

# Глава 8. Шаг третий: Стимулируйте выработку укротителя аппетита – лептина

В организме содержится гормон-укротитель аппетита, который помогает нам сопротивляться искушениям нездоровой едой. Называется он лептин. Хотя он архиважен для контроля над собственным аппетитом, и выработку этого природного борца с легким голодом можно стимулировать элементарным способом, практически никто, кроме ученых, об этом не знает. В этой главе я научу Вас обращению с лептином. Вы познакомитесь с тем, как работает этот пусковой механизм контроля над аппетитом, и как своим питанием утроить его мощь. На самом деле, для осуществления контроля над аппетитом клетки мозга используют несколько различных химических веществ. С помощью этих веществ клетки мозга передают друг другу информацию о том, сколько съедено калорий, каково соотношение белков и углеводов и какие питательные вещества могут потребоваться. Лептин – один из ключевых коммуникаторов, и его функция заключается в регулировке силы аппетита и скорости сжигания калорий организмом.

Лептин пережил свой звездный час в июле 1995 года. Чуть ли не каждая газета в Америке и во многих других странах возвестила об открытии, которое, казалось, даст долгожданный отпор проблеме ожирения: тучные мыши, получившие инъекцию чудесного гормона, похудели за ночь. Воодушевленные жертвы ожирения бросились разыскивать сведения о том, что лептин подействует и на людей, и о том, где его можно раздобыть. Надеясь сорвать куш на чудо-средстве для похудения, ликовали фармацевтические компании. Ко всеобщему разочарованию, испытания, в ходе которых испытывалось лечение лептином человека, с треском провалились. Оказалось, что, в отличие от мышей, у людей с лишним весом в крови содержится большое количество лептина, и введение еще большего количества лептина ничего не дает. Лептин быстро сошел с «радаров» озабоченных лишним весом граждан и был благополучно предан забвению, как в свое время были преданы забвению такие «новаторские» средства для похудения, как парные комнаты, вибрирующие пояса и капустный суп.

В действительности, лептин имеет первостепенную значимость для организма. Позвольте продемонстрировать на конкретном примере, что может случиться, когда лептин функционирует неправильно. В 1997 году британские ученые сообщили о случае рождения

ребенка с редким генетическим нарушением, которое состояло в том, что организм девочки не мог вырабатывать лептин. В остальном она родилась нормальным здоровым младенцем. Вскоре стало заметно, что она слишком озабочена едой, ее аппетит никогда не угасал. Безутешный плач девочки прекращался только во время кормления. По мере роста она проводила свои дни в попытках, пока никто не видит, стащить еду. Это было ее единственным занятием. К шести годам, чтобы восстановить способность ходить, ей нужна была липосакция ног. В девять лет она весила почти 95 килограмм. Ее двоюродный брат, родившийся с таким же нарушением, весил 29 килограмм... в два года.<sup>1</sup> Впоследствии доктора лечили девочку инъекциями лептина, воздавая то, в чем отказала ей природа. Аппетит у нее постепенно вошел в норму, она потеряла тягу к перекусыванию. За следующий год она сбросила более 16 килограмм.<sup>2</sup>

Спокойствие! У Вас в кровотоке наверняка предостаточно лептина, однако, вполне возможно, он неправильно функционирует и нуждается в серьезной настройке. Может, Вы замечали за собой, что проявления аппетита подчас неадекватны. Именно с такой жалобой обратилась в наш исследовательский центр молодая женщина по имени Луиз. Она рассказала, как однажды ее вдруг осенило, насколько сильно за годы изменился ее аппетит. В подростковом возрасте отношение к пище у нее было естественным. Чувство голода возникало незадолго до очередного приема пищи, и ощущение пустоты в животе быстро проходило от хорошей трапезы. Подкрепившись, она забывала о еде до того момента, когда следующий прием пищи уже маячил на горизонте. В юношеские годы ситуация стала меняться. Все началось со случайно брошенного ее братом комментария относительно ее веса. Луиз стала часто подолгу разглядывать себя в зеркале и читать о разных диетах. Она купила банку питательной биодобавки, которая должна была заменить ей еду, и в течение двух недель она почти ничего, кроме этой добавки не потребляла. Завтракала она энергетическим напитком из банки и едва ли что-то ела в обед. По формуле «ужин нам не нужен», ужина она чаще избегала. Все эти игры с питанием доводили ее до состояния ужасного голода, но она была исполнена решимости похудеть. За несколько недель такой жизни она похудела-таки на два с половиной килограмма. С течением времени Луиз заметила, что аппетит у нее стал «барахлить», вырываться из-под жесткого контроля, а она вновь вернулась к прежнему весу. Потом она перепробовала еще несколько разных диет, каждая из которых все больше расшатывала механизм возникновения аппетита до такой степени, что она уже забыла, что такое нормальный цикл аппетита. В конце концов, потеряв всякую веру в диеты, она вообще от них отказалась. Аппетит у Луиз был полностью расстроен постоянными сбоями в питании. Она никогда не ощущала приступа голода, потому что перехватывала что-нибудь до того, как он возникал. И напротив, никогда не чувствовала себя сытой, даже непосредственно после еды. Много съев за обедом, она, тем не менее, всегда могла найти место для десерта и часто вскоре возвращалась к холодильнику в поисках какой-нибудь перекуски, хотя есть совсем не хотела. Что же произошло с нормальным циклом голода и сытости? Пора было выручать Луиз из беды.

