

Динник Олег Борисович – кандидат медицинских наук, врач-радиолог, специалист по ультразвуковой диагностике, патофизиолог, главный врач Института эластографии, президент Украинской ассоциации специалистов по ультразвуковой диагностике.

ЖИР ВАШЕГО ТЕЛА. ЖИР ВАШЕЙ ПЕЧЕНИ. ПРОСТОЕ ПРЕОДОЛЕНИЕ

Многолетний опыт специалиста ультразвуковой диагностики жировой болезни печени, патофизиолога, который по состоянию печени видит отражение клинических проявлений метаболического синдрома, в частности развитие сердечно-сосудистых заболеваний на фоне атеросклероза и расстройств желчевыводящей системы (камней, полипов, застойных явлений) вдохновил доктора Олега Динника к написанию книги **«Жир Вашего тела. Жир Вашей печени. Простое преодоление»**.

Эта научно-популярная книга является ответом на медицинские и социальные вызовы, вставшие перед человечеством в последнее время – всеобщее ожирение тела, ожирение печени, ожирение желчного пузыря (каменная болезнь, холестероз), ожирение артерий (атеросклероз) и их фатальные осложнения. Социоэкономические потери от этих болезней составляют сотни миллионов жизней и сотни миллиардов долларов ежегодно. Медицина и государства предлагают рецепты и программы преодоления этих проблем, но пандемия ожирения только набирает обороты. Олег Динник излагает собственное видение на эти проблемы, непосредственно и логично раскрывает причины и механизмы ожирения как пандемии, ломает стереотипы и декларирует простые решения: глюкозотоксичность и тотальная гиподинамия – вот главные причины пандемии ожирения. Он, на основе знаний биохимии и патофизиологии человека, а именно метаболической агрессии углеводов, предлагает свою авторскую концепцию системы управляемого преодоления ожирения.

Предлагаем несколько отрывков из книги.

О химии тела и желания души

Вас не устраивает состояние Вашего тела? А тело – это домик для Вашей души. И у Вас уже было множество попыток преодолеть избыточный вес без удовлетворительных результатов? Я Вам дам основы химии тела, а это срабатывает надежно на 100%! Но при одном условии. Вот оно: «Ваша душа желает что-нибудь сделать для Вашего тела!» А вот от разных экспертов (врачей разных специальностей, диетологов, нутрициологов и фитнес-тренеров) зависит маленький процент Вашего успеха на пути к улучшению Вашего тела. Это не их вина и не Ваша. И они, и Вы просто не уделяете достаточного внимания химии Вашего тела.

Главное. Тайна химии ожирения человека кроется в том, что пищевые жиры не имеют никакого отношения к ожирению тела. Основным источником избыточного жира (триглицеридов и холестерина) в теле человека – это превращение в жир избыточных углеводов. Глюкоза, как главный углевод, поступает с пищей и только с пищей, а ее избыток печень и жировая ткань превращают в триглицериды и накапливают впрок в депо.

О изменчивом уровне глюкозы крови

В организме человека уровень глюкозы крови постоянно изменяется в зависимости от характера питания, физических нагрузок, состояния стресса и других факторов и система гомеостаза поддерживает колебания уровня в диапазоне нормы от 3,5 до 7,8 ммоль/л. В организме человека постоянно происходит процесс гликозирования – присоединение глюкозы к разным белкам крови и стенок сосудов, контактирующих непосредственно с кровью. Процесс гликозирования необратим. Глюкоза в крови выступает как очень агрессивное и токсичное соединение. Печень, как главный контролер постоянства состава крови (химического гомеостаза), отвечает за то, чтобы концентрация глюкозы не превысила 8 ммоль/л. За этим пределом глюкоза начинает агрессивно разрушать белки крови и мембран клеток крови и клеток стенок сосудов (эндотелиоцитов). Это явление называется «глюкозотоксичностью», а процесс – гликозилирование (многие из Вас что-то слышали о гликированном гемоглобине, синонимах – HbA1c, гликозилированном гемоглобине). Да, этот тест и является признаком превышения глюкозой указанного порога в крови и отражает среднее содержание сахара в крови за период до трех месяцев (время жизни травмированных глюкозой эритроцитов). Норма гликогемоглобина у

женщин, мужчин и детей не должна превышать 6,5%. С возрастом 45–65 лет этот показатель увеличивается и достигает 7%.

