

К чему может привести избыточный вес у мужчин, какой объем талии считается критическим и как влияет на мужской организм пиво – в материале «АиФ».



Выдающийся животик придаёт солидность мужчине — один из наиболее распространённых вариантов оправдания избыточного веса у сильного пола. Врачи настаивают, что гордиться тут нечем, поскольку ожирение — это самое страшное, что может случиться с мужчиной.

Чем грозит избыточный вес, и при каком объёме талии представителям сильного пола нужно срочно бежать к врачам, рассказал **кандидат медицинских наук, врач-андролог-уролог Андрей Бессарабов**.

Опасная зона

- Если ещё недавно избыточный вес считали тревожным симптомом и фактором риска, то сегодня Всемирная организация здравоохранения официально включила ожирение в международную классификацию болезней в качестве самостоятельного диагноза.

«Трудовая мозоль» — это не пассивное депо жира, а активный орган эндокринной системы, поскольку в ней вырабатывается гормон жира — лептин, ведущий, в частности, к снижению тестостерона. Мужчина в области талии отращивает у себя новый дополнительный орган,

который природа не предусматривала, и этот новообразованный орган начинает работать против своего хозяина.

Специалистами доказано, что ожирение снижает иммунитет, вызывает гипертонию и ассоциировано с двадцатью видами рака. Ничто не старит организм так бойко, как избыточный вес. Живот как магнит всасывает в себя всё плохое, что можно взять, все это аккумулирует... и пошло разрушение организма. Если мужчина с животом, у него, с моей андрологической точки зрения, несомненно, будут проблемы ниже пояса — в плане эрекции и в плане репродукции.

Раньше когда и слова-то такого «тестостерон» не знали, но народ-то у нас наблюдательный, говорили так: «Пупок растёт, а кончик вянет». Народная мудрость ещё тогда просекла, что если живот у мужчины большой, толку никакого не будет.



- О тестостероне и сейчас многие слышали, но мало кто знает, что это такое и насколько важно его наличие в мужском организме.

- Давайте напомним. Тестостерон — важнейший из мужских половых гормонов, андрогенов. Он выполняет кучу функций в мужском организме. Эту кучу можно разделить на две кучки поменьше.

Первая «кучка» — андрогенная. Сюда входят половое созревание,

сексуальное влечение, рост волос на теле, агрессивность, сперматогенез и вообще жизненный тонус.

Вторая важная «кучка» — метаболическая. При деятельном участии тестостерона растут мышцы, образуются красные кровяные тельца, регенерируют ткани, сжигается жир, происходит липидный обмен в печени.

Проще говоря, от мозга до костей, от кожи до ногтей – везде нужен тестостерон. Его дефицит служит «началом начал» всех последующих проблем. В контексте нашей темы следует подчеркнуть, что ожирение может быть как причиной, так и следствием дефицита тестостерона.

- Что делать мужчине, если пуговица на поясе брюк не застёгивается?

- Пора действовать. Для начала возьмите сантиметровую ленту, которой портные пользуются, и измерьте себя. Если талия больше 94 см — это сигнал тревоги.

«94 см» — это как госграница, до неё ты здоров, после неё... счётчик включён и пошли болезни. Если обхват талии больше 94 см — сигнал опасности, немедленно к врачу, ибо зона риска уже успела перерасти в большую проблему.

Без скидок на рост

- Но мужчины бывают разными по росту, типу телосложения. А

показатель для всех один — 94 см? Или есть вариации, поправки на конституцию тела?

- Без вариантов. Как ни странно это может показаться на первый взгляд, но у мужчин окружность талии не зависит от роста и общего водоизмещения. При нормальном гормональном фоне талия будет оставаться узкой, будь ты хоть двух метров роста. Мужчины и женщины полнеют по-разному. Если у слабого пола лишний кусок торта равномерно осядет на бёдрах, груди и уж потом на талии, то у настоящих мужиков всё «добро» уйдёт в живот. При мужском ожирении руки и ноги могут достаточно долго сохранять спортивные формы, а весь лишний вес сосредоточится в области талии, образуя «ось дьявола» — так врачи в профессиональном кругу называют избыточную жировую ткань в этой части мужского тела. При этом, в отличие от женщин, которые начинают паниковать при каждом лишнем килограмме, мужики обычно спохватываются, когда уже накоплен не один десяток лишних кило.

