

## Когда вес - вопрос жизни и смерти | Quand le poids devient une question de vie ou de mort

Автор: Надежда Сикорская, [Женолье](#) , 24.06.2019.



Диететический стол может быть и элегантным, и вкусным

Все мы надеемся как можно дольше сохранить свою внешность, физическую форму, интеллектуальные способности и, конечно, здоровье. Потому что жить долго, безусловно, хорошо, но лишь при условии иметь возможность продолжать ту жизнь, к которой привыкли и которую любим. Сегодня, когда долголетием уже никого не удивишь, на первый план в развитых странах выходит именно качество жизни на протяжении ее растянувшейся во времени «второй половины».

|

Nous aspirons tous à conserver le plus longtemps possible notre apparence, notre forme physique, nos capacités intellectuelles et bien sûr notre santé. Car vivre longtemps, c'est bien, à condition de pouvoir continuer à mener la vie à laquelle nous sommes habitués et que nous aimons. Aujourd'hui, la longévité n'étonne plus personne. Dans les pays développés, la qualité de vie prime, et en particulier celle de la seconde moitié de la vie, dont la durée s'est considérablement allongée.

Quand le poids devient une question de vie ou de mort

Бренд Nescens – плод медицинского и научного опыта, накопленного Центром профилактики старения Клиники Женолье, основанным более 20 лет назад профессором Жаком Прустом, пионером в области биологии старения и превентивной anti-age медицины. Центр был создан для сопровождения тех, кто хочет продлить полноценную жизнь и сохранить свой «капитал молодости».

Ожирение – бич нашего времени. По последней статистике Всемирной организации здравоохранения, в 2016 году более 1,9 миллиарда, или 39%, всех взрослых старше 18 лет имели избыточный вес. Из них свыше 650 миллионов, или 13%, страдали ожирением, то есть индекс массы их тела, или простое отношение массы тела к росту, был равен или превышал 30. С 1975 по 2016 год число людей, страдающих ожирением, во всем мире выросло более чем втрое, а среди детей и подростков – в десять раз.

Основная причина ожирения и избыточного веса – энергетический дисбаланс, при котором калорийность рациона превышает энергетические потребности организма. Во всем мире отмечается рост потребления продуктов с высокой энергетической плотностью и высоким содержанием жира на фоне снижения физической активности в связи со все более сидячим характером многих видов деятельности, изменениями в способах передвижения и возрастающей урбанизацией.

Несмотря на то что излишний вес фигурирует на картинке справа лишь как один из девяти лепестков «цветка болезней», даже неспециалист знает, что именно он – один из важных и наиболее распространенных факторов таких неинфекционных заболеваний, как болезни сердца и инсульт, диабет, нарушения опорно-двигательной системы (в особенности остеоартрит), хроническая бессонница, а также некоторые онкологические заболевания (в том числе рак эндометрия, молочной железы, яичника, предстательной железы, печени, желчного пузыря, почек и прямой кишки). При этом вес – это тот элемент нашего здоровья, на который мы, за исключением редких случаев, можем повлиять. Нужно понимать, что если с некоторыми видами ожирения человек может спокойно жить повседневной жизнью, хоть и сталкиваясь с постоянными неудобствами, то бывают ситуации, когда ожирение становится морбидным, то есть угрожающим жизни человека. Тут уже речь идет не о кокетстве, а о сохранении здоровья.

Для пациентов, дошедших до той критической черты, когда лишний вес представляет прямую опасность для жизни, и спохватившихся, в Nescens создана новая долговременная лечебная программа сопровождения в трудном, но жизненно важном процессе возвращения к здоровому образу жизни – программа Nescens.

Исторически основной специализацией Nescens был медицинский check up, или комплексное обследование, призванное выявить имеющиеся у пациента потенциальные заболевания и факторы, способные в будущем негативно повлиять на его здоровье. На основе результатов этого обследования врач назначает необходимое лечение и дает советы, касающиеся некоторых изменений в образе жизни, необходимых для предотвращения осложнений и возникновения хронических заболеваний.

Сегодня мы знаем, что многие заболевания являются непосредственными последствиями нашего образа жизни (согласно эпидемиологическим исследованиям, 70–80%), остальное – генетика. Понятно, что для того, чтобы бороться с последствиями, необходимо избавиться не просто от симптомов, но от глубинных причин проблем.

Специалисты бьют тревогу, отмечая, что в распространении ожирения повинны слишком активное потребление некачественной еды, с добавками соли и сахара, а также все более сидячий образ жизни. К этому можно добавить, что часто, сами того не ведая, мы потребляем в пищу трансформированные продукты, созданные в условиях техногенного сельскохозяйственного производства. Количество питательных веществ в них постоянно сокращается из-за минерального истощения обрабатываемых земель, при этом происходит насыщение пищевых продуктов искусственно-химическими веществами, что отрицательно сказывается на здоровье человека: дисбаланс в микронутриентологии приводит к нарушению пищевого статуса и, как следствие, – к заболеваниям. Швейцария, много делающая для защиты своего сельскохозяйственного сектора и славящаяся первосортными продуктами, находится в привилегированном положении.

Часто излишний вес связан с эмоционально-психологическими проблемами: не секрет, что у многих в периоды стресса разыгрывается бешеный аппетит! И если против некоторых заболеваний мы бессильны, то контролировать уровень стресса, уделять внимание физической активности и правильно питаться научиться можно.

