

Стресс всегда молодой

Наконец то современная наука ответила на вопрос: Почему одни люди стареют быстрее, чем другие? Оказалось, что именно стресс виновник наших маленьких трагедий. Он вызывает необратимые изменения на клеточном уровне. Особенно “прилипчив” стресс для женского организма. Те женщины, которые часто волнуются, живут на 9 -17 лет меньше, чем спокойные натуры. Было установлено, что в ДНК существуют продолговатые фрагменты под названием теломеры. Они то и отвечают за генетическую стабильность и оберегают хромосомы. Чем старше организм, тем теломеры короче. У каждого поколения дочерних клеток они чуть меньше, чем у материнских. Если вы постоянно испытываете стресс, то теломеры заметно сокращаются: словно организм проживает за год несколько лет.

К такому выводу пришли американские ученые. Подтвердил его эксперимент, который был проведён в Калифорнийском университете Сан-Франциско. В нем участвовали 58 женщин одной возрастной группы. Все они были матерями. Но две трети из них имели детей, которые были больны хроническими заболеваниями и нуждались в уходе. Исследования хромосом показали, что “органический” возраст матерей с больными детьми был больше, чем у женщин, не испытывавших постоянный стресс. Дело остается за малым – выяснить, как с ним бороться.

Параллельно проблемами старения клеток занимаются и исследователи из американского медицинского института Говарда Хьюза. Здесь смогли составить объемную модель белка, отвечающего за сокращение или наращивание теломеров. От его количества в клетках в значительной мере зависит скорость старения организма. Получается, если бы его не было совсем, то теломеры наращивались постоянно, и организм не старился, а молодел. Но это лежит за пределами реальности.

Тоньше талия – длиннее жизнь?

Об этой зависимости талии и продолжительности жизни народ знал давно. Медицина лишь конкретизировала связь между отложениями жира, характерными для мужчин и немолодых женщин, и болезнями сердца, диабетом, гипертонией, инсультами и увеличением риска возникновения некоторых видов рака. Исследования, проведенные в Университете Южной Флориды, показали что у женщин, больных раком груди, глубокие абдоминальные отложения жира встречаются чаще на 45 процентов, чем у не имеющих этого заболевания. А изучение пар однойцевых близнецов в Национальном институте сердца, легких и крови (США), показало, что один из братьев, который уже взрослым набрал избыточный вес, имел больше предпосылок для возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Большинство из нас считает, что, если, ущипнув себя, мы захватываем два сантиметра жира, то нужно садиться на диету. Но тот жир, расположенный под кожей, на самом деле безобиден. Серьезные проблемы возникают из-за висцерального жира. Он откладывается вокруг таких жизненно важных внутренних органов, как кишечник и печень. Женщины предпочитают потреблять жиры в сладком виде: пироги, торты и шоколад, в то время как мужчины едят больше соленой жирной пищи: жареный картофель, копченая колбаса, сосиски. Поэтому, результаты борьбы за стройность будут лучше, если вести её сообща обоим супругам.

Всё хорошо в меру!

Диеты часто помогают быстро сбросить килограммы, но в основном за счет воды и мышечной массы. Чтобы добраться до талии или сбросить брюшко, нужно избавиться от лишнего жира. Специалисты “сажают” страдающих красоты на диету с низким содержанием насыщенных жиров. Она состоит из свежих фруктов, овощей и продуктов, богатых крахмалом, например коричневый рис, хлеб из цельного зерна и макаронных

изделий. Возможное возражение против макарон аргументируется просто. Толще мы становимся не от них. Вес набирают из-за избытка калорий.

Если вы здоровы, забудьте эти страхи, не нервничайте и ешьте спагетти, макароны, вермишель, рожки. Они полезны. Единственная просьба – не ешьте их слишком много. От любого продукта в больших количествах можно потолстеть. Если вы страдаете нарушением обмена веществ, которое называется инсулинорезистентностью, будьте осторожны с “маложирными” диетами. Если вы замените калории, которые дают организму насыщенные жиры (масло, сливки и яйца), калориями из углеводов (макаронные изделия, рис, картофель и обезжиренные десерты), то у вас может подняться уровень сахара в крови или увеличиться риск возникновения болезни сердца.

Вся эта “трагедия” с макаронами говорит о том, что не существует одной “правильной” диеты для всех и для каждого. Ведь не все толстеют одинаково. Не в том дело, сколько жиров в вашей пище, главное – сколько в ней калорий. Чтобы справиться с лишними килограммами, вы должны получать калории из разных полезных продуктов.

