

Стремление снизить вес настолько вошло в привычку у американских женщин, что соблюдение диеты считается нормальным способом питания.

"На деле ряд исследователей обнаружили, что у женщин, рьяно придерживающихся диеты, и у женщин с выраженными расстройствами в сфере питания много общего; анорексию и булимию эти исследователи склонны рассматривать как крайние точки поведения женщин", - пишет Кэтлин Пайк, доктор философии, психолог, изучающий и лечащий расстройства питания у женщин, из Нью-Йоркского института психиатрии при Колумбийском пресвитерианском медицинском центре.

У многих женщин, свято соблюдающих диету, такое же искаженное представление о том, каким должно быть тело, как и у женщин с серьезными заболеваниями, которые видят тучность там, где другие видят худобу. Если вы сами не являетесь приверженцем диетического питания, вы наверняка знаете кого-нибудь из них. Это может быть женщина, которая поставила себе целью снизить вес на 2, или 4, или 10 кг, или сохранить его на прежнем уровне. Но по тем слезам, крови и поту (а иногда затраченным средствам), в которые ей обходится соблюдение диеты, они могут быть приравнены и к 45 кг. Многие любительницы ограничивать себя в еде страдают от того, что терапевт Ким Чернин, автор книги

"Навязчивое состояние: размышления о тирании стройности", называет псевдоожирением. Имея идеальный или близкий к идеальному вес, они тем не менее стремятся "к истощенности с румянцем на щеках",

типу, разрекламированному моделями и актрисами, неестественно высокими и худыми.

Подобно больным анорексией и булимией, хронические блюстители диеты всегда на диете, хотя все их мысли, мечты и желания устремлены на еду. "Если бы я действительно не ограничивала себя, я бы весила все 180 кг, - восклицает 46-летняя Дилия Богарт, которая при росте 172 см весит 66 кг - очень хороший (но ей так не кажется) вес для ее роста. - У меня отличный аппетит, и я люблю поесть. За завтраком я начинаю смотреть на часы, чтобы узнать, много ли времени осталось до ленча. Моя лучшая подруга сказала мне, что, сколько она меня знает, я всегда пытаюсь сбросить все те же 4 кг".

## ЖЕНЩИНАМ СВОЙСТВЕННО СЧИТАТЬ СЕБЯ СЛИШКОМ ПОЛНЫМИ

Нет ничего удивительного в том, что почти все ревнители ограничительной диеты - женщины. "Для подавляющего числа женщин в нашем обществе быть женщиной означает ощущать себя слишком полной, - пишут исследователи из Йельского университета Джудит Родин, доктор философии, Лиза Зильберштейн и Рут Стригел-Мур, которые изучали причины, заставляющие женщин стремиться быть худыми. - Они буквально работают над тем, чтобы похудеть, как будто это вторая карьера".

У девочек это начинается где-то в возрасте 9 лет. Опрос 494 девочек и девушек в возрасте от 9 до 18 лет, выполненный исследователем из Калифорнийского университета, показал, что огромное число опрошенных - 31 процент - к 9 годам уже приобрели привычку объедаться, еще треть опрошенных признались, что они боятся потолстеть. По результатам другого исследования, ко времени поступления в колледж более половины девушек приобретают нездоровые привычки, например, сначала объедаются, а затем вызывают у себя рвоту. И по-видимому, это никогда не кончается. Когда д-р Родин и ее коллеги провели исследование, опросив женщин пожилого возраста, выяснилось, что вес после потери памяти является для них предметом наибольшей озабоченности.

## КОГДА ЭТО НАЧАЛОСЬ

Было время - и не так давно, - когда обилие плоти считалось сексуальным. Мы не ратуем за возврат к округлым и розовым ню Рубенса. В 50-е годы очень худенькую, очень холеную Одри Хепберн находили красивой и очаровательной, но секс-символом была Мэрилин Монро. За исключением периодов болезни, тело у Мэрилин было пышным, мягким, сладострастным, упакованным в облегающие открытые платья, как сосиска в оболочку. В наше время Мэрилин могла бы быть наглядным пособием Для-Тех-Кто-Следит-За-Своим-Весом.

Сегодня существуют миллионы женщин, выросших на образе 45килограммовых хилых существ, подобных Твигги, супермодели 60х годов, фигуры у которых были явно мальчишескими или как у девочек до начала полового созревания и очень напоминали скелетообразные силуэты больных анорексией, которую некоторые исследователи связывают с нежеланием быть женщинами и матерями. Ряд исследователей предполагают, что стремление быть худыми есть выражение сексуального раскрепощения, так как худощавое тело ассоциируется с атлетизмом и двуполостью (если не с явным мужеподобием), а не с материнством.