Эти три кита и находятся в центре программы «Курс лечения Nescens», позволяющей бороться с заболеваниями, связанными с избыточным весом и метаболическими проблемами и обеспечивающей похудание на долгий срок. Иногда пороки оборачиваются относительными преимуществами. Так, человеку, регулярно употребляющему изобилующий сахаром алкоголь, достаточно распрощаться с ним, чтобы быстро сбросить внушительное число килограммов. Но это касается лишь ограниченной категории пациентов. Основной же их массе поможет курс последовательного – под наблюдением врача – похудения, в котором достижения медицины и новейшая техника объединяются с решимостью и силой воли пациента.

Программа начинается с 12-дневного пребывания в клинике. Первые два дня посвящены полному медицинскому обследованию, помимо стандартного набора анализов включающему генетический тест.

Почему генетический тест? «Генетическая предрасположенность представляет собой дополнительный фактор риска для образа жизни пациента, – разъясняет профессор Жак Пруст. – Есть генетические варианты, предрасположенные к ожирению и к

связанным с ним осложнениям (диабет, повышенное давление, повышенный холестерин). Нам важно в этом разобраться, но важнее всего – эпигенетика, изучение закономерностей эпигенетического наследования. Посмотрите на пчелиный улей: все его обитатели генетически одинаковы, но одни становятся матками, а другие всю жизнь остаются рабочими пчелами. Объяснение – эпигенетика изменена питанием. То же относится и к людям».

Предрасположенность к полноте чаще всего проявляется в детстве, следует сразу обратить на это внимание и начать прививать ребенку привычку к здоровому питанию – позже сделать это будет гораздо сложнее!

...Пройдя обследование, следующие десять дней пациент Nescens проводит под неусыпным медицинским наблюдением врача: будет есть, когда и что разрешат, заниматься физкультурой в спортивном зале и на улице, проходить медицинские процедуры, учиться расслабляться, осваивать науку диетической кулинарии, а в конце каждого дня – подводить итоги. По свидетельствам персонала, «за день так умяются, что спят как младенцы». Достигнутый к концу этого периода результат должен стать наглядным свидетельством того, как надо себя вести, чтобы сбросить излишний вес и улучшить качество собственной жизни. Для участника программы это будет мотивирующим фактором для продолжения курса, а для врача – источником наиболее полной информации о пациенте. Ведь известно, что все мы разные: одни накапливают калории, другие их сжигают, а потому каждому человеку требуется индивидуальный подход.

В последующие полгода пациент призван следовать намеченному курсу, ежемесячно консультируясь с лечащим врачом. Для того, чтобы с этого курса не сбиться, он покидает Nescens, увозя с собой полученные в подарок от клиники умные часы Apple Watch и электронные весы для мониторинга своей физической деятельности, а затем возвращается на два дня в клинику и представляет, так сказать, результат.

Известны случаи, когда полные и очень полные люди смиряются с ситуацией и принимают ее как фатальную, не пытаясь что-то изменить. По мнению специалистов Nescens SA, это – непростительная ошибка. «Мы не волшебники и не обещаем чудес вроде вечной молодости. Но многим людям, страдающим от болезней, связанных с излишним весом, реально можно помочь. При диабете, например, избавление даже от пяти-шести килограммов значительно облегчает жизнь пациента, – рассказывает профессор Пруст. То есть решения есть, но все же лучше не дожидаться, пока грянет гром, а с молодости следить за своим здоровьем, вырабатывая привычки, впоследствии избавляющие от серьезных – и дорогостоящих! – неприятностей».

На сегодняшний день программа La Cure Nescens – единственная в своем роде. «Число наших пациентов сознательно ограничено с тем, чтобы гарантировать каждому эксклюзивные медицинские услуги исключительного качества, – комментирует Жюльен Донзель, директор Nescens Clinique Genolier. – Дополнительное наше преимущество в том, что пациенты проводят время в условиях пятизвездочного отеля, где к их услугам – прекрасно оборудованный спа, спортивный зал, рестораны, новейшая техника. В то же время они имеют возможность обратиться к любому врачу-специалисту за необходимой консультацией. За исключением редких случаев, каждый человек, страдающий от

излишнего веса, знает, в чем причина, знает, где он «мухлюет». Наша цель – выявить это слабое место, мотивировать пациента избавиться от него и максимально помочь ему в этом».

Значительная часть пациентов Nescens Clinique Genolier приезжает из-за границы. Натали Обран, директор бренда Nescens, страдающие от лишнего веса люди все охотнее инвестируют в свое здоровье и выбирают для этого специализированные медицинские учреждения. Швейцария исторически ассоциируется и с высоким уровнем жизни вообще, и с высоким уровнем здравоохранения, а потому неудивительно, что именно здесь это явление укрепилось и активно развивается. «Все люди с нашей точки зрения условно делятся на две категории: на тех, у кого есть неотложные проблемы со здоровьем и кто нуждается в срочной медицинской помощи, и тех, кто готов взять ситуацию в свои руки и, получив от врача нужные указания, управляться с ней самостоятельно, делая акцент на профилактике».

«Последние научные исследования доказали, что превентивная медицина, сокращение факторов риска, переход на сбалансированное питание, отказ от курения и алкоголя и регулярные занятия спортом позволяют на половину сократить риск появления многих заболеваний, – аргументирует профессор Жак Пруст. – Мы в Nescens SA считаем нашей главной задачей убедить пациентов, что своевременная профилактика – их главная долгосрочная и самая рентабельная инвестиция в собственное здоровье».

[www.genolier-patient-services.com](http://www.genolier-patient-services.com)

[швейцарская культура](#)

Статьи по теме

[Вложение в здоровье – главная инвестиция в вашей жизни](#)

[Женолье – Казань: новый маршрут швейцарской медицины](#)

---

**Source URL:** <http://www.nashgazeta.ch/news/sante/kogda-ves-vopros-zhizni-i-smerti>