

БОЛЕЗНИ

ЕСТЬ ИМЕЮ

Почему лишние килограммы особенно опасны для пожилых людей

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС ЯВЛЯЕТСЯ ОДНОЙ ИЗ ГЛАВНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ПРОБЛЕМ НАШЕГО ВРЕМЕНИ. МНОГИЕ ЛЮДИ ПРОСТО ОДЕРЖИМЫ БОРЬБОЙ С ЛИШНИМИ КИЛОГРАММАМИ. А КАКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ОН ИМЕЕТ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ? ТАК ЖЕ ОН ИМ ВРЕДЕН И ОПАСЕН ИЛИ ИМ НУЖНО ОТНОСИТЬСЯ К НЕМУ ИНАЧЕ?



Об этом мы беседуем с научным руководителем Научно-исследовательского медицинского центра «Геронтология», доктором медицинских наук, профессором Кириллом ПРОЦАЕВЫМ.

— Кирилл Иванович, ожирение в молодом и пожилом возрасте — это одно и то же или нет?

— Во-первых, ожирение — это всегда болезнь. Говоря медицинским языком, это хроническое заболевание, которое сопровождается расстройством обмена веществ и повышает риск развития многих других заболеваний. В первую очередь это артериальная гипертония, сахарный диабет 2-го типа, атеросклероз, остеоартроз и т. д. Но если в молодости борьба с лишним весом прежде всего направлена на предупреждение именно этих болезней, то в пожилом возрасте она помогает избежать ещё и когнитивных расстройств — проблем с памятью и мышлением. Они нередко встречаются в этом возрасте, и ожирение является фактором риска, способствующим их развитию.

Это важная особенность по отношению к ожирению в пожилом возрасте, но не единственная. Во главу угла мы ставим не снижение массы тела, как у молодых пациентов. Наша цель — увеличить физическую активность, доведя её до максимальной для конкретного пациента, и рационализировать питание — уменьшить количество потребляемых калорий, перейти на продукты, из которых калории усваиваются труднее (они полезнее), и сбалансировать питание.



КАК ЗАПОДОЗРИТЬ РАЗВИТИЕ САРКОПЕНИИ

Опросник для скрининга (быстрой оценки) саркопении

ОТВЕТЕТЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ:

1 Насколько выраженные затруднения вы испытываете, чтобы **поднять и нести 4,5 кг?**

- Не испытываю — 0
- Некоторые — 1
- Выраженные / не в состоянии нести такой вес — 2

2 Насколько выраженные затруднения вы испытываете **при ходьбе по комнате?**

- Не испытываю — 0
- Некоторые — 1
- Выраженные / нуждаюсь в помощи / не в состоянии ходить — 2

3 Насколько выраженные затруднения вы испытываете, **вставая со стула или с кровати?**

- Не испытываю — 0
- Некоторые — 1
- Выраженные / не в состоянии сделать это без посторонней помощи — 2

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ:

Если вы набрали **4 и более баллов**, то вам имеет смысл пройти обследование у врача, чтобы определить или исключить саркопению. Для этого есть профессиональные исследования. Все они неинвазивные и безболезненные.

4 Насколько выраженные затруднения вы испытываете **при подъёме на пролёт из 10 ступенек?**

- Не испытываю — 0
- Некоторые — 1
- Выраженные / столько пройти не могу — 2

5 Сколько раз за последний год у вас были **непроизвольные падения** (без явных причин)?

- Ни разу — 0
- 1–3 раза — 1
- 4 раза или более — 2

Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ
Фото Alamy/TACC

А уменьшение веса — это вторичный эффект, который наступает в результате этих мер. Если при этом человек уменьшил степень ожирения на один порядок, например с 3-й степени до 2-й или со 2-й до 1-й, то это уже хорошо. И если дальше вес не снижается, то не нужно прилагать титанических усилий, чтобы он стал совсем нормальным. В пожилом возрасте этого достаточно.

ВЕС — НЕ ГЛАВНОЕ

— Оценка избыточной массы тела и степени ожирения имеет какие-то особенности у пожилых?

— Обычно для оценки используют индекс массы тела, который рассчитывают по специальной формуле (см. таблицу). Но у пожилых людей его нужно использовать с осторожностью. Дело в том, что у них может встречаться саркопения. При этом состоянии уменьшается мышечная масса и развивается слабость мускулатуры. В результате при саркопении возможна такая ситуация, когда у человека с избыточным количеством жира в организме вес тела

может быть нормальным — за счёт уменьшения массы мышц. В таких случаях более точным методом диагностики является биоимпедансометрия. Она позволяет определять количество жировой и мышечной массы.

АНТИАЛЬЦГЕЙМЕРОВСКИЙ САЛАТ Рецепт на 4 персоны

- ½ ананаса
- 4 киви
- 4 кусочка консервированного имбиря и 4 имбирных печенья
- 6 больших свежих листиков и 4 веточки мяты
- нежирный творог (200–300 г)

— А что такое рационализация питания применительно к пожилым людям?

— Для них очень важен белок. Его недостаток очень ощутим, ведь белковое питание — это профилактика саркопении. На 1 кг веса необходим 1 г белка. Например, человеку весом 70 кг в день нужно не менее 70 г

белка. Столько его содержится в 100 г постного мяса. Предпочтительно нежирное мясо, а ещё лучше так называемое белое мясо (курица и другая птица), рыба, растительный белок (фасоль и другие бобовые).

