

Лишний вес полезен для здоровья?

Много лет в обществе пропагандируется идея, что с избыточным весом надо бороться. Но широкомасштабное новое исследование произвело фурор – его авторы пришли к заключению, что толстяки и толстушки живут дольше.

Поразительная новая работа американских физиологов озадачила и обеспокоила службы здравоохранения: из ее выводов следует, что, вопреки расхожим представлениям, повышенная масса тела может быть по-настоящему полезна для здоровья.

Результаты исследования, опубликованные авторитетным изданием Journal of the American Medical Association, противоречат едва ли не всем другим рекомендациям населению. Они гласят, что лишние жировые отложения – правда, не чрезмерные – возможно, продлевают жизнь.

Те, кто мучительно пытается соблюдать диету и постоянно слышит, что поддержание стройности – лучший рецепт долголетия, сегодня утром впадут в недоумение... или облегченно вздохнут. Правда, некоторый излишек веса по сравнению с нормой может повысить вероятность умереть от диабета или болезни почек – заболеваний, которые часто взаимосвязаны, но эта закономерность не распространяется на целый ряд других болезней, в том числе онкологические и сердечно-сосудистые, утверждает в исследовании.

Строго говоря, если пройти по полному списку заболеваний, которые могут преждевременно оборвать вашу жизнь, то полнота – конечно, не катастрофическая – придет вам на выручку. Суть в том, говорят ученые, что среди слегка полноватых людей смертность ниже, чем среди их ровесников, чей вес ниже нормы, намного превышает норму или – вот самое поразительное – соответствует норме.

Опровергнуть эти выводы будет сложно. Они сделаны на основе анализа данных, накопленных за несколько десятилетий, федеральными исследователями из Центров сдерживания и предотвращения болезней (CDC) в Атланте, штат Джорджия. Это не исследование группы ученых-радикалов, и оно не спонсировалось какой-либо сетью

фаст-фуда.

В заключительной части статьи сказано, что повышенная масса тела "по-видимому, сопутствует значительно более низкой смертности от всех причин".

"Обычным людям следует извлечь из этого мысль, что взаимосвязи между полнотой и смертностью гораздо сложнее, чем мы склонны думать, – сказала Кэтрин Флегол, руководитель исследовательской группы. – Нет какой-то универсальной, стандартной закономерности, согласно которой повышенная масса тела обязательно повышает вероятность вашей смерти по любой из возможных причин".

Тот факт, что CDC вообще опубликовал данные этого исследования, рискуя поставить крест на многолетней пропаганде стройности как синонима здорового образа жизни, вызвал негодование у ряда специалистов-медиков.

"Это просто чушь, – сердито говорит Уолтер Уиллетт, профессор диетологии из Гарвардской школы общественного здравоохранения. – Нелепо утверждать, что повышенная масса тела не является фактором риска, когда речь идет о смертности".

Но не думайте, что результаты исследования CDC – это приглашение отбросить осторожность и обжираться сливками до отвала. Ученые постарались подчеркнуть, что описанные ими позитивные последствия касаются только людей с умеренно повышенной массой тела – обычно это значит, что ваш вес превышает рекомендуемый при вашем росте не более чем на 30 фунтов (13,5 кг), – и определенно не распространяются на тех, кто страдает ожирением.

Ученые из CDC впервые намекнули на положительные стороны повышенной массы тела еще несколько лет тому назад. За истекший период они расширили базу своего исследования – воспользовались данными о смертности за 2004 год, новейшими из доступных – среди 2,3 млн взрослых американцев.

Вот пример, подчеркивающий, что иметь немножко лишнего жира далеко не излишне.

Ученые сообщили, что среди лиц с повышенной массой тела в США за 2004 год смертность была на 100 тыс. меньше, чем следовало бы ожидать, если бы все эти люди имели нормальный вес. Иначе говоря, американцы, чья полнота не достигала степени ожирения, гораздо реже, чем люди с нормальным весом (разница доходит до 40%), умирают от целого ряда болезней и опасных состояний, в том числе эмфиземы, воспаления легких, болезни Альцгеймера, травм и некоторых инфекционных заболеваний.

Небольшой избыток веса может помочь не только избежать болезней, но и выздороветь после серьезных хирургических операций, травм и инфекций, полагает доктор Флегол. Возможно, у таких больных просто больше резервы организма, которыми можно воспользоваться в трудном случае.

Другие американские медики были слегка ошеломлены исследованием, но пока воздержались от высказывания своего мнения. "Это крайне озадачивающее, нестандартное заключение", – сказала доктор Джоэнн Мэнсон, заведующая отделением профилактической медицины в больнице Brigham and Women's Hospital (Гарвард).

В заключение авторы исследования отмечают: "Можно выявить взаимосвязи между повышенной массой тела и повышенной вероятностью выжить в период выздоровления после кризисных состояний – например, инфекций или медицинских вмешательств, а также улучшенным прогнозом при некоторых заболеваниях. Подобные факты, возможно, объясняются такими свойствами лиц с повышенной массой тела, как более крупные резервы питательных веществ в организме или повышенная масса мышц и костей".

Ученые также сообщили, что небольшое превышение веса наиболее полезно для лиц 25-59 лет, хотя у полноватых людей старше 60 лет также есть определенные преимущества.

Автор - **Валерий Яковлев**

[Источник](#)