## Работает ли у Вас «выключатель» аппетита?

Давайте на минуту отвлечемся от Луиз и поближе познакомимся с лептином, «выключателем» аппетита. Лептин производится в жировых клетках. Его название происходит от греческого слова «leptos», что означает «тонкий, легкий». Когда жировые клетки чувствуют, что организм получает питание с избытком, они выпускают лептин в кровь. Этот гормон выполняет две задачи. Во-первых, он направляется к мозгу с целью уменьшить аппетит. Во-вторых, по пути лептин повышает метаболизм, иными словами, стимулирует клетки быстрее расправляться с калориями. Как видите, лептин вполне заслужил свое название «тонкого» гормона.

Увлечение диетами выводит лептин из строя. Когда Вы садитесь на обычную низкокалорийную диету, организм ошибочно принимает ее за недоедание и голод. Ведь раз не едите, значит, голодаете, или пренебрегаете питанием. Тогда, чтобы повысить аппетит, жировые клетки резко замедляют производство лептина. Понятно, в современных условиях зверский аппетит нужен нам, как прошлогодний снег. Организм стимулирует аппетит, чтобы тот заставил Вас вернуться к нормальному – с точки зрения организма – питанию. Спустя несколько дней после начала диеты, уровень лептина падает в два раза.<sup>3</sup> Неудивительно, что аппетит нарушается. Когда Вы намеренно снижаете количество калорий, уровень лептина устремляется вниз, и Вас начинает тянуть к продуктам, которые при других обстоятельствах никогда бы Вас не привлекли. Если при этом Вы ослабите бдительность, то вскоре будете «мести» все подряд. Именно эта неприятность и постигла Луиз. Посидев на диете пару недель, она потеряла контроль над аппетитом. Она стала перекусывать – прежде она и не думала об этом.

Еще более распространен другой способ разрушения механизма действия лептина – потребление продуктов с высоким содержанием жира. Плачевную эффективность этого способа подтверждает пример пимас – коренной народности на юго-западе США и в Мексике. Пимас, живущие вне границы США, придерживаются традиционного питания, состоящего из бобов, кукурузы и других простых маложирных продуктов растительного происхождения. В целом, они достаточно здоровы, в отличие от пимас в США. Последние были «выгодоприобретателями» федеральной программы продовольственной помощи населению. В рамках программы на них, как из рога изобилия, посыпались сыр, мясо, другие жирные продукты, вслед за которыми нагрянули эпидемии ожирения, диабета, гипертонии и других заболеваний. Сравнение результатов анализов показало, что в крови у мексиканских пимас, получающих здоровую, маложирную пищу, на единицу массы тела содержится больше лептина, чем у их северных сородичей, поедающих жирную пищу. Исследователи считают, что низкожирное преимущественно растительное питание стимулирует уровень лептина, в то время как жирная пища его подавляет.<sup>4</sup> Таким образом, рис, бобы, овощи, фрукты и все продукты, в которых содержание жира стремится к нулю, подталкивают уровень лептина в организме вверх, а свиная отбивная, мясной рулет и сырная пицца уменьшают количество лептина.