Клетчатку, витамины и микроэлементы лучше получать в составе продуктов, потребляя не менее 500 г овощей и фруктов в день, съедая их не менее чем в 5 приёмов. При этом лучше придерживаться принципа светофора, выбирая красные, жёлтые и зелёные овощи и фрукты. Если в сыром виде кишечник их трудно воспринимает, можно готовить из них пюре и муссы. Но глубокой температурной обработке лучше не подвергать.

Во главу угла мы ставим не снижение массы тела, как у молодых пациентов. Наша цель — увеличить физическую активность, доведя её до максимальной для конкретного пациента, и рационализировать питание.

Молоко многие пожилые люди не переносят. Но это не значит, что нужно отказываться от других молочных продуктов. Творог, йогурт, кефир, сыры — все они очень полезны. А кисломолочные продукты могут поддерживать в хорошем состоянии микробиоту — сообщество полезных бактерий, обитающих в нашем кишечнике. Йогурт на ночь — это гарантия молодости не только для кишечника, но и для мозга. Горсть орехов несколько раз в неделю и тыквенные семечки будут защищать мозг и препятствовать развитию депрессии и деменции. Для защиты от болезни Альцгеймера и других когнитивных расстройств мы разработали специальную рецептуру салата (см. выше).

Пожилые люди могут воспринимать пищу иначе, у них часто меняется вкус. Многие, как и в детстве, опять начинают отдавать предпочтение сладким и мучным продуктам. Другие начинают потреблять больше соли. И то и другое вредно. От соли можно вообще отказаться, так как в продуктах её достаточно. Чтобы уменьшить её потребление, можно использовать больше специй,

они делают блюда вкуснее. Или используйте соли со специями, они лучше, и сегодня их несложно купить, в продаже они есть. Нередко люди в таком возрасте вообще начинают есть очень мало, и это опасно.

СИНДРОМ ОДИНОЧЕСТВА

— Знаю, что так бывает обычно у одиноких пожилых людей.

— Не только. В гериатрии есть даже специальный термин — «синдром одиночества». Это когда пожилой человек чувствует себя одиноким, и необязательно он должен жить один. Так может быть, даже если он живёт в семье, но не ощущает своей нужности, не вовлечён в общие дела. Одним

из проявлений такого состояния бывает мальнутриция — недоедание. Мы в своём центре изучали эту проблему, и у нас был такой случай. Дети обратились по поводу отца. Чтобы после смерти супруги ему не было одиноко, они перевезли его к себе. Но он стал быстро терять вес. Мы начали его обследовать, активно искали признаки онкологического заболевания. К счастью, ничего не нашли. Оказалось, что, оставаясь один, когда дети уходили на работу, их отец ничего не ел. Проблема решилась просто: кто-то из детей стал приезжать домой, чтобы обедать вместе с отцом, и вес у него быстро нормализовался.

Бывает и наоборот, когда человек начинает «заедать» свой синдром одиночества сладким. Это очень вредно. И родственникам надо следить за питанием пожилых людей, принимая в этом участие. От их позиции зависит очень много.



Подготовил Александр МЕЛЬНИКОВ, A.Melnikov@aif.ru

ЕСТЬ ЛИ У ВАС ЛИШНИЙ ВЕС?

Нормальный вес и степень ожирения принято определять с помощью индекса массы тела (ИМТ). Он показывает соответствие веса человека его росту. Каждый может рассчитать свой ИМТ самостоятельно. Для этого нужно разделить вес тела (в килограммах) на возведённый в квадрат рост (в метрах). Полученные цифры и есть ИМТ. Их нужно сравнить с данными, приведёнными в таблице. На-

пример, если ваш рост 170 см, а вес — 90 кг, то ИМТ будет равен 31,1 (90 / 1,7 в квадрате = 31,1). Это значит, что у вас есть ожирение первой степени.

Но для пожилых людей, особенно с саркопенией, важно рассчитать не только ИМТ, но и провести биоимпедансометрию. Так называют метод определения состава тела, при котором измеряют электропроводность тканей. Исследова-

ние показывает, сколько в организме жировой и мышечной ткани, сколько внутри- и внеклеточной жидкости, а также ряд других показателей. Процедура абсолютно безболезненная, пациенту всего лишь накладывают электроды на запястья и голени, и компьютерная программа анализирует полученные данные и выдаёт результат.

Кроме того, в продаже есть весы для индивидуального пользования, у которых есть функция биоимпедансометрии. Они не заменяют профессиональное исследование у врача, но для индивидуального контроля использоваться могут. И если у человека есть саркопения или динапения (состояние, предшествующее саркопении), то они будут, безусловно, полезны.

| Определение ИМТ* | |
|-------------------|----------------------------------|
| Индекс массы тела | Оценка массы тела |
| < 18,50 | недостаточный вес |
| 18,50–24,99 | нормальный вес |
| 25,00–29,99 | избыточная масса тела |
| 30,00–34,90 | ожирение I степени |
| 35,00–39,90 | ожирение II степени |
| < 40,00 | ожирение III степени (морбидное) |

* Составлено в соответствии с рекомендациями ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения)