, чтобы там лакта, бифида было побольше. Абсолютно верно. И вы представляете, тут выходят такие потрясающие данные исследований, причём многочисленные, то есть это как бы сейчас мода такая, заниматься микробиотой. В этих исследованиях показано, что даже полезными бифидолактами, то есть жизненно важными бактериями, можно переборщить и привести к патогенной флоре.

00:27:14 — И почему вот анализы часто мне приносят различные, Вот посмотрите, там мы лечим бактерии, где избыточно, где мало. Нельзя это лечить, нужно понимать, что вот если бы в роддоме вам этот же анализ взяли, вот в роддоме вы родились плюс-минус с вашими микробиотами, это была, грубо говоря, ваша норма.

00:27:36 — В течение жизни всё вот это вот меняется. И есть такое понятие, как кишечник долгожителя, дальше у нашего с вами общего знакомого. Маскалёва книжка, очень интересная, я всем рекомендую прочесть, очень доступным языком для всех рассказана. То есть, полезными бифидолактотой, различными препаратами, БАДами мы можем в патогенную флору уйти,

и на сегодняшний день опять самое актуальное, самое последнее из данных многочисленных исследований, питание.

00:28:10 — Допустим, если страдает пищеварительная система, особенно вот мы говорим про микробиом человеческий. Его тоже, кстати, надо следить за ним, омолаживать, то есть ухаживать.

00:28:25 — Конечно, есть такая ферментативная диета, за бугром называют ферментейтинг-фуд или диета русских, когда ты ешь продукты, которые подвергаются ферментации.

Юлия Смирнова

00:28:36 — Квашеную капусту.

Ольга Рождественская:

00:28:37 — Конечно. И когда мы создаём вот ту флору, которая, то есть ту почву, наша полезная, начинает размножаться до той, так сказать, степени, там, 10, там, в какую степень, которой вот то, что нужно. И нет ничего круче, когда именно мы питанием, да, ферментативной диетой. Можете почитать, забить в интернете. Это первый момент.

00:29:02 — Второй момент. Если взять среднестатистического человека анализа скала, то мы увидим, что там мало жиров. Это вот всё как раз из той области, что человек идёт за творогом или кефиром и выбирает всё маложирное. То есть очень длительное время был ограничен человек в жирах. То есть для нашего пищеварения нужны правильные... Маркетологи постарались.

00:29:28 — Да, но не только маркетологи. Были исследования, особенно средиземноморская диета, которая уже потом... И это был уровень доказательной базы, и мы рекомендовали действительные в кардиологии и так далее, только сейчас идут новые исследования, которые говорят о погрешностях вот этих вот супердоказанных ДИИ. Так вот, мы даём правильные жиры, мы даём ферментейтинг фуд, то есть ферментативные продукты.

00:29:55 — И, соответственно, самое современное, что есть, это метабиотики, то есть продукты метаболизма, там, бифидолактобактерий. И вот именно в такой концепции у нас нет рисков увеличить или уменьшить, то есть всё приживётся, то, что вот вам нужно. И поддерживается это только питанием.

Юлия Смирнова

00:30:18 — Только правильным питанием. Про женщину. Мы, не знаю, для тех, кто в особенности смотрел прошлый эфир, мы говорили про удержание правильного баланса гормонов для женщин и мужчин в определенных возрастах. Мы стояли с вами в беседе про женщин 40+, ну и дальше хотелось бы поговорить про женщин 50+, у которых уже менопауза, которые, на самом деле, уже в большом весе, как правило, вышли из этого колеи.

00:30:52 — Вот что, какие рекомендации у вас?

Ольга Рождественская:

00:30:55 — Смотрите, за 10 лет до окончания цикла, за 10 лет мы уже по анализам на гормоны видим приближение менопаузы. Это наблюдается с повышением фолликул стимулирующего гормона, лютинизирующего гормона, которые аббревиатурой ФСГ, ЛГ, смотрим на третий-пятый день цикла, когда ещё женщина инструктирует, посмотреть, стареешь ты или нет. Что такое старение женщины? Это повышение ФСГ, повышение ЛГ и снижение антимюллерового гормона.

00:31:23 — Вот три, даже ещё и эстрогена назовём. Вот четыре важные гормоны, по которым можно определить плюс-минус ваш, так сказать, биологический возраст. И уже на это мы как бы всеми правдами и неправдами действуем. Во-первых, улучшение кровоснабжения, то есть в спорт добавляем какие-то такие растяжки, йоги, бодифлексы различные.

00:31:45 — У меня, например, в клинике есть Авантрон, мы его называем оргазмотрон, который что-то типа магнитотерапии улучшает кровоснабжение яичников, то есть органов малого таза. То есть убираем малоподвижный образ жизни, это первое что. Дальше, второе, если у вас уже грубые изменения, то безусловно, нужно добавлять фармакотерапию. То, что доказано, проверено десятилетиями, это, безусловно, менопаузальная гормональная терапия, эстроген, гистогены, но это только назначается с помощью врача и наблюдается.

