

«Профилактика ожирения и сахарного диабета: что каждый может сделать для своего здоровья уже сегодня»

Добрый день, уважаемые участники!

Сегодня мы поговорим о двух состояниях, которые на первый взгляд кажутся привычными и даже обыденными: о лишнем весе и повышенном сахаре крови. Но за этими словами стоят серьёзные риски для здоровья — сахарный диабет 2 типа, повышение артериального давления, болезни сердца и сосудов, нарушения работы печени, суставов, почек и другие проблемы.

Почему мы поднимаем эту тему? Потому что ожирение и сахарный диабет сегодня называют одной из самых серьёзных угроз здоровью населения. Это не инфекция, которой можно заразиться при контакте с другим человеком. Однако по масштабу и последствиям эти заболевания напоминают пандемию: они распространяются по всему миру, затрагивают взрослых, молодых людей и детей, часто остаются незамеченными и постепенно меняют качество жизни.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в 2022 году более 1 миллиарда человек в мире жили с ожирением. Также в 2022 году около 830 миллионов взрослых жили с сахарным диабетом; за несколько десятилетий число людей с этим заболеванием выросло более чем в четыре раза.

Но самое важное: во многих случаях сахарный диабет 2 типа и ожирение можно предотвратить, отсрочить или взять под контроль. И профилактика начинается не со строгой диеты, не с дорогих добавок и не с обещания “начать новую жизнь с понедельника”. Она начинается с небольших действий, которые мы повторяем ежедневно: что едим, сколько двигаемся, как спим, как справляемся со стрессом и как регулярно проверяем здоровье.

Сегодня я предлагаю посмотреть на эту проблему без чувства вины и без крайностей. Не для того, чтобы кого-то осудить за вес или привычки, а чтобы понять механизмы, которые происходят в организме, и увидеть реальные пути профилактики.

«Поднимите руку или просто мысленно ответьте: кто хотя бы раз говорил себе — “после праздников начну худеть”, “с понедельника перестану есть сладкое”, “надо бы больше двигаться”?»

«Почти каждый из нас это говорил. И это нормально. Сложность не в том, что люди не знают, что овощи полезнее сладких напитков. Сложность в том, что современная жизнь каждый день подталкивает нас к перееданию, малоподвижности, недосыну и стрессу».

Почему это скрытая пандемия

Ожирение и диабет часто развиваются постепенно. Человек может годами не ощущать выраженного ухудшения самочувствия. Вес может увеличиваться понемногу: на 1–2 килограмма в год. Уровень глюкозы крови тоже может повышаться не резко. Иногда человек узнаёт о диабете случайно — во время диспансеризации, обследования перед операцией, при обращении из-за давления, усталости или проблем со зрением.

Именно поэтому эти состояния называют скрытыми. Они могут долго не болеть, но уже влиять на организм.

Избыточная масса тела и ожирение связаны с повышенным риском:

- сахарного диабета 2 типа;
- артериальной гипертензии;
- ишемической болезни сердца;
- инсульта;
- жировой болезни печени;
- нарушений сна, включая храп и остановки дыхания во сне;
- боли в суставах и ограничений подвижности;
- некоторых видов онкологических заболеваний.

Сахарный диабет опасен прежде всего хронически повышенным уровнем глюкозы в крови. Избыток глюкозы со временем повреждает кровеносные сосуды и нервы. Поэтому могут страдать глаза, почки, сердце, головной мозг, ноги и периферическая нервная система.

Очень важно сказать аудитории: диабет 2 типа не всегда начинается с выраженных симптомов. Иногда человек чувствует только постоянную усталость, сонливость после еды, усиление жажды, учащённое мочеиспускание, ухудшение зрения, медленное заживление ран. Но нередко нет даже этого.

«Чтобы не воспринимать профилактику как список скучных запретов, давайте разберёмся: что именно происходит с организмом, когда вес начинает увеличиваться».