Кстати... Американские исследователи из Гарвардского университета пришли к выводу, что любые диеты приносят подросткам – и мальчикам, и девочкам – не пользу, а вред. В течение трех лет ученые вели наблюдения за 15 тысячами детей в возрасте от 9 до 14 лет и обнаружили, что сидевшие на диетах, как правило, набирали больше веса, чем те, которые никаких диет не придерживались. К наибольшим повышениям веса, особенно у девочек, приводили и диеты, и обжорство. Вероятность последнего значительно повышалась. Как объяснить эти факты? Согласно одной из теорий, диеты изменяют детский метаболизм таким образом, что организму начинает требоваться меньше калорий для поддержания постоянного веса. Согласно другой теории (ведь это же упрямые подростки!), сама чрезмерная суровость диеты вызывает у детей желание ее нарушить, после чего они впадают в крайность.

Молодым людям, озабоченным своим весом, надо вносить в питание и образ жизни такие небольшие изменения, которые они в состоянии длительно соблюдать: например, переходить на менее жирное молоко или постепенно увеличивать число и интенсивность физических упражнений. К жесткой диете, даже при ожирении, следует прибегать лишь в исключительных случаях и всегда под наблюдением знающего диетолога.

Двигайтесь в своем темпе

В каком темпе следует выполнять упражнения, чтобы похудеть и подтянуть мышцы? Кажется, что чем активнее вы будете прыгать, бегать, отжиматься, тем быстрее придёте в форму. Представьте себе, это не так. Упражнения без особого напряжения могут принести гораздо больше пользы. Дело в том, что наш организм сжигает два вида “горючего”: гликоген, который можно сравнить с высокооктановым бензином, и жир, который подобен низкооктановому. Если вы заставляете ваш организм работать в режиме гоночного автомобиля, вам нужен первый вид топлива, а при неторопливой прогулке ваш больше подойдет второй, т.е. жир.

Приседания повышают тонус брюшных мышц. Но для того, чтобы убрать глубинный жир, вы должны укреплять все мышцы тела. Когда вы тренируете плечевые или ягодичные мышцы или мышцы бедра, вы не чувствуете, как ваш живот становится более плоским, но это так. Среди специалистов нет единого мнения о том, какие упражнения дают больший эффект. Одни предпочитают силовые упражнения, другие рекомендуют бег, езду на велосипеде и плавание, которые усиливают кислородный обмен. Но для начинающих важно просто начать двигаться.

Вес вредных привычек

Увеличение веса при длительных стрессах – обычное дело и касается не только мужчин. Стрессовый гормон кортизон, в сочетании с адреналином, стимулирует отложение жира в

брюшной полости – считают американские учёные. – Вероятно, стресс заставляет наш организм перераспределять жир, переносить его с других участков, например с бедер, на живот. Многие пытаются справиться со стрессом с помощью курения или спиртного, но неприятностям от этого только растут. У курильщиков большой коэффициент талия - бедра и у них больше опасного, глубоко залегающего жира. Многие худые курильщики так оправдывают своё “хобби”: Я не могу бросить курить, потому что тогда я растолстею и умру. Но даже если, бросив курить, они действительно станут толстыми, они все-таки продлят себе жизнь. Смертность среди них в девять раз выше, чем среди худых не курильщиков.

Точно так же сильно пьющие имеют более высокий коэффициент талия - бедра и больше глубоко залегающего жира, чем трезвенники. Но это не означает, что каждый бокал вина таит опасность. Не более двух порций спиртного в день – эта “норма” вряд ли приведет к увеличению отложений жира в брюшной полости.

Выберитесь из кресла!

Часто приходится слышать, что с чем с возрастом некоторые люди неизбежно толстеют. Как довод приводится даже такой аргумент экстра-класса, как генетическая предрасположенность к полноте. Но всё это отговорки и поиски оправданий в свою пользу, а точнее в пользу своей лени. Человек не может быть слишком стар для того, чтобы убрать брюшко и тройной подбородок. Даже если у вас в роду много толстяков, вы все равно можете уменьшить объем своей талии. Лишь на 35-40 процентов разница в весе между людьми одного роста объясняется генетическими факторами. На остальные 60-65 процентов все зависит от вас.

Так что отбросьте все оправдания, выберите из кресла и займитесь собой. Сегодня в моде здоровый вид.