Существуют и другие причины. Полнота считается нездоровой, ее связывают с рядом недугов, включая сердечные болезни. Исследования показали также, что мы, как дети, думаем о полноте как о чем-то плохом - пример переноса понятий в область морали. На тучных людей смотрят с таким неодобрением, что избыточный вес внушает нам почти такой же ужас, как смертельная болезнь. При проведении одного из исследований детей с ювенильным диабетом спрашивали, поменяли бы они свою угрожающую жизни болезнь на ожирение, и большинство сказали, что нет.

К прискорбию большинства женщин, привлекательная внешность - это валюта. На нее покупают хорошее отношение, лучшего мужчину, лучшую работу, лучшую жизнь. За некоторыми исключениями, большинство людей считают толстых женщин некрасивыми.

**НАШИ ТЕЛА, МЫ САМИ**

Почему обыкновенные женщины так стремятся приобрести угловатость, скажем, модели Полины или актрисы Джулии Роберте, чьи тела являются профессиональными орудиями труда, причем их размеры, естественно, присущи только 5 процентам населения?

Большинство женщин в силу наследственных факторов не могут достичь именно такой фигуры. И в этом вся сложность. "Наша культура, - говорит социолог-историк Роберта Поллак Сеид в своей книге "Худейте в меру", - установила стандарт на тело женщины, противоречащий биологии женщины". Хотя мы можем отрицать, что биология определяет то, что касается нашего тела, тем не менее это так. В мягких тканях женского тела должно содержаться около 22 процентов жира, чтобы начались и продолжались менструации. Если тело женщины содержит недостаточно жира, может развиться аменорея (отсутствие менструального цикла) с истончением костной ткани и бесплодие.

Мы также ограничены тем, что специалисты по питанию называют установочным значением, то есть весом, который мы можем поддерживать без сознательных усилий. Когда вес падает ниже установочной величины, наше тело безжалостно стремится вернуть статус-кво, запасая энергию и усиливая аппетит, что является одной из главных причин того, что садящиеся на диету проигрывают битву.

Одна из женщин - приверженцев диеты осознала тщетность своих постоянных усилий похудеть до размеров фотомодели, когда, по ее же словам, прочитала статью в журнале о звездах кино и их одежде. "До того как я прочитала эту статью, я не подозревала, что у взрослого человека может быть 4-й размер! - удивляется она. - Я не могла бы просунуть руку в платье такого размера. Я решила, что, чем садиться на диету концентрационного лагеря, лучше я буду носить свой 12-й размер и буду счастлива".

## КАК СУМЕТЬ ПОХУДЕТЬ

Что, если вам действительно необходимо похудеть? Как избежать бесконечного повторения циклов "потеря веса/набирание веса" и похудеть с устойчивым результатом?

"Любая диета, которая вам помогает, должна научить вас, какого питания вы должны придерживаться всю оставшуюся жизнь, - говорит психолог и специалист по расстройствам пищеварения Кэтлин Пайк из Нью-орка. - Если вы считаете, что посидите на диете недель шесть, а затем вернетесь к прежнему образу жизни, вы обречете себя на неудачу. Часто можно услышать, что кто-нибудь перешел на диету, как следует не подумав. Основная проблема в том и состоит, что для получения долговременного эффекта надо хорошо все обдумать".

Один из относительно безболезненных способов похудеть заключается в том, чтобы перестать считать калории и начать учитывать содержание жиров. В ходе 22-недельного опыта, проведенного в Корнеллском университете, 13 женщин, находившихся на диете с пониженным содержанием жиров (на долю жиров приходилось 25 процентов калорий, причем количество калорий и количество съедаемой пищи не ограничивалось), постепенно снижали свой вес, не отказываясь от употребления сладкого. Они могли есть пиццу, мороженое, сладости при условии, что все эти продукты содержали мало жиров. Исследователи высчитали, что, ограничивая содержание жиров, можно за год уменьшить вес на десять процентов.

Кроме того, вы должны заниматься физическими упражнениями. Они не только укрепляют мышцы и увеличивают их объем, они позволят вам больше есть. Вы сможете сжечь примерно 200 калорий и даже больше, в зависимости от веса тела, просто совершая каждый день получасовую прогулку быстрым шагом (со скоростью 5,5 км/ч). И вам не придется прислушиваться к урчанию в животе, обычному при ваших 1000 калориях в день, потому что вы утихомирите его, добавив к своему рациону парочку бутербродов и увеличив калорийность до 1200 калорий в день.

В самом деле, исследователи обнаружили, что тех, кто долгое время терпеливо выдерживает диету, чтобы не набрать вес, и тех, кто сжигает лишние калории физическими упражнениями, разделяют какие-нибудь 3,3 часа в неделю.

Только не надо в физических занятиях, как и в диете, доходить до крайностей. Точно так же, как недостаточное питание приводит к развитию заболеваний, чрезмерное увлечение физическими упражнениями может привести к травмам, депрессии и проблемам с фертильностью. В целом, что касается веса, лучший совет по диетологии дали древние греки: все хорошо в меру.