Как формируется лишний вес

Нашему организму постоянно нужна энергия. Она нужна для дыхания, работы сердца, мозга, мышц, пищеварения, поддержания температуры тела и любой повседневной активности.

Энергию мы получаем из пищи. Белки, жиры и углеводы после переваривания превращаются в доступные организму вещества, которые используются для работы клеток или запасаются.

Основной принцип очень простой:

Если энергии поступает больше, чем организм расходует, избыток постепенно запасается.

Если энергии поступает больше, чем организм расходует, избыток постепенно запасается.

Чаще всего этот избыток запасается в виде **жира**.

Но важно не упрощать ситуацию до фразы “надо меньше есть”. Вес зависит не только от количества еды. На него также влияют:

состав питания;

размер и частота порций;

привычка есть быстро и без чувства голода;

доступность сладостей, выпечки, фастфуда и сладких напитков;

уровень ежедневной активности;

качество сна;

хронический стресс;

некоторые заболевания и лекарственные препараты;

возраст, пол и индивидуальные особенности обмена веществ.

То есть ожирение — это не вопрос “слабой силы воли”. Это сложное состояние, в котором взаимодействуют биология, привычки, эмоциональное состояние и окружающая среда.

«Лишний вес редко появляется из-за одного большого застолья. Чаще он складывается из маленьких ежедневных “плюсов”: сладкий напиток, булочка к кофе, перекус у телевизора, отсутствие прогулки, поздний плотный ужин и короткий сон. По отдельности это кажется мелочью. Но если это повторяется месяцами и годами, организм начинает запасать избыток энергии».

Что такое жировая ткань

Жировая ткань — это не просто запас энергии и не “лишнее” образование, которое не играет никакой роли. В норме она необходима человеку.

Жировая ткань выполняет несколько важных функций:

запасает энергию на случай её дефицита;

защищает внутренние органы;

участвует в поддержании температуры тела;

участвует в гормональной регуляции;

влияет на аппетит, чувство насыщения и чувствительность тканей к инсулину.

Главные клетки жировой ткани называются адипоцитами. Можно

объяснить их как маленькие “энергетические склады”.

Когда человек получает больше энергии, чем расходует, адипоциты начинают увеличиваться. Сначала они становятся больше, потому что накапливают жир. При длительном избытке энергии может увеличиваться и количество жировых клеток.

Особенно важно, где именно откладывается жир. Подкожный жир находится под кожей. Он может быть заметен внешне, но не всегда одинаково опасен с точки зрения обмена веществ. Более серьёзное значение имеет накопление жира в области живота и вокруг внутренних органов — так называемый висцеральный жир.

Почему жир на животе важен

Висцеральный жир — это не только “объём талии”. Он активнее влияет на обмен веществ и связан с более высоким риском инсулинорезистентности, повышенного давления, нарушений жирового обмена и диабета 2 типа.

Поэтому при профилактике важно оценивать не только массу тела, но и окружность талии. Для здоровья значение имеет не только число на весах, но и распределение жировой ткани.

«Весы показывают, сколько мы весим. А окружность талии подсказывает, где именно организм начал запасать лишнюю энергию».

Белая и бурая жировая ткань

Для желающих можно объяснить эту тему очень кратко и интересно.

Белая жировая ткань — основной “склад” энергии. Она запасает жир и при необходимости отдаёт его организму.

Бурая жировая ткань работает иначе: её задача — участвовать в образовании тепла. Она особенно активна у детей, но присутствует и у взрослых. Её работа связана с расходом энергии.

Есть также клетки жировой ткани, которые могут приобретать свойства, похожие на бурый жир. На этот процесс влияют холодная адаптация, физическая активность и особенности обмена веществ.

Однако важно не создавать ложных ожиданий: нельзя “включить бурый жир” и решить проблему ожирения без изменения питания и образа жизни. Это один из механизмов обмена, но не волшебная кнопка.