Присутствие гликированного гемоглобина в крови естественно для любого, как для здорового человека, так и для больного с метаболическим синдромом (преддиабетом) и сахарным диабетом. Гликирование белков происходит даже при нормальных уровнях гликемии. Принципиальная разница только в его количестве. В 2011 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) предложила следующие показатели гликированного гемоглобина для выявления и диагностики сахарного диабета: норма – до 5,6%, подозрение на преддиабет – от 5,7% до 6,4%, а наличие сахарного диабета – выше 6,5%.

Почему не стоит терять время на подсчет калорий

Углеводы и жиры – это «химическая родня», потому что их основной атомарный состав подобен: углерод, водород и кислород. Они легко превращаются друг в друга. В жирах просто больше водорода, и потому они более калорийны. Энергетическая ценность 1 г белка составляет 4 ккал (17,2 кДж), 1 г жира – 9 ккал (38,9 кДж), 1 г углеводов – 3,75 ккал (17,6 кДж). Тотальный суточный учет калорийности Вашей пищи здесь принципиального значения не имеет. Не занимайтесь этим скучным, обременительным и раздражительным трудом. Не тратьте время и нервы бесполезно. 1000 калорий, употребленных с жирами, не равняется по разрушительному эффекту той же 1000 калорий, что Вы получили с углеводами. Избыточная глюкоза гораздо вреднее, чем жир из пищи. Здесь стоит упомянуть врача XV века Парацельса: «Все – яд, все – лекарство; то и другое определяет доза».

Глюкоза – наиболее распространенная органическая молекула на планете Земля. Это также самый распространенный энергетический и пластический субстрат. Но это и самый распространенный яд, поразивший до 50% человечества. Не верите – посмотрите в зеркало!

Об изменениях исторической роли глюкозы

Все, кого волновали вопросы избыточного веса, хотя бы однажды становились на импедансометрические весы. Эти весы определяют состав тела: процент жира, воды, костей, мышц и т.д. Вас, прежде всего, волновал Ваш жир. А вот главный игрок в химии ожирения – это процент скелетных

мышц в теле. В норме скелетная мускулатура составляет 40% всего тела, то есть это главная ткань нашего тела! Энергию их сокращения и обеспечивает именно глюкоза.

Глюкоза – это топливо для мышц! Химия мышц такова: глюкоза у них при сокращении сгорает до воды и углекислого газа (диоксида углерода). В пещере для наших предков мышцы являлись главным фактором выживания вида *Homo sapiens*. Поиск цивилизацией постоянных источников глюкозы привел к массовому производству пшеницы и других злаковых, риса, кукурузы и картофеля. А с XVIII века к ним присоединилась вакханалия сахара.

Но времена изменились. Человечество научилось готовить вкуснейшие блюда из этих продуктов, причем в большом количестве. Углеводы стали основой питания для миллиардов людей. Сейчас в большинстве стран доступ к хлебу, кашам и изделиям из муки практически неограничен. А вот образ жизни человечества со второй половины XX века и до сей поры коренным образом изменился в сторону тотальной гиподинамии. Чтобы существовать для вида *Homo sapiens*, сегодня работать мышцами уже не нужно. Образовалась цивилизация «офисного планктона».

Ожирение тела человека – это диспропорция между традиционным значительным потреблением источников углеводов (глюкозы) с пищей и значительным ограничением сокращения мышц (тотальная гиподинамия). Химия ожирения Вашего тела такова: с одной стороны – гиперуглеводная диета, а с другой – гиподинамия.

СЪЕЛ – СОЖГИ! 4 главные постулаты системы управляемого преодоления ожирения от доктора Динника

- 1. Максимально уменьшить в Вашем питании квоту углеводов (глюкозы):** пшеницы и других злаковых, риса, кукурузы (т.е. каш и муки), картофеля, а также, конечно, сладостей (сахара, меда, кукурузного и кленового сиропа).
- 2. Крайне необходимо пользоваться скелетными мышцами сразу после еды.** Чтобы сработать на упреждение и перехватить ту остаточную глюкозу, зашедшую с едой в скрытой форме, то есть не с такими откровенными источниками, как хлеб, сахар, каши и мучное, а с овощами, фруктами и гликогеном мяса. Двигаться важно именно сразу после еды, чтобы жир не завязался! Ходьба (теренкур) включает

