

К. ТРОЕКУРОВ

ПОЧЕМУ МЫ ТОЛСТЕЕМ

— • —

ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ
НА
САМОМ ДЕЛЕ

— • —

СЕРИЯ
ЗАБЫТЫЕ МЕХАНИЗМЫ
ОРГАНИЗМА

К. Троекуров

Почему мы толстеем

<https://litres.ru/74175522>

SelfPub; 2026

Аннотация

Кажется, что ответ на вопрос «Почему люди толстеют?» давно известен.

Почти каждый слышал простую формулу:

Ешь меньше — двигайся больше.

Она настолько прочно вошла в нашу жизнь, что воспринимается как неоспоримая истина. Если человек набрал лишний вес, значит, он слишком много ест. Если не может похудеть — значит, ему не хватает силы воли.

Однако главный вопрос звучит иначе:

Почему один человек легко контролирует количество пищи, а другой постоянно испытывает голод? Почему кто-то практически не набирает вес, а кому-то приходится бороться за каждый потерянный килограмм?

Организм постоянно принимает решения.

Сколько энергии потратить.

Когда вызвать чувство голода.

Когда замедлить обмен веществ.

Когда начать экономить калории.

Когда усилить аппетит после похудения.

Именно поэтому миллионы людей оказываются в ситуации, когда диета сначала помогает, а спустя несколько месяцев вес возвращается.

Не потому, что человек стал слабее.

А потому, что организм начал защищать прежнюю массу тела.

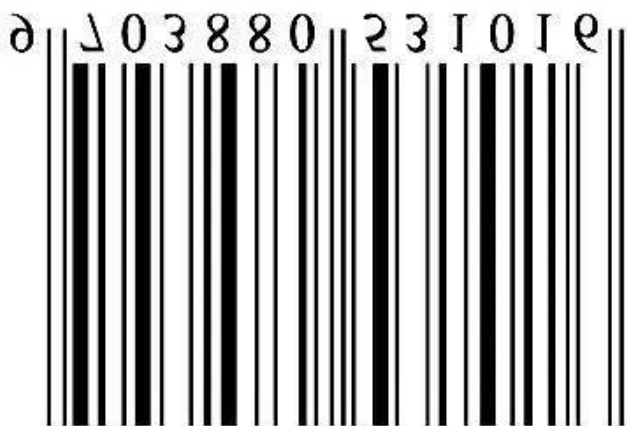
Содержание

Глава	5
Глава	7
Серия «Здоровье без мифов»	10
«Просто меньше ешь»	14
Почему мозг защищает жир	16
Почему чувство голода нельзя «отключить»	17
Виноват ли человек?	18
Вес — это не случайность	20
Главный центр управления	21
Первый закон энергетического баланса	23
Не все продукты одинаково влияют на насыщение	24
Почему организм не считает калории так, как калькулятор	25
Почему качество пищи имеет значение	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

К. Троекуров

Почему мы толстеем

Глава



ISBN 388023101-3

Ж. Троекуров

Научно-популярное

Глава

медицинское издание

Причины ожирения.

«Почему мы толстеем на самом деле — и что современная наука знает об этом»

От Автора.

Когда-то ожирение считали исключительно следствием лени.

Сегодня мы знаем гораздо больше.

Мы знаем, что аппетит регулируется сложной сетью гормонов.

Что мозг способен защищать накопленные запасы энергии.

Что наследственность влияет на риск заболевания.

Что сон, стресс и окружающая среда ежедневно воздействуют на наш выбор.

Что современные методы лечения помогают многим пациентам, которым раньше было нечего предложить.

Но главное открытие заключается в другом.

Человеческий организм не является врагом.

Он выполняет именно ту работу, для которой был создан природой.

Наша задача — не бороться с ним.

Наша задача — понять его.

И когда понимание приходит на смену мифам, появляется возможность принимать решения, основанные не на страхе и чувстве вины, а на знаниях.

Дисклеймер

Материал, представленный в данной книге, носит исключительно информационно-просветительский характер и основан на современных научных данных в области эндокринологии, диетологии, физиологии, медицины ожирения и профилактической медицины.