«Теперь давайте разберёмся, почему лишняя жировая ткань может привести к повышению сахара крови».

Инсулин и глюкоза

Глюкоза — это один из главных источников энергии для клеток. Мы получаем её в основном из углеводной пищи: хлеба, круп, картофеля, фруктов, сладостей, напитков с сахаром и других продуктов.

После еды уровень глюкозы в крови повышается. В ответ поджелудочная железа вырабатывает гормон инсулин.

Инсулин можно образно назвать “ключом”, который помогает глюкозе попасть из крови внутрь клеток. Там глюкоза используется как энергия.

В норме это работает так:

Мы поели.

Уровень глюкозы в крови повысился.

Поджелудочная железа выделила инсулин.

Инсулин помог глюкозе попасть в клетки.

Уровень сахара в крови вернулся к норме.

Но при избыточной массе тела, особенно при накоплении висцерального жира, клетки могут постепенно хуже реагировать на инсулин. Это называется инсулинорезистентностью.

Инсулинорезистентность простыми словами

Инсулин есть, но клетки как будто “хуже слышат” его сигнал.

Поджелудочной железе приходится вырабатывать больше инсулина, чтобы поддерживать нормальный уровень сахара крови. Некоторое время организм справляется. Но если причины сохраняются — переедание, малоподвижность, избыток жировой ткани, недостаток сна, стресс — возможностей поджелудочной железы может стать недостаточно.

Тогда уровень глюкозы начинает повышаться. Сначала может появиться предиабет — состояние, при котором сахар уже выше нормы, но диабет ещё не сформировался. А затем может развиваться сахарный диабет 2 типа.

Важно подчеркнуть:

«Предиабет и диабет 2 типа — не приговор. Чем раньше человек узнаёт о рисках и начинает менять привычки, тем больше возможностей предотвратить осложнения».

Почему хочется сладкого

Тяга к сладкому — не всегда означает “недостаток силы воли”. На аппетит влияют сон, стресс, привычки, доступность еды, режим питания и состав рациона.

Когда человек не высыпается, он чаще испытывает усталость и пытается быстро получить энергию из кофе, сладостей, выпечки или сладких напитков. При хроническом стрессе еда может становиться способом успокоиться, переключиться или получить кратковременное удовольствие.

Если долго не есть, а затем сильно проголодаться, значительно сложнее выбрать умеренную порцию. В таком состоянии мозг чаще “просит” продукты с высокой энергетической плотностью: сладкое, жирное, солёное, хрустящее.

Поэтому профилактика — это не только “не есть сладкое”. Это ещё и:
не доводить себя до сильного голода;
заранее продумывать питание;
включать в рацион белок и клетчатку;
спать достаточно;
находить способы снизить стресс, не связанные с едой.

Базальный метаболизм

Теперь перейдём к практической части.

Базальный метаболизм — это количество энергии, которое организм расходует даже тогда, когда человек отдыхает. Эта энергия нужна на работу сердца, лёгких, мозга, печени, почек, поддержание температуры тела и другие жизненно важные процессы.

Даже если человек целый день лежит, организм всё равно расходует энергию.

Для примерного расчёта базального метаболизма можно использовать формулу Миффлина–Сан Жеора.

Для женщин:

$$10 \times \text{вес(кг)} + 6.25 \times \text{рост(см)} - 5 \times \text{возраст(лет)} - 161$$

Для мужчин:

$$10 \times \text{вес(кг)} + 6.25 \times \text{рост(см)} - 5 \times \text{возраст(лет)} + 5$$

Результат показывает приблизительное количество килокалорий, которое нужно организму в состоянии покоя.

Но в повседневной жизни мы не лежим неподвижно. Поэтому базальный обмен нужно умножить на коэффициент физической активности.

