

Средства для похудения

Какие из популярных средств борьбы с лишним весом и ожирением действительно работают, правда ли, что кофе снижает аппетит, а хром направляет глюкозу в мышцы

Дата публикации: 29.09.2013

Первоисточник: <http://ldzh.ru/content/sredstva-dlya-pohudeniya>

Чудо-таблетка вместо диет и физических упражнений? Звучит соблазнительно, но, к сожалению, такой подход, скорее всего, заставит похудеть лишь ваш кошелек. Врачи не устают повторять, что для достижения цели необходимо изменить образ жизни, потреблять меньше калорий и быть физически активным, только так можно гарантированно сбросить вес. Несмотря на это, люди пытаются похудеть при помощи разнообразных натуральных средств (зеленый чай, хром), а также синтетических препаратов (например, лекарств, в состав которых входит орлистат). Эффективность большинства популярных средств для снижения веса не доказана, более того, некоторые из них могут нанести непоправимый вред здоровью. Часть препаратов действительно помогает, но их рекомендуют в тех случаях, когда низкокалорийной диеты и упражнений недостаточно.

Мочегонные и слабительные

Многие таблетки для похудения содержат слабительные или мочегонные средства, которые способствуют выведению жидкости из организма. Как и большинство популярных диет, такой метод помогает избавиться не от жира, а от воды. И хорошо, если в организме есть лишняя жидкость (это должен определить врач), в противном случае есть вероятность нанести ущерб здоровью.

Мочегонными средствами (диуретиками) часто злоупотребляют люди с расстройствами пищевого поведения, в частности страдающие булимией. Это опасный способ похудеть, который может привести к обезвоживанию. Важно знать, что употребление некоторых мочегонных средств может привести к гипокалиемии (недостатку калия в крови). Симптомами гипокалиемии являются слабость, запор, аритмия.

Не верьте, что слабительные позволяют эффективно контролировать вес. К тому времени, когда слабительное начинает действовать, большинство калорий уже усвоилось. Организм теряет воду, минеральные вещества и электролиты, необходимые для нормального функционирования мышц и нервов, что приводит к дисбалансу и серьезным последствиям. Кроме того, при постоянном применении слабительные вызывают зависимость. Толстая кишка перестает реагировать на обычную дозу, поэтому для дефекации (опорожнения кишечника) требуется все больше и больше слабительного. Бесконтрольное регулярное применение слабительных увеличивает риск развития рака толстой кишки, грозит обезвоживанием и может закончиться летальным исходом.

Натуральные средства

Многие считают зеленый чай и кофе, содержащие кофеин, действенными средствами для снижения веса. Это не подтверждают данные клинических исследований. [Нет достаточных доказательств](#), что зеленый чай способствует похудению. Кофе может немного снизить аппетит, но ощутимо снизить вес с его помощью не получится. Кофеин должен поступать в организм в умеренных количествах, чтобы не вызывать нервозность, бессонницу и повышенное давление.

Некоторые БАД и пищевые добавки для похудения содержат корки или экстракт померанца. Не хватает научных данных, чтобы оценить эффективность использования этого фрукта из рода цитрусовых в медицинских целях. Зато [известно](#), что померанец содержит химические вещества, которые повышают давление и могут ускорить частоту сердечных сокращений. Были зарегистрированы случаи, когда у здоровых людей после приема препаратов, содержащих экстракт померанца (иногда в сочетании с кофеином), случались обморок, сердечный приступ или инсульт. Ни в коем случае не следует принимать добавки с экстрактом померанца, если у вас повышенное давление или проблемы с сердцем.

Ещё одно популярное средство для похудения — хром. Этот минерал продается в составе пищевой добавки. В рекламе утверждается, что с его помощью уменьшаются жировые отложения, «глюкоза при этом направляется в мышцы». Хотелось бы верить, но исследования этого [не подтверждают](#). Сам по себе хром не приводит к снижению веса.

Считается, что похудению способствует клетчатка — пищевые волокна, которые есть в овощах, фруктах, цельном зерне и бобовых. Существует два типа волокон: растворимые и нерастворимые. Растворимые волокна содержатся в овсе, горохе, яблоках, моркови и могут понизить уровень холестерина и глюкозы (если у вас диабет, это потребует корректировки лечения). Нерастворимые волокна способствуют нормализации функции кишечника и предотвращению запоров. Источниками нерастворимых волокон являются отруби, капуста, зеленая фасоль, картофель. Врачи [рекомендуют](#) употреблять в пищу как можно больше клетчатки, но лучше выбрать фрукты и овощи, богатые волокнами, а не пищевые добавки. Важно знать, что клетчатка может вызвать вздутие живота и газообразование, по крайней мере на начальном этапе. Поэтому, если у вас есть проблемы с кишечником, нужно обязательно проконсультироваться с врачом, прежде чем увеличивать количество клетчатки в рационе. Пищевые волокна могут уменьшить усвояемость некоторых лекарств. Не следует использовать в пищу волокна, которые содержат гуаровую камедь, это может стать причиной завалов в пищеводе (трубке, соединяющей ротовую полость с желудком).

Синтетические препараты

Сегодня в России можно приобрести лишь один вид синтетических препаратов, способствующих похудению. Это лекарственные средства, в состав которых входит [орлистат](#). Их эффективность доказана. Препарат

снижает всасываемость жиров, калорий, а также витаминов А, D, Е и К — необходимых организму компонентов пищи. Согласно исследованиям, с помощью орлистата можно потерять около 2,5 кг за первые 6 месяцев. Но для этого придется постараться сочетать лечение с низкокалорийной диетой и физической активностью. У значительного числа людей, принимающих орлистат, побочные эффекты проявляются в виде жирного и жидкого стула, непроизвольных испражнений. Стоит подумать, есть ли смысл тратить деньги и терпеть нежелательные последствия ради незначительного снижения веса.

Аппетит снижают лекарства, стимулирующие мозг. В России подобные препараты редко используют для лечения ожирения, их обычно назначают психотерапевты, выписывая рецепт на специальном бланке. Врачи предупреждают о серьезных побочных эффектах, с которыми может столкнуться пациент. Употребление психостимуляторов приводит к повышенному давлению, нарушению сна, нервозности и депрессии.

В 2012 году FDA (Агентство по контролю за продуктами питания и лекарственными средствами США) одобрило новый препарат для снижения веса лоркасерин. Лекарство действует на рецепторы серотонина в головном мозге, помогая чувствовать себя сытым, при этом употребляя меньшее количество пищи. У этого препарата также есть нежелательные последствия: головные боли, головокружения, чувство усталости, запоры. Скорее всего, новое средство нескоро появится на российском рынке.

Автор: Марианна Мирзоян, редактор проекта «Лекарства для жизни»