Книга не является руководством по самолечению и не заменяет консультацию врача.

Ожирение — это хроническое заболевание, причины которого могут быть различными: генетическими, гормональными, психологическими, метаболическими, лекарственными или связанными с образом жизни. Поэтому любые изменения питания, физической активности или медикаментозного лечения должны обсуждаться со специалистом.

Если увеличение массы тела сопровождается выраженной слабостью, постоянной жаждой, резкими изменениями аппетита, нарушением менструального цикла, отеками, одышкой или другими необычными симптомами, необходимо обратиться к врачу.

Автор и издатель не несут ответственности за последствия самостоятельного применения информации без консультации квалифицированного медицинского специалиста.

Используйте эту книгу как источник современных научных знаний, который поможет лучше понимать собственный организм и принимать более осознанные решения относительно здоровья.

Почему миллионы людей уверены, что знают причину ожирения...

...и почему современные исследования показывают совершенно другую картину.

К. Троекуров

Серия «Здоровье без мифов»

Причины ожирения.

Содержание

Введение

Глава 1. Самый большой миф о лишнем весе

Глава 2. Кто на самом деле управляет нашим весом

Глава 3. Калории важны. Но это далеко не вся история

Глава 4. Гормоны, которые решают, будем ли мы толстеть

Глава 5. Генетика: насколько виноваты родители

Глава 6. Почему мозг любит сладкое

Глава 7. Сон — скрытый регулятор массы тела

Глава 8. Стресс, который превращается в жир

Глава 9. Современная еда против человека

Глава 10. Когда причиной лишнего веса становится бо-

лезнь

Глава 11. Что действительно помогает похудеть

Глава 12. Можно ли перестать бороться с собственным ор-

ганизмом

От автора

Заключение

Выводы

Чек-лист

Памятка

Глоссарий

Предметный указатель

Список научной литературы

Введение

Кажется, что ответ на вопрос «Почему люди толстеют?» давно известен.

Почти каждый слышал простую формулу:

Ешь меньше — двигайся больше.

Она настолько прочно вошла в нашу жизнь, что воспринимается как неоспоримая истина. Если человек набрал лишний вес, значит, он слишком много ест. Если не может похудеть — значит, ему не хватает силы воли.

Но современная медицина все чаще приходит к совершенно другому выводу.

Да, законы физики никто не отменял. Если организм получает энергии больше, чем расходует, избыток действительно откладывается в виде жира. Однако главный вопрос звучит иначе:

Почему один человек легко контролирует количество пи-

щи, а другой постоянно испытывает голод? Почему кто-то практически не набирает вес, а кому-то приходится бороться за каждый потерянный килограмм?

Ответ оказался намного сложнее, чем считалось еще несколько десятилетий назад.

За последние годы ученые сделали открытия, которые изменили представление об ожирении. Стало ясно, что масса тела регулируется не только количеством съеденной пищи, но и сложнейшей системой, в которой участвуют головной мозг, кишечник, гормоны, иммунная система, наследственность, микробиом, сон, стресс и даже окружающая среда.

Организм вовсе не является пассивным «счетчиком калорий». Он постоянно принимает решения.

Сколько энергии потратить.

Когда вызвать чувство голода.

Когда замедлить обмен веществ.

Когда начать экономить калории.

Когда усилить аппетит после похудения.

Именно поэтому миллионы людей оказываются в ситуации, когда диета сначала помогает, а спустя несколько месяцев вес возвращается.

Не потому, что человек стал слабее.

А потому, что организм начал защищать прежнюю массу тела.

Сегодня ожирение признано Всемирной организацией здравоохранения хроническим заболеванием, требующим

комплексного подхода к профилактике и лечению. Оно значительно повышает риск развития сахарного диабета 2-го типа, сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов онкологических заболеваний, болезней суставов, нарушений сна и множества других состояний.

При этом важно понимать: ожирение — это не приговор.

Чем больше человек знает о механизмах работы собственного организма, тем легче ему принимать решения, основанные не на мифах, а на научных данных.

