



# Место встречи ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ

Кто из нас с замиранием сердца не вставал на весы после январских праздников? О том, как весело и гастрономически правильно встретить Новый год, мы спросили у нашего эксперта.

*Говорят, как Новый год встретишь — так его и проведешь. Может, поэтому у нас так много людей с ожирением — из-за привычки отмечать праздники за столом?*

Ох уж эти милые поверья! Вот ни разу я не провел год так, как его встретил. У нас действительно очень много людей живут в сказке: продолжают что-то загадывать, надевать особенные наряды, дабы угодить Деда Мороза, судьбу и неких коварных животных из гороскопа... Но не думаю, что проблема ожирения упирается в инфантильность нашего народа. В том, чтобы собираться большой компанией за столом и радоваться жизни, ничего плохого не вижу. Можно сказать, Новый год — прекрасный повод именно для этого. Другой вопрос, сколько за столом сидеть. А тем, кто не планирует прощаться с детством, я бы рекомендовал не останавливаться на чревоугодии, а продолжить новогодние ритуалы: например, организовывать хоровод вокруг елки с песнями.

*Некоторые в преддверии новогоднего «жора» садятся на голодную диету. Это помогает не поправиться?*

Понимаете, если человек весь год живет и питается нормально, соблюдает разумные ограничения, делает физические упражнения, ведет подвижный образ жизни, то в какой бы гастрономический разврат он ни впал на несколько дней, это вряд ли серьезно отразится на его весе.

Голодная диета в предвкушении планового переедания напоминает ситуацию с алкоголиком, который дал себе зарок не пить до Нового года. В последнюю неделю он ходит вокруг бара и облизывается, заботливо морозит лед, протирает бокалы, складывает в холодильник пиво для утреннего опохмеления, ставит тазик у кровати на всякий случай. Ему ночами снится сладенькая водочка, холодненькая, тянущаяся от заморозки... А потом, услышав заветный бой курантов, он напивается в хлам и не выходит из запоя несколько недель.

ФОТОГРАФ: ИВАН МУДРОВ. СТИЛИСТ: КИРИЛЛ АКИМОВ. ВИЗАЖИСТ: АННА ПОПОВА. СМОКИНГ, РУБАШКА, БАБОЧКА P&L ZILERI



i

**ВАЛЕНТИН ВИКТОРОВИЧ  
ФАДЕЕВ,**

врач-эндокринолог,  
доктор медицинских  
наук, профессор, член-  
корреспондент РАН,  
заведующий кафедрой  
эндокринологии № 1 ПМГМУ  
имени И. М. Сеченова,  
директор клиники  
эндокринологии ПМГМУ  
имени И. М. Сеченова

Как врач скажу самое важное: если вы заботитесь о своих близких — не давайте им сидеть в четырех стенах, сколько бы лет им ни было.

Никакие таблетки и инъекции не заменят физическую активность. Без движения все живое умирает. Вставайте, выходите из дома, двигайтесь — и продлевайте жизнь!



Голодная диета вредна и только способствует ожирению, поскольку усугубляет те нарушения пищевого поведения, которые привели к появлению лишнего веса. Наоборот, 31 декабря лучше соблюдать привычный режим, нормально пообедать и нормально поужинать в обычное время. И отмечать Новый год не наощак!

*Если стол ломится от вкусоностей, трудно все не попробовать.*

*Может быть, стоит усовершенствовать традиционные блюда, чтобы минимизировать ущерб?*

Лучше приготовить меньше блюд. Усовершенствование превратит традиционные блюда в нетрадиционные. Если вы готовы к этому — сделайте и то и другое. Подумайте: что именно вы празднуете? Наступление очередного года, которых в истории человечества были сотни и тысячи? Или то, что стали

на год старше, а ваше оставшееся земное существование — на год короче? Или забитый едой и алкоголем стол и есть смысл происходящего? Может, вам нужен именно он, а сопутствующие праздничные ритуалы — всего лишь способ его легализовать и оправдать? Ответив честно себе на эти вопросы, вы сможете изменить привычке убойного новогоднего обжорства.