## ВНИМАНИЕ! ДИЕТА ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Существуют и другие причины, по которым лучше прекратить попытки похудеть с помощью диеты. Постоянное соблюдение диеты приводит к недостаточному питанию. Это вредно для здоровья. "Похудение, без всякого сомнения, может быть столь же вредным, как и избыточный вес, оно сопровождается впечатляющим числом возможных опасных последствий", - считают исследователи в области расстройств пищеварения Джанет Поливи, доктор философии, и Линда Томсен. Хотя избыточный вес может приводить к серьезным проблемам со здоровьем у ряда людей, в первую очередь у имеющих повышенное кровяное давление и у диабетиков, накоплены данные, свидетельствующие о том, что для большинства людей опасность, связанная с полнотой, преувеличена. Действительно, ряд исследователей считают, что умеренная полнота - до 25 процентов выше стандартного веса - не влияет на здоровье.

Существуют также свидетельства того, что соблюдение диеты - в особенности очень малокалорийной или со сложными причудами - может стать причиной многих расстройств, включая образование желчного конкремента, головные боли, тошноту, мышечные боли, утомляемость, анемию, ухудшение сердечной деятельности и даже в редких случаях смерть. Вы можете ощущать усталость и ухудшение способности концентрировать внимание даже при сбалансированной диете. Исследования, включая знаменитую работу Фрамингхема о сердечной деятельности, показали, что неправильная диета, "дурацкая" на медицинском жаргоне, может привести к тому, что жир будет накапливаться в основном в области живота, что связывается с прогрессированием диабета, повышением кровяного давления и болезнями сердца.

## ДИЕТА МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ВАС ТОЛСТОЙ

Приверженцев диеты подстерегают и опасности психологического порядка. Многим из них знакомо то, что специалисты называют синдромом депрессии диетиков, то есть раздражительность, беспокойство, апатия, быстрая смена настроения и утомляемость, которые сопровождают всю эту возню с морковкой и стаканами воды.

Сидящие на диете бывают особенно чувствительны к стрессу и для облегчения своего состояния могут вернуться к обычному питанию. Это не только повышает комфортность; многие предпочитают в такие моменты богатую сахарами пищу с высоким содержанием углеводов, которая, как было установлено, увеличивает в мозгу содержание химических веществ, вызывающих улучшение настроения. Исследования показали также, что соблюдающие диету подвергаются риску перейти на переедание, и это объясняет, почему так много тех, кто сначала "убрал все со стола", а затем "поставил все обратно". Другими словами, приверженность диете может сделать вас полной.

"Когда вы садитесь на столь малокалорийную диету, что практически ее нельзя выдержать, вы сами встаете на путь превращения в обжору или приобретения привычки компульсивного питания, - говорит д-р Пайк. - Если вы в какой-то момент начнете питаться циклично - ограничение, а затем переедание, - в конце концов вы перестанете ограничивать себя, желание есть победит".

Вы превращаетесь в жертву циклического похудения и набора веса. "Как только вы прекращаете соблюдать диету, ваше тело переходит на другой режим работы, наверстывая упущенное. Метаболизм замедляется, идет более эффективное запасание жиров. Если вы возвращаетесь к старым пищевым привычкам - а голод один из основных побудительных мотивов, - вы часто обнаруживаете, что стали весить больше, чем до перехода на диету. Вы снова возвращаетесь к диете, - объясняет д-р Пайк, - но ваше тело работает уже по-другому, и вы не можете похудеть настолько, насколько это удавалось раньше".

## ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

Как узнать, действительно ли вам нужно перейти на диету или вы находитесь под влиянием всеобщего стремления стать сверхизящной? "Вам нужно проверить себя с реальной точки зрения, - говорит д-р Пайк. - Спросите тех людей, которых вы хорошо знаете и мнению которых доверяете, - друга, вашего врача или медсестру, - считают ли они, что вам надо сбросить вес. Исследования показывают, что очень многие женщины - по некоторым подсчетам, до 95 процентов - считают себя полнее, чем они есть на самом деле, и это в большей степени

связано с тем, как они себя чувствуют, чем с тем, какими они себя видят.

Может быть, так обстоит дело и с вами, - считает д-р Пайк. - Многие женщины убеждены, что стройность - эквивалент счастья. Иногда определенный вес ассоциируется со счастливыми временами, когда вы весили как раз столько. Вы думаете: "Если я снова буду весить столько, я снова буду так же счастлива". Часто женщинам кажется, что здесь такая же связь, как между причиной и следствием, и что определенный вес гарантирует им все виды счастья и удовольствий.

Нельзя представлять себе связь между благоденствием и бедствованием таким образом: "Если я похудею на 20 фунтов, я стану счастливой". Дело в том, что вы все равно останетесь сами собой. Тоненькая женщина внутри каждой полной - та же самая женщина, но без целлюлита".

<http://book.zehinli.info>

См. также: Образ тела, Болезни, связанные с нарушением питания, Избыточный вес.