Минимальная активность	1.2	Сидячая работа, мало ходьбы, нет регулярных тренировок
Лёгкая активность	1.375	Ходьба и лёгкие тренировки 1–3 раза в неделю
Умеренная активность	1.55	Тренировки или активные занятия 3–5 раз в неделю
Высокая активность	1.725	Регулярные интенсивные тренировки или физическая работа
Очень высокая активность	1.9	Тяжёлый физический труд или очень интенсивные тренировки

Пример расчёта

Допустим, женщина:

возраст — 40 лет;

рост — 165 см;

вес — 70 кг;

сидячая работа и мало движения.

Сначала считаем базальный метаболизм:

$$10 \times 70 + 6.25 \times 165 - 5 \times 40 - 161 = 1370 \text{ ккал}$$

Это приблизительный расход энергии в покое.

Теперь умножаем на коэффициент низкой активности:

$$1370 \times 1.2 = 1644 \text{ ккал}$$

То есть для сохранения массы тела при таком уровне активности ориентировочная потребность может быть около 1640 ккал в сутки.

Но необходимо подчеркнуть: это ориентир, а не медицинское назначение. Реальная потребность зависит от состояния здоровья, состава тела, двигательной активности, сна, лекарств и многих других факторов.

Как использовать расчёт правильно

Расчёт калорий не нужен всем и не должен превращать жизнь в постоянный контроль. Но он может помочь увидеть реальную ситуацию.

Например, человек считает, что “почти ничего не ест”, но не учитывает:

сладкие напитки;

сахар в чае и кофе;

перекусы;

печенье “к чаю”;

орехи большими порциями;

сыр, колбасу, соусы;

вечерние перекусы перед телевизором;

алкоголь.

Иногда достаточно не считать каждую крошку, а неделю честно

понаблюдать за рационом. Уже это помогает увидеть привычки, которые незаметно дают избыток энергии.

Стратегии управления весом

Здесь важно сразу снять тревогу: не всем нужно худеть. Цель профилактики — не идеальная цифра на весах, а здоровье, хорошее самочувствие и снижение рисков.

Сохранение веса

Если масса тела стабильна, показатели здоровья в норме, питание разнообразное, а активность достаточная — задача состоит в сохранении привычек.

Полезно регулярно взвешиваться, например раз в неделю, чтобы замечать устойчивое повышение веса не через год, а раньше.

«Мягкое» снижение веса

Если есть избыток массы тела, разумнее выбирать постепенное снижение, а не жёсткие ограничения.

Часто используют умеренный дефицит — примерно 10–15% от привычной или расчётной суточной калорийности. Это позволяет снижать вес без постоянного чувства голода, потери сил и сильных срывов.

Почему быстрые диеты часто не работают

Очень строгие диеты могут дать быстрый результат, но часто оказываются непосильными для длительного соблюдения. Человек резко ограничивает еду, испытывает голод, раздражительность и усталость, а затем возвращается к прежнему питанию. Вес может вернуться.

Поэтому лучшее снижение веса — не самое быстрое, а то, которое удаётся удержать.

«Наша цель — не похудеть к определённой дате любой ценой. Наша цель — создать такой образ жизни, в котором весу просто некуда будет возвращаться».

Шесть действий уже сегодня

1. Уберите жидкий сахар

Сладкие напитки не дают полноценного насыщения, но легко увеличивают калорийность рациона. Это касается сладких газированных напитков, энергетиков, сладкого чая, кофе с сиропами, пакетированных соков и некоторых молочных напитков.

Практический шаг: большую часть дня пить воду, несладкий чай или

кофе без сахара либо постепенно уменьшать его количество.

2. Добавляйте овощи и клетчатку

Овощи, зелень, бобовые, цельные крупы, фрукты в разумном количестве содержат пищевые волокна. Они помогают дольше сохранять чувство сытости, улучшают работу кишечника и делают питание более объёмным без избытка калорий.

Практический шаг: начать с половины тарелки овощей в обед или ужин.