Эта книга не обещает быстрых чудес.

Она предлагает гораздо большее — понимание.

Понимание того, почему организм набирает вес.

Почему похудеть бывает трудно.

Какие процессы действительно стоят за лишними килограммами.

И главное — что современная медицина знает о том, как помочь человеку сохранить здоровье на долгие годы.

Начнем с самого распространенного заблуждения, которое уже много лет определяет отношение общества к людям с лишним весом.

Глава 1. Самый большой миф о лишнем весе

«Просто меньше ешь»

Если бы причины ожирения действительно сводились к отсутствию силы воли, эта книга закончилась бы уже на первой странице.

Достаточно было бы написать:

«Ешьте меньше. Двигайтесь больше.»

Но если бы все было настолько просто, ожирение не стало бы одной из крупнейших медицинских проблем XXI века.

Миллионы людей искренне пытаются похудеть.

Они считают калории.

Покупают абонементы в спортзал.

Отказываются от сладкого.

Садятся на модные диеты.

Некоторым действительно удается сбросить вес.

Однако исследования показывают, что значительная часть людей в течение нескольких лет вновь набирает потерянные килограммы. Это не означает, что человек обязательно сделал что-то неправильно. После снижения массы тела организм может запускать адаптивные механизмы: усиливать чувство голода и снижать расход энергии, стремясь вернуть прежний вес. Эти процессы описаны в научной литературе и считаются одной из причин, почему долгосрочное удержание результата бывает сложным.

Получается парадокс.

Человек старается.

Организм сопротивляется.

Почему мозг защищает жир

Для нашего мозга жировая ткань — это не косметический недостаток.

Это стратегический запас энергии.

На протяжении большей части истории человечества главной угрозой был не избыток пищи, а ее нехватка.

Поэтому эволюция сформировала механизмы, которые гораздо лучше защищают человека от голода, чем от переедания.

Когда масса тела начинает снижаться, мозг может воспринимать это как угрозу выживанию.

В ответ происходят изменения:

усиливается аппетит;

пища начинает казаться вкуснее;

уменьшается расход энергии;

организм старается экономить калории;

появляется желание чаще перекусывать.

Это не слабость характера.

Это работа миллионов лет эволюции.

Почему чувство голода нельзя «отключить»

Человек способен некоторое время игнорировать голод.

Но невозможно бесконечно сопротивляться собственному мозгу.

Чем сильнее ограничения в питании, тем активнее могут становиться биологические механизмы защиты.

Именно поэтому современные рекомендации все реже говорят о «жестких диетах» и все чаще — об устойчивых изменениях образа жизни.

Главная задача — не победить организм.

Главная задача — научиться работать вместе с ним.

Виноват ли человек?

Этот вопрос вызывает особенно много споров.

Современная медицина отвечает достаточно точно.

Человек отвечает за свои решения.

Но не все факторы, влияющие на массу тела, находятся под его полным контролем.

Наследственность.

Гормоны.

Лекарственные препараты.

Недостаток сна.

Стресс.

Доступность высококалорийной пищи.

Экономические условия.

Все это влияет на риск развития ожирения.

Поэтому обвинять любого человека с лишним весом в отсутствии силы воли — значит слишком сильно упрощать проблему.

Однако и обратная крайность ошибочна.

Понимание биологии не означает отказа от личной ответственности. Напротив, оно помогает выбирать стратегии, которые действительно работают.

И чтобы понять, какие именно механизмы влияют на массу тела, нужно разобраться, кто на самом деле управляет нашим весом.

Глава 2. Кто на самом деле управляет нашим весом

Вес — это не случайность

Большинство людей считают, что масса тела зависит исключительно от того, сколько человек ест и сколько двигается.

На самом деле организм непрерывно регулирует энергетический баланс.

Даже в состоянии полного покоя тело расходует огромное количество энергии.

Работает сердце.

Дышат легкие.

Функционирует мозг.

Обновляются клетки.

Поддерживается температура тела.

Этот расход энергии называется **основным обменом веществ**.

Именно на него приходится большая часть ежедневных энергозатрат.