самые мощные мышцы Вашего тела – ноги. Ваше спасение – это ваши ноги. Лучше «скандинавская ходьба» - в ней еще и руки работают с палками. Скелетные мускулы управляются сознательно, Вашей душой. Хотите преодолеть ожирение – включайте Ваши мышцы силой Вашего духа именно после еды. Количество приемов пищи должно быть 3-4 в день. Никаких углеводистых перекусов. Можете в качестве перекуса употреблять орехи и твердые сыры для угнетения приступов «звериного голода» (об их происхождении – далее). И ходить нужно 20-30 минут после каждого приема пищи. Лучше не по горизонтали, а если есть силы и способность, то по вертикали, то есть по лестнице.

3. Не худейте быстро. Не радуйтесь быстрой потере веса. Моя система сработает в 100%, но во всем должна быть мера. Физиологическая потеря веса – 1 кг (максимум 1,5 кг) в месяц. Почему? Кожа годами, а может и десятилетиями, была растянута. Быстрое похудение приведет к опадению избыточной кожи. Вы просто потеряете вид. И тогда это уже потребует пластической хирургии. Мы же не для этого ставили цель стать лучше и телом, и душой. Кожа нуждается в реабилитации. (Можете обратиться к нам). То же случится и с внутренними органами – они просто упадут без поддержки висцерального жира. Да и груди у женщин... Мы с Вами никуда не торопимся. На пути к здоровому образу жизни и красоте Вашего тела важна умеренность, без резких «кавалерийских атак». Кожа, даже при умеренной потере веса тела, требует определенной реабилитации – массажа, гимнастики, лимфодренажа и т.д.
4. **Главное – своевременно остановиться в похудении и поддерживать пропорции тела здоровыми.** Используйте таблицу норм индекса массы тела (ИМТ). Для расчета индекса массы тела сначала нужно измерить Ваш рост (в метрах) и вес (в килограммах). После этого следует массу тела разделить на квадрат роста. Таблица №1.

ИМТ (кг/м ²)	Классификация
< 18,5	Дефицит массы тела
18,5 – 24,9	Норма
>25 – 29,9	Избыточная масса тела

>30 – 34,9	Ожирение I степени
>35 – 39,9	Ожирение II степени
>40	Ожирение III степени

Еще одним важным показателем висцерального ожирения является окружность талии в сантиметрах. Окружность талии измеряют в положении пациента стоя. Правильным уровнем расположения гибкой ленты для измерения (швейного метра) является участок между гребнем подвздошной кости и нижним XII ребром, который легко определить у пациентов даже с выраженным ожирением. Если окружность талии у мужчин > 100 см и у женщин > 90 см то значительно повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета. Даже при меньшей окружности талии (> 90 см у мужчин и > 80 см у женщин) этот риск повышен.

А вот когда Вы достигнете гармонии (тела и души, то есть похудеете к Вашей норме), Вы сможете безопасно наслаждаться и сладостями и изделиями из муки. Просто Вы уже станете управлять метаболизмом своего тела по моему принципу «Съел-сожги!» «Съел глюкозу – СРАЗУ же сожги ее в мышцах». Каждый раз наслаждаясь высокоуглеводной пищей, Вы уже наученные мной, сознательно будете планировать, как Вы это сразу сожжете – через прогулку, физическую культуру (спорт) или секс.

Про коварный крахмал – опаснее сахара

Главным по массе источником глюкозы является не сахар, а природный полимер глюкозы у растений – крахмал. В муке высшего сорта 92% крахмала, а в картофеле – до 40%. Мой слоган – «Мир убивают 4 белых порошка: соль, сахар, кокаин и крахмал!» И крахмал наиболее опасен и коварен из всех их! Именно крахмал, а не сахар является главным источником избытка глюкозы при питании (западный тип питания). Крахмал не имеет ни вкуса, ни цвета, ни запаха! В пищевой промышленности технологи официально добавляют его везде в качестве загустителя: в колбасы и сосиски, сметану, йогурт, кетчуп, в творог и твердый сыр, в кондитерские изделия и т.д.

Хотите долголетие? Так ограничивайте себя в потреблении глюкозы крахмала.

Об ожирении сосудов – атеросклероз

Атеросклероз – это тоже ожирение, только ожирение именно стенок артерий. И главным жиром, входящим в состав атеросклеротических бляшек, является холестерин, вернее – эфиры холестерина с жирными кислотами. Но давайте все по порядку...