3. Включайте белок в основные приёмы пищи

Белок нужен для мышц, восстановления тканей и чувства сытости. Его источники: рыба, птица, яйца, творог, натуральные кисломолочные продукты, бобовые, нежирное мясо.

Практический шаг: спросить себя перед едой: “Где здесь источник белка?”

4. Двигайтесь каждый день

Физическая активность — не наказание за еду. Она помогает мышцам использовать глюкозу, поддерживает работу сердца и сосудов, улучшает настроение, сон и чувствительность тканей к инсулину.

ВОЗ рекомендует взрослым не менее 150 минут умеренной физической активности в неделю.

Практический шаг: начать с 20–30 минут ходьбы в день или 10–15 минут прогулки после еды.

5. Не превращайте вечер в главный приём пищи

Если весь день проходит на кофе и перекусах, вечером обычно возникает сильный голод. Тогда человек ест быстро, много и часто выбирает более калорийные продукты.

Практический шаг: предусмотреть нормальный завтрак или обед, а не оставлять всю еду на вечер.

6. Защищайте сон

Сон — это часть профилактики, а не “роскошь”. Недосып усиливает усталость, снижает желание двигаться и делает сладкое и жирное более привлекательным.

Практический шаг: определить постоянное время отхода ко сну и хотя бы за 30–60 минут до сна уменьшать использование телефона и других

экранов.

Подходы к питанию

«Не существует единственного питания, которое одинаково подходит каждому. Но есть принципы, которые повторяются почти во всех здоровых моделях: больше овощей, бобовых и цельных продуктов; достаточно белка; меньше сладких напитков, ультрапереработанной еды и избытка соли; разумные порции и регулярное движение».

Средиземноморский стиль питания

Это не строгая диета, а модель питания, основанная на традиционном рационе стран Средиземноморья.

Основные продукты:

овощи и зелень;

фрукты;

бобовые;

цельные злаки;

орехи и семена;

рыба и морепродукты;

оливковое масло как основной источник жиров;

умеренное количество птицы, яиц и молочных продуктов;

меньше колбас, полуфабрикатов, сладостей и переработанного мяса.

Преимущество этого подхода в том, что он не выглядит как временная диета. Его можно соблюдать долго, адаптируя к местным продуктам: вместо экзотических овощей использовать доступные сезонные, вместо дорогой рыбы — доступную рыбу, чаще включать бобовые и крупы.

DASH-питание

DASH — это подход, который первоначально создавался для контроля артериального давления. Он особенно полезен людям, у которых есть лишний вес, повышенное давление или семейный риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Основа DASH:

овощи и фрукты;

цельнозерновые продукты;

бобовые;

нежирные молочные продукты;

рыба, птица;

орехи и семена;

ограничение соли;

уменьшение колбас, копчёностей, солёных закусок, готовых соусов и

фастфуда.

Ключевая идея DASH — не только “есть полезное”, но и реально уменьшать количество соли. Большая часть соли часто поступает не из солонки, а из колбас, сыров, полуфабрикатов, хлеба, соусов и готовых продуктов.

Окинавская модель питания

Следующий подход — окинавская модель питания. Она связана с традиционным рационом жителей японского острова Окинава, который часто изучают в контексте активного долголетия.

Главная идея этой модели — не строгие запреты, а простая и умеренная еда, в которой много растительных продуктов. Основа питания — овощи, батат, бобовые, соевые продукты, цельные злаки, водоросли, рыба в умеренном количестве. Мяса, сладостей, колбасных изделий и ультрапереработанных продуктов в традиционном рационе значительно меньше.

Ещё один важный принцип — не наедаться “до предела”. В японской культуре Окинавы известен подход *hara hachi bu* — прекращать есть, когда чувствуешь примерно 80% насыщения. Это не означает постоянно голодать. Это означает есть медленнее, замечать чувство насыщения и не ждать, пока станет тяжело после еды.