### *У вас есть рецепт «здорового» оливье?*

Тут возможны два варианта. Первый: заменить колбасу куриной грудкой, майонез — йогуртом, яйца — сыром тофу, горох — спаржей... Но получится другой салат! Второй: приготовить нормальный оливье, но не делать его основным блюдом, не заготавливать тазами. Разнообразьте стол другими продуктами. Концепция «литр водки и килограмм оливье на человека» как минимум устарела. Святость традиций и сакральность салата не подлежат обсуждению, и пусть его рецепт останется оригинальным, но ничто не мешает нам пойти по пути уменьшения количества.

### *Как спиртное влияет на вес? Какой алкогольный напиток с этой точки зрения самый безопасный?*

Алкоголь сам по себе калориен, плюс он стимулирует аппетит, обладает выраженным сокогонным эффектом и способствует ускорению переваривания пищи — под спиртное съедается значительно больше. Если вы задумываетесь о безопасном алкоголе, лучше выпейте воду или компот.

### *Сейчас многие под бой курантов чокаются не шампанским, а сидром, считая его более здоровым напитком. Это так?*

Игристых вин огромное количество, и они разного качества, есть просто шедевры, которые на выставках берут первые места. Но параллельно существует сидр, представляющий собой яблочную брагу с примесью сивухи. Выбор алкоголя — это прежде всего вопрос количества и качества. Раз в год можно чокнуть и бокалом сидра.

### *Как избежать похмелья? Сегодня модно перед застольем*

## Идеи для каникул в стиле **ЗОЖ**

от Валентина Викторовича Фадеева

**С ЗИМОЙ НАМ, НАВЕРНОЕ, НЕ ПОВЕЗЛО — ОЧЕНЬ ХОЛОДНО! КАК ПИСАЛ В НАЧАЛЕ СВОЕГО КУРСА РУССКОЙ ИСТОРИИ С. М. СОЛОВЬЕВ: «ЕСЛИ ДЛЯ ЕВРОПЕЙЦЕВ ПРИРОДА БЫЛА ЛАСКОВОЙ МАТЕРЬЮ, ТО ДЛЯ РУССКИХ ОНА ВСЕГДА ЗЛАЯ МАЧЕХА!» ЭТО МНОГОЕ ОПРЕДЕЛЯЕТ — И ЭКОНОМИКУ, И МЕНТАЛИТЕТ, И ПРИВЫЧКИ. НО БУДЕМ ВЫРАБАТЫВАТЬ ЗДОРОВЬЕ!**



### **10 000 ШАГОВ**

Вытащить себя из дома на мороз — сложновато. Как же сделать, чтобы прогулки и те самые 10 тысяч шагов стали ежедневными? Просто заведите собаку! У меня есть моя сладкая девочка, моя Чакра — шоколадный лабрадор. Каждое утро и каждый вечер, в дождь и снег мы с ней выходим на улицы Москвы. Но самое раздолье для Чакры — это каникулы зимой в деревне: тут тебе и купание в снегу, и бег галопом по замерзшему озеру. Одним словом, носится моя девочка до тех пор, пока не упадет. И мне приходится бежать следом.



### **КОНЫКИ И ЛЫЖИ**

Я всегда лыжам предпочитал коньки, в детстве занимался хоккеем в клубе «Динамо». Люблю их и сейчас. К своему удивлению, уже в не юном возрасте я встал на горные лыжи. Затащили друзья — и правильно сделали! Мой мозг воспринял лыжи как привычные коньки, только длинные. И это чудо! Так что рекомендую.



### **ЙОГА**

Вы спросите, почему Чакра? В связи с моим увлечением йогой. Это, конечно, не фитнес, а сложная система гармонизации сознания и физической оболочки, она дарит внутренний покой и здоровье. Йогой можно заниматься в любом помещении, для нее не нужны залы и тренажеры, только коврик. У меня, как и у Чакры, есть свой. Но моя девочка пока значительно лучше меня делает классическую асану «Собака мордой вниз»... На легком морозце хорошо заниматься некоторыми дыхательными практиками. Такая пранаяма весьма эффективна при многих заболеваниях носоглотки, в том числе при вазомоторном рините.