Атеросклероз в авторской дефиниции – это системное, неуклонно прогрессирующее и необратимое поражение воспалительным, стенозирующим и тромботическим процессами исключительно артериального русла сердечно-сосудистой системы с развитием дистальной ишемии бассейнов, которые питают пораженные артерии.

О тотальном ожирении

Мы живем в эпоху тотального ожирения, ожирения как всего тела в целом, так и его частей: печени, стенок артерий (атеросклероз), желчного пузыря (желчнокаменная болезнь, сладж и холестероз). Метаболический синдром – это отчаянная борьба нашего организма с излишней глюкозой. Инсулинорезистентность – самозащита клеток нашего организма от чрезмерного потребления глюкозы.

По словам Джейсона Фанга (американского врача-эндокринолога) организм человека, это сахарница. Переход метаболического синдрома в сахарный диабет типа 2 происходит, когда возникает срыв компенсаторных механизмов регуляции избытка глюкозы в крови. Состояние, когда сахарница переполняется!

Все современные сахароснижающие препараты, в частности инсулин, побуждают к насильственному дополнительному поступлению глюкозы в клетки тела человека и дополнительному образованию там жиров. А наше видение преодоления проблемы – уменьшение поступления глюкозы в организм из ее многочисленных привычных источников (сладкое и мучное), сжигание глюкозы дополнительно сразу после ее всасывания. Скелетные мышцы своей работой должны перехватить глюкозу и не позволить ей превратиться в жир.

Что стоит за букетом пандемий XX века

Пандемии – это болезни, охватывающие все человечество. И их распространение не зависит от рас, континентов и политических границ. Это

слово актуально вошло в бытовую лексику с эпохой COVID-19, но есть более мощные и опасные пандемии. Это неинфекционные заболевания (НИЗ), являющиеся причиной 90% смертей и инвалидизаций. И они до боли известны каждому: избыточный вес и общее ожирение тела, метаболический синдром и сахарный диабет 2 типа, а также атеросклероз артерий, являющийся причиной кардиоваскулярных (инфаркты миокарда) и цереброваскулярных (инсульты) катастроф. Параллельно с перечисленными состояниями возрастает заболеваемость онкологией. Известно, что «глюкоза кормит рак!» В последнее время начали выделять еще и отдельно пандемию метаболически ассоциированной жировой болезни печени (МАЗХП), или стеатоз печени. Некоторые научные публикации свидетельствуют, что наложение COVID-19 на МАЗХП привело к отягощению одного состояния другим – «пандемия в пандемии!» И странное дело – рост одного из перечисленных состояний показывает рост и других. Возникает законный вопрос – может, это одна болезнь с одной причиной, просто каждый врач видит в этом процессе только свое?

А может это не разные пандемии, а только одна? Просто каждый врач-специалист видит проблему только со своей стороны? Процветает еще и полипрагмазия (одновременное использование нескольких медицинских препаратов) в этой мультидисциплинарности. Мне встретился пациент с метаболическим синдромом, получавший 18 номинаций препаратов в сутки по назначению врачей разных специальностей! А это еще и 1-2-3 приема. Фактически современная медицина преодолевает пандемии современности применением пандемии фармакотерапии и полипрагмазии!

Другой вопрос – что является причиной всех этих пандемий? Ученые погрузились в генетические и субклеточные глубины вселенной жизни организма... Они упорно ищут новые таблетки от ожирения тела и ожирения печени, повышенных уровней в крови холестерина и сахара. Как нам кажется, они путают причины и следствия. Мы считаем, и небезосновательно, что все эти пандемии, как вызовы современности, имеют всего одну общую причину – метаболическую агрессию углеводов (глюкозы)!

Как приобрести книгу «Жир вашего тела. Жир вашей печени. Простое преодоление».

Стоимость – 200 грн.

Тел.+380507222550.

Самовывоз – Медицинский центр Doctor Vera, Киев, ул. Преображенская, 10/17, Соломенский район. С 8:00 до 15:00 с понедельника по пятницу.

Рассылка через "Новую почту" по предварительной оплате 200 грн. на карточку ПриватБанка 5363 5423 2002 8013 или Аваль Raiffeisen Bank 4239 2200 1671 7711. Получатель Динник Олег Борисович.