Главный центр управления

За регуляцию аппетита отвечает не желудок.

И даже не кишечник.

Главный «дирижер» находится глубоко в головном мозге — в гипоталамусе.

Именно сюда постоянно поступают сигналы со всего организма.

Мозг получает информацию:

сколько жира накоплено;

сколько глюкозы находится в крови;

наполнен ли желудок;

какие гормоны сейчас циркулируют в крови;

достаточно ли организму энергии.

На основании этих данных он принимает решение:

пора есть или можно подождать.

Когда эта система работает слаженно, человек испытывает голод именно тогда, когда организму действительно нужна энергия, и ощущает насыщение после достаточного количества пищи.

Но что происходит, если сигналы начинают искажаться? Почему мозг иногда словно «не слышит», что энергии уже достаточно? Ответ скрывается в следующей главе, где мы разберем, почему калории — лишь часть общей картины.

Глава 3. Калории важны. Но это далеко не вся история

Первый закон энергетического баланса

Любое изменение массы тела подчиняется фундаментальному принципу: если организм в течение длительного времени получает больше энергии, чем расходует, избыток энергии будет запасаться, главным образом в виде жировой ткани.

Этот принцип подтверждается физиологией и не вызывает сомнений.

Но на этом объяснение не заканчивается.

На практике людей интересует другой вопрос:

Почему одним легко соблюдать энергетический баланс, а другим это дается с огромным трудом?

Именно здесь начинается разговор о качестве пищи, гормонах, работе мозга и регуляции аппетита.

Не все продукты одинаково влияют на насыщение

Представьте две ситуации.

В первой человек выпивает большой сладкий напиток.

Во второй — съедает порцию рыбы с овощами и цельнозерновым гарниром.

Калорийность может быть похожей, но влияние на чувство сытости, уровень глюкозы, скорость пищеварения и последующее желание есть будет разным.

Белок, пищевые волокна и минимально обработанные продукты обычно обеспечивают более длительное насыщение, тогда как продукты с большим количеством добавленных сахаров и высокой степенью переработки могут способствовать более быстрому возвращению чувства голода.

Почему организм не считает калории так, как калькулятор

Когда говорят о снижении веса, часто создается впечатление, будто человеческий организм — это простая печь, в которую можно загрузить определенное количество топлива и получить заранее известный результат.

На практике все гораздо сложнее.

Человеческое тело — это живая, постоянно адаптирующаяся система.

Оно не только получает энергию, но и непрерывно решает, как этой энергией распорядиться.

Часть калорий сразу используется для поддержания жизненно важных функций.

Часть расходуется во время движения.

Часть превращается в тепло.

Оставшаяся энергия может быть запасена в виде гликогена или жировой ткани.

Но самое интересное заключается в другом.

Организм способен изменять собственные энергозатраты.

Когда человек начинает резко ограничивать питание, тело воспринимает это как возможное наступление голода.

В ответ запускаются защитные механизмы.

Основной обмен веществ постепенно снижается.

Человек начинает меньше двигаться, зачастую даже не замечая этого.

Мышцы работают экономнее.

Организм старается сохранить каждую доступную калорию.

Это явление известно как **адаптивный термогенез**.

Именно он объясняет, почему после первых месяцев успешного похудения снижение веса часто замедляется, хотя человек продолжает соблюдать диету.

Почему качество пищи имеет значение

Все продукты содержат энергию.

Но далеко не все одинаково влияют на физиологию человека.

Например, продукты, богатые белком, требуют больше энергии на переваривание и обычно обеспечивают более длительное чувство насыщения.

Пищевые волокна замедляют опорожнение желудка, помогают стабилизировать уровень глюкозы и способствуют более плавному появлению чувства голода.

Напротив, продукты с высокой степенью промышленной переработки часто содержат большое количество легкоусвояемых углеводов и жиров при сравнительно низком содержании клетчатки и белка.

Такая пища может быть очень калорийной, но при этом относительно слабо насыщать.

Именно поэтому после пачки печенья или сладкого напитка чувство голода нередко возвращается значительно быстрее, чем после полноценного обеда.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.