Досье

Андрей Бессарабов. Кандидат медицинских наук, уролог-андролог. Родился в 1967 г. в Волгограде. В 1984 г. поступил в Волгоградский государственный медицинский институт и окончил с красным дипломом. В 1998 г. — специализация на кафедре факультета усовершенствования врачей Волгоградской медакадемии по урологии и в Санкт-Петербургской медакадемии последипломного обучения на кафедре урологии и андрологии. С 1999 г. — член Профессиональной ассоциации андрологов России, женат, воспитывает сына.



Коварный напиток

- Народ наградил мужской живот массой сочных эпитетов: «комочек нервов», «качели любви», «подушка безопасности», «трудовая мозоль», «ёмкость для пива»... Говорят, что на пиве живот у мужчин растёт как на дрожжах. Это миф или реальность?

- И не только живот, но и бёдра, и грудь. Пиво — калорийный напиток, да к тому же разогревает аппетит. Неизвестно, от чего больше полнеют любители «пенного»: от солода, хмеля, дрожжей в составе этого напитка или от чипсов и орешков, которые в немеренном количестве употребляют «к пивку».

Но и сам напиток коварен для мужской фигуры. В нашей среде пиво называют «мужским контрацептивом». В его составе есть вещества, которые по своей химической структуре аналогичны женским половым гормонам — фито-эстрагенам. Налегая на пиво — фито-эстрагены начинают угнетать тестостерон — уменьшается тестостерон — начинает расти живот и всё остальное. Тестостерон и жир связаны круговой порукой.

Что в перспективе? Однажды вы посмотрите на себя сверху вниз и не увидите своих ног. Перед глазами будет только он — ваш живот. Ко всем проблемам в жизни ещё нажили и эту: в машине за рулём тесно, а секс превращается в борьбу сумо. Близость не приносит удовлетворения: «Не хочу», «не могу», «всё болит», «весь мир чёрный»... Ничего ему не надо, повернулся к стенке и спит — это «портрет» мужчины с низким тестостероном.

- Так что делать?

- Худеть. С лишним весом мужчины обречены на стремительное ухудшение здоровья: физического, сексуального, психического — по всем фронтам вас ждёт кризис. Если не хотите умереть в 60 лет, проведя перед этим два десят лет с отдышкой, тахикардией, принимать на ночь, а можно животик немного в порядок привести и тестостерон повышается и качество жизни другое станет. Самым простым способом сбросить лишний вес является банальная ходьба пешком: по 20 — 30 минут утром и вечером. При избыточном весе бег не рекомендуется. Во-вторых, жир из воздуха не берётся, следовательно, есть нужно меньше. Уменьшите порции, если необходимо измените своё меню. Полезно плотно завтракать до 9 часов утра. В-третьих, пить достаточное количество жидкости — 2 — 3 литра в день (супы, бульоны, кефир, соки и т. п. в этот объём не входят). Но по этим вопросам лучше всё-таки проконсультироваться у диетологов.

С точки зрения андрологии есть методики терапевтического лечения при наличии недостаточности тестостерона на фоне ожирения.

- Особенность нашего российского мужского менталитета в том, что мужчины редко обращаются к андрологам.

- Это большая проблема. Наши мужчины стесняются приходить и рассказывать, что они вроде как «не орлы». Им стыдно признаться, но не стыдно БЫТЬ больным. Когда проблему уже не поднять двумя пальцами руки, они начинают метаться в поисках чудодейственного эликсира либо просят Всевышнего: «Если ты сделал так, что я не могу, так сделай так, чтоб я не хотел». Во многих случаях своих благоверных на приём к андрологу записывают и приводят за руку жены. В последние годы отношение наших мужчин к своему здоровью стало меняться, но кардинальными эти перемены пока назвать трудно.



Тэги: [один](#) , [что](#) , [может](#) , [наиболее](#) , [распространённых](#) , [ожирение](#) , [вариантов](#) , [избыточного](#)

,
[оправдания](#)

,
[животик](#)

,
[выдающийся](#)

,
[«аиф»](#)

,
[солидность](#)

,
[распространённых](#)