*принимать разные таблетки, чтобы утром быть как огурчик. Такое возможно?*

Пьянство без похмелья — мечта русского интеллигента! Если хорошо выпить, похмелье будет. Так что совет тем, кто планирует делать что-то «высокоточное» утром, один: знайте меру накануне.

*Надо ли запивать еду и алкоголь? И чем лучше?*

Если запивать еду, можно съесть значительно больше, поскольку жидкость способствует более быстрому опустошению желудка. Чтобы несколько подавить аппетит, лучше выпить стакан воды перед едой, а не в процессе: вода, как обычная, так и газированная, лишена калорий. Но если запивать алкоголь газированными напитками, он быстрее всосется и его действие усилится.

*Послепраздничная детоксикация с янтарной кислотой, адеметионином, витаминами помогает организму прийти в форму? Какую схему предложили бы вы?*

Некоторые вещества, в том числе упомянутые вами, ускоряют метаболизм алкоголя и тем самым несколько нивелируют похмелье. Но если хорошенько напиться, янтарная кислота и витамины не помогут. Моя схема детоксикации — это гемодиализ в сочетании с промыванием желудка и сифонными клизмами. Такой Новый год запомнится надолго, но в этом же и смысл!

*Почему многие не могут остановиться после праздников и продолжают есть как не в себя? Это желудок растянулся или просто нечем заняться?*

По той же причине, по которой кто-то продолжает пить. И это не шутка. У пищевой и алкогольной зависимости, а также других видов наркотических зависимостей, много общего. У них одна конечная точка приложения — центры удовольствия головного мозга. Открою вам секрет: те, кто не может перестать злоупотреблять вкусностями после Нового года, объедаются потом круглый

год. Большинство современных людей с ожирением лишены всех мирских удовольствий, кроме гастрономического, поэтому передают его постоянно.

*Сейчас многие звезды худеют, принимая лекарственные препараты для диабетиков. Как вы относитесь к такому методу?*

Звезда с ожирением, которая колет антидиабетические препараты для поддержания своего небесного сияния, не лучший пример для подражания. А если серьезно, агонисты рецепторов глюкагоноподобного пептида-1 (ГПП-1) — группа препаратов, которая изначально была разработана для лечения сахарного диабета II типа и до сих пор с успехом применяется именно для этого. Один из эффектов таких лекарств — снижение аппетита и, соответственно, веса, поэтому некоторые из них уже зарегистрированы как средства для контроля массы тела при ожирении.

Но, во-первых, их должен выписывать квалифицированный врач, желательно эндокринолог. Во-вторых, ГПП-1 — лишь вспомогательные средства. Они эффективны только в рамках комплексной программы, включающей и поведенческую терапию. На фоне инъекций вес обычно снижается, но быстро возвращается, если кроме этих уколов ничего не делать. Важно понять, что ожирение — хроническое заболевание, эффективность лечения которого оценивается по длительности удержания веса, а не по количеству килограммов, сброшенных за первые месяцы.

*Как вы проводите зимние каникулы? Поделитесь вашим лучшим сценарием для этих дней.*

К Новому году отношусь спокойно. Много лет я вообще не употребляю алкоголь, и для меня праздник — это не оргия, а нечто внутри меня самого. Конечно, очень радуют длинные выходные, которые можно провести как хочется. Обычно я уезжаю на несколько дней в деревню, провожу часть каникул с детьми. В этот раз собираюсь выбраться на какой-нибудь йога-ретрит. Но, как пел Высоцкий, «колея эта — только моя, выбирайтесь своей колеей». Я никому не навязываю свой взгляд на жизнь. Лучший сценарий новогодних каникул — ваш личный!