

## Толстые худышки | "Skinny fat": on peut être "gros" en restant mince

Автор: Надя Мишустина, [Женева](#), 12.05.2011.



Худышки тоже бывают толстыми

Оказывается, худые тоже могут быть толстыми. А полные, физически активные люди могут быть здоровее, чем худышки, ведущие малоподвижный образ жизни. Лучше стремиться к тому, чтобы быть сильной, а не худой - говорят швейцарские специалисты.

C'est vrai: on peut courir le risque d'être grosse en étant toute mince. Également, des gens bien en chair, mais sportifs et actifs sont en meilleure santé que des maigres qui ne bougent pas assez. Des spécialistes suisses sont d'accord: il vaut mieux d'être fort que maigre.

"Skinny fat": on peut être "gros" en restant mince

Тереза Браегер никогда в жизни не сидела на диете, да и гантели в руки она тоже давно не брала. За обедом в женевской Brasserie Lipp она поглощает стейк с жареной картошкой, пока ее подруга жует листик салата. При росте 175 сантиметров, Тереза весит 52 килограмма - у нее модельные пропорции. «Я всегда была худой, - радуется 20-летний графический дизайнер. - У меня быстрый обмен веществ». Тереза носит узкие джинсы и майки подросткового размера. Ни сладкое, ни чизбургеры не откладываются на ее узких бедрах. Но это только на первый взгляд. Бедра у Терезы

действительно узкие, но мягкие «как пюре» - вздыхает она, а руки, хотя и тонкие, болтаются в зоне трицепса «как желе», когда она приветственно машет подружке.



«Skinny fat» нормальный вес, с высоким содержанием жира и маленькой мышечной массой

Сегодня таких девушек, как Тереза, называют «skinny fat». У толстых худышек вес ниже нормы сочетается с высоким процентом жира при отсутствии мышечного тонуса. В одежде они выглядят как «кожа и кости», но в купальнике – совсем другая история. Адриана, бывший модельный агент из Цюриха, рассказывала, что ей не раз приходилось работать с моделями на съемках рекламных компаний купальников и нижнего белья: это модели «птичьего веса», с длинными и тонкими ногами, но «от коленей до бедер у них сплошной целлюлит».

Оказывается, худышки тоже могут быть толстыми. Худые люди не редко страдают внутренним ожирением. Что означает высокая жировая масса при росте 175 см и весе 52 кг? А то, что вокруг внутренних органов образовались жировые отложения, мешая им нормально функционировать. В результате, худенькая девушка вступает в группу риска наравне с толстушкой: ей грозят остеопороз, диабет, высокое кровяное давление и сердечные заболевания. Проведенные недавно в Великобритании исследования показали, что толстых худышек гораздо больше, чем может показаться: среди 800 британцев с нормальным весом тела, 45% женщин и 60% мужчин имели большое количество жира. Среди худых много толстых, к такому выводу пришли британские исследователи, а быть худым - не означает быть здоровым.

Феномен skinny fat обусловлен совокупностью нескольких факторов, среди которых возраст, генетические особенности, несбалансированное питание и недостаточная физическая активность. Комментирует доктор Рафаэль Гуменер, главный врач Женевского Института Красоты L.Raphael: «Здесь нет никакой мистики. Существует прямая взаимосвязь между мышечной массой и метаболическими процессами. Для поддержания мышечной массы необходимо потреблять определенное количество калорий. Многие молодые девушки либо сидят на низкокалорийных диетах, либо едят плохо, чередуя голодовки с объеданием. В результате организм



Силовые тренировки укрепляют мышцы  
начинает использовать в качестве топлива мышечное волокно». Со временем фигура  
теряет красоту, а ведь лишнего веса вообще нет.

Наглядный пример тому, 30-летняя Анна К. Мать двоих детей, она скинула  
двенадцать килограммов на протеиновой диете Дункана и купила абонемент в  
женевский фитнес-клуб. В качестве подарка от клуба она прошла тестирование  
индекса массы тела. При весе в 60 килограмм в ее теле было 30 % жира, в то время  
как рекомендуемая норма - от  
18 до 24.9 %.

По словам тренера Сэмми Парко, основное заблуждение женщин состоит в том, что  
они испытывают страх перед силовыми тренировками. Слова «гантели», «штанга»,  
«тренажеры» вызывают у них ассоциации с перекаченными культуристками и  
мужеподобным телосложением. Кому хочется расстаться с женственными формами?  
В действительности, это просто домыслы. Миф о том, что силовые тренировки  
сделают фигуру мужеподобной, не имеет под собой оснований. Наоборот, «если вы  
сильно увлечетесь кардиотренировками, не имея и так достаточной мышечной  
массы, после их окончания неизбежно поправитесь ». Волшебных рецептов нет.  
Силовые тренировки с «железом » укрепляют мышцы, в которых, как известно,  
сгорает больше калорий, чем в жировой массе, а также делают фигуру подтянутой.

Тренировки с Сэмми напоминают Анне уроки «физ-ры» в школе: бег, бокс и прыжки  
сочетаются с силовыми упражнениями - отжиманиями, подтягиваниями, ползанием  
по-пластунски и работой с гантелями и штангой. Подобная круговая тренировка  
позволяет дать нагрузку на разные группы мышц, развить



Лучше стремиться к тому, чтобы набрать силу, чем потерять вес мускулатуру, формируя мышечный корсет, который поддерживает спинные и брюшные мышцы и все внутренние органы в правильном положении. Спустя два месяца занятий, при том же весе Анна стала заметно тоньше. В руках появился тонус, в ногах упругость, плечи расправились, а на спине вырисовывается рельеф. «Осанка прямо балетная», шутит Анна. Но вот досада, как по дурному колдовству, с ног не уходят привески, так называемые «попкины уши».

С локальными жировыми отложениями лучше всего борются массажи. Дренирующие массажи, прессотерапия, обертывания и разные хитрые препараты. В институте красоты L.Raphael для толстых худышек, предлагают несколько процедур, которые улучшают тонус кожи, стимулируют кровообращение и лимфоток. Так, процедура Оху-Slim помимо массажа включает в себя введение кислорода в сочетании с физиологическим раствором и стройнящим комплексом, который обладает способностью стимулировать активность энзимов, ведущую к расщиплению жиров и улучшению кровообращения. Получается эффективная борьба с целлюлитом: рельеф тела выравнивается, лучше видны результаты силовых тренировок. Но все процедуры подбираются индивидуально.

«Не изматывайте себя голодом, - призывает доктор Гуменер. - Забудьте выражение «сесть на диету». Вместо этого говорите: «я хочу улучшить свое питание » и быть сильнее быстрее и, благодаря лучшей осанке, даже чуть выше.

[Женева](#)

---

**Source URL:** <http://www.nashagazeta.ch/news/11753>