Для профилактики ожирения и сахарного диабета из этой модели особенно полезны четыре идеи:

- основой питания делают овощи, бобовые и другие продукты с высокой питательной ценностью;

- ограничивают продукты, которые содержат много калорий, сахара, соли и насыщенных жиров, но плохо насыщают;

- едят умеренно и не торопятся;

- сохраняют повседневную активность: ходьбу, работу по дому, движение в течение дня.

При этом не нужно пытаться полностью копировать японский рацион. Смысл не в экзотических продуктах, а в принципе: больше простой растительной пищи, достаточно белка, меньше переработанных продуктов и более внимательное отношение к насыщению.

«Нам не нужно жить на Окинаве, чтобы взять главную идею: не переедать, есть больше обычной цельной пищи и двигаться каждый день».

Главная мысль для аудитории:

Интервальное голодание

Интервальное голодание — это не столько список разрешённых продуктов, сколько режим, при котором еда употребляется в определённый временной промежуток.

Например, вариант 14:10 означает 14 часов без еды и 10 часов, в которые размещаются основные приёмы пищи. Более строгий вариант 16:8 предполагает 16 часов без еды и 8 часов пищевого окна.

Потенциальная польза в том, что некоторым людям такой режим помогает:

- сократить поздние перекусы;
- сделать питание более организованным;
- уменьшить количество случайной еды;
- легче создать умеренный дефицит калорий.

Но интервальное голодание не является волшебным методом. Если в пищевое окно переедать, выбирать много сладкого и жирного, эффекта для снижения веса может не быть.

Оно также не подходит всем. Осторожность особенно нужна людям с диабетом, принимающим сахароснижающие препараты, беременным и кормящим женщинам, подросткам, людям с низкой массой тела, заболеваниями желудочно-кишечного тракта или нарушениями пищевого поведения. В таких случаях вопрос режима питания нужно решать вместе с врачом.

Что важно не делать

Не стоит:

- начинать с голодания и экстремального ограничения еды;
- исключать целые группы продуктов без медицинских показаний;
- использовать “детокс”-программы как замену полноценному питанию;
- верить обещаниям “минус 10 кг за неделю”;
- ориентироваться только на весы, игнорируя давление, глюкозу крови, окружность талии и самочувствие;
- стыдить себя или других за массу тела;
- откладывать обследование, если есть факторы риска.

Когда стоит проверить здоровье

Обратить внимание на риск диабета особенно важно, если есть:

- избыточная масса тела или увеличение окружности талии;
- малоподвижный образ жизни;
- повышенное артериальное давление;
- повышенный холестерин или триглицериды;

сахарный диабет у близких родственников;
рождение крупного ребёнка в прошлом или диабет во время беременности;
постоянная жажда;
учащённое мочеиспускание;
необъяснимая слабость;
ухудшение зрения;
медленное заживление ран.

Для профилактики стоит регулярно контролировать:
массу тела;
окружность талии;
артериальное давление;
уровень глюкозы крови;
липидный профиль — холестерин и его фракции;
при необходимости — гликированный гемоглобин по рекомендации врача.

Заключение

Итак, ожирение и сахарный диабет 2 типа — это не проблемы “когда-нибудь потом”. Это состояния, которые формируются из обычных ежедневных привычек и поэтому могут быть предупреждены ежедневными решениями.

Не нужно менять всё за один день. Не нужно становиться идеальным человеком, никогда не есть сладкое и каждый день проводить в спортзале.

Достаточно начать с одного конкретного действия:
заменить сладкий напиток водой;
пройти пешком часть привычного маршрута;
добавить овощи к ужину;
не покупать домой продукты для бесконтрольных перекусов;
лечь спать на полчаса раньше;
измерить давление или проверить сахар крови.
Именно из таких небольших шагов складывается профилактика.

«Здоровье редко меняется за один день. Но оно меняется от того, что мы повторяем каждый день. Пусть сегодня каждый выберет одну привычку, которую готов начать менять уже сейчас».