00:32:21 — Либо это гинеколог, либо гинеколог-эндокринолог, может, и эндокринолог, но в любом случае, то есть это с возрастом, вопрос времени, все перейдут, мы так называем гормоны, как фундамент антиэйдж-терапии. Сейчас такие препараты, которые не приведут ни к полноте. То есть мы не боимся неонка, мы не боимся, что пациентка располнит, мы боимся только свёртываемость крови.

00:32:45 — То есть, на самом деле, доктора, которые антиэйдж-историей занимаются, они обучены и в теме всех вот этих вот нюансов, которые нужно отслеживать у пациентов на МГТ, менопаузальной гормональной терапии. Но есть, существует, то есть если у вас ещё есть менструация, И уже увидели, ФСГ и ЛГ повышаются в фолликулярной фазе, если мы смотрим на третий-пятый день цикла.

00:33:14 — Вот здесь как раз ниша диетологов и антиэйджитерапевтов максимальна. То есть что? Мы даём питание. Питание, где много фитоэстрогенов. Это растительный белок, соя, потому что растительный белок также нам крайне важен, а у нас в рационе его нет, Потому что, ну, национальность, то есть культура у нас не та, чтобы каждый день есть там бобовые и так далее.

00:33:39 — Поэтому обращайте внимание, что с возрастом соевые продукты, они очень важны. То есть если мы взять 100% белка, 50% должно быть животного происхождения, 50% растительного, особенно для женщин. Второй пункт, опять же, про жиры, то есть жиры также нам важны, то есть больше сала, ниже будет ФСГ, то

00:34:01 — Улучшается репродукция, потому что все половые гормоны эстрогена, конкретно наша красота женщин, запах женщин — это эстрогены, заключается именно в правильных жировых продуктах. Ну и здесь как раз очень хорошо будет работать нутритивная поддержка БАДа в виде изофлавонов соя, в виде витаминов группы В, потому что особенно В6, он влияет на кровоснабжение яичников, витамин Е, то витамин D, потому что он по формуле как стероидный гормон.

00:34:35 — Ну то есть вот такого плана, да. И плюс ко всему, сейчас новая эра, это эра пептидов. Пептиды по своему действию, те же гормоны, только без побочных действий, они действуют именно на орган, который мы применяем. Не так много пептидов зарегистрировано в нашей стране.

00:34:56 — Ну, соответственно, как бы они есть, и у нас есть большой опыт их использования. И, в общем-то, можно отсрочить эту менопаузу, отсрочить назначение МГТ, менопаузальной гормональной терапии. И вот это вот мы называем высший пилотаж, когда приходит уже пограничное значение половых гормонов, когда ещё от меня в институте учили, что снизить ФСГ нельзя.

00:35:23 — Вот оно как поднялось, так вот и всё, говори добрый вечер, да, Людмила? На самом деле в практике очень здорово это всё видно, и видно, как женщина меняется, как кожа меняется, и некоторые женщины отмечают, что они так даже в 20 лет не выглядели.

Юлия Смирнова

00:35:43 — Конечно. Ну, а всё-таки у нас мало осталось времени, совсем буквально три минуты, женщина 50 плюс, вот уже менопауза или там, 60 лет.

Ольга Рождественская:

00:35:53 — Не бояться. Если не более пяти лет прошло от окончания менструации, конечно, это менопаузальная гормональная терапия, это заместительные гормоны, потому что мы уже научились профилактику делать инфарктов, инсультов, мы постоянно следим, ходим по врачам и какие-то онкологические даже заболевания, не сразу же онкология, то есть какие-то предшествующие состояния.

00:36:19 — То есть человек, в принципе, если постоянно обследуется, то может отследить и на ранних этапах это всё выявить. Но мы пропускаем остеопороз. Вот я, как эндокринолог, больше всего боюсь пропустить возрастной менопаузальный остеопороз, истончение кости, которое напрямую связано с количеством эстрогенов. Чем меньше эстрогенов, тем меньше кость.

00:36:43 — Кстати, кости худеют, когда мы женщин ближе к менопаузе берём на похудение, мы очень боимся похудения кости, и тоже это всё отмеряем, чтобы назначить так диетотерапию, чтобы кости не уменьшались, плотность кости. Так вот, гормоны — это фундамент профилактики и лечения остеопороза. Дальше различные препараты, да, они существуют, их очень много, но это уже вторично, то есть это уже как бы заплатки.

00:37:11 — Но реально, чтобы уберечь здоровье кости, то есть это компрессионный перелом позвонков, особенно перелом шейки бедра, То есть можно быть красивой, молодой, молодо выглядеть, худой, богатой, но 80 плюс, сломать шейку и бедра, и твоя жизнь на этом будет закончена.

Юлия Смирнова

00:37:29 — Ну, в общем-то, основные рекомендации вы дали, я вас благодарю за ценный контент, за рекомендации. Дорогие слушатели, зрители, мы прощаемся до следующего эфира через неделю.