Маложирные продукты не только увеличивают количество лептина в крови, но и улучшают качество его работы. Дело в том, что для выполнения своих функций лептин должен состыковываться с клетками и воздействовать на их внутреннее устройство. Делать это лептину помогает питание с низким содержанием жира. В итоге каждая молекула лептина эффективнее выполняет свои функции.<sup>5,6</sup>

Маложирное питание не только увеличивает количество лептина в крови, но и улучшает качество его работы.

## Повышаем лептин

Если Вам заинтересовало, сколько лептина содержится у Вас в крови, доктор может легко это узнать. Проблема заключается в том, что доктор, скорее всего, не будет знать, что делать с результатом. Отражая малейшее изменение в питании, количество лептина в крови значительно разнится от человека к человеку, от одного анализа к другому, и медики еще не определились, что считать нормой. Кроме того, как мы знаем, сама эффективность лептина переменчива в зависимости от того, насколько Вам удастся избегать жирной пищи. Несмотря ни на что, оптимизировать деятельность укротителя аппетита лептина можно и нужно. И вот как:

### **Во-первых, используйте «правило десяти»**

Многие мечтающие похудеть люди воображают, будто, пропуская прием пищи или обходясь малюсенькими порциями, они действуют себе во благо. В реальности, они подрубают сук, на которой сидят. Мы уже наблюдали, что, когда человек пренебрегает едой, ест меньше, чем полагается, организм сокращает количество лептина в крови, аппетит возрастает и может вырваться из-под контроля. Чтобы убедиться, что Вы получаете достаточно калорий, чтобы содержать в порядке механизм работы лептина, воспользуйтесь «правилом десяти». Для этого возьмите свой идеальный вес в фунтах [1 фунт = 454 грамма] и умножьте на десять. Получите число, обозначающее минимум калорий, который Вы обязательно должны потреблять каждый день. Например, если идеальная масса тела конкретного человека 150 фунтов [68 килограмм], то он или она должен съедать, по крайней мере, 1500 калорий ежедневно. Съедая меньше калорий, человек подвергает себя риску вывести из строя систему работы лептина. Луиз прикинула, что идеальным весом для нее является отметка в 130 фунтов [59 килограмм]. Это означало, что минимум калорийности дневного рациона составлял 1300 единиц. Я особо подчеркнул, что она может и, наверное, должна съедать больше калорий, но ни в коем случае меньше. Если Вы человек погабаритнее, и идеальным весом для Вас считается, скажем, 200 фунтов [91 килограмм], то каков будет для Вас дневной минимум калорий? Правильно: чтобы аппетит работал нормально, Вам необходимо 2000 калорий в день. Повторюсь, все это минимальные отметки. Вам может потребоваться больше энергии, особенно, если Вы физически активны.

“ Чтобы содержать в порядке механизм работы лептина, воспользуйтесь «правилом десяти»: возьмите свой идеальный вес в фунтах и умножьте на десять. Получите число, обозначающее минимум калорий, который Вы обязательно должны потреблять каждый день.

Я осознаю «крамольность» своих речей, которые в корне противоречат тому, во что мы привыкли верить. Страждущие похудеть люди самоотверженно готовы морить себя голодом. Истина же заключается в том, что, чтобы держать лептин и аппетит в узде, надо есть. Резко сокращая потребление калорий, человек обрекает себя на неудачу.

Помните эксперимент с «Биосферой»? В штате Аризона четверо мужчин и четыре женщины на два года закрылись в огромной капсуле под названием «Биосфера-2», чтобы испытать особенности существования в замкнутом пространстве. Случилось так, что запасов продовольствия немного не хватило, и участникам эксперимента пришлось перебиваться. Логично заключить, что каждый из них потерял в весе в среднем по девять килограмм, и содержание лептина у них резко упало. По окончании эксперимента участники вернулись к своему обычному рациону и за полгода набрали прежний вес. Но способность сжигать калории так и не восстановилась. Замедлив метаболизм, организм подстроился под потребление малого количества пищи и привык к новой норме.<sup>7</sup> Мораль сей истории такова: если в погоне за похудением Вы резко сократите число калорий в рационе, то нарушите систему функционирования лептина и снизите интенсивность метаболизма на долгий срок. Пожалуйста, не делайте такого ошибочного шага. «Правило десяти» поможет Вам поддерживать высокий уровень лептина, сдерживать аппетит и содержать механизм сжигания калорий в идеальном рабочем порядке.

### ***Во-вторых, придайте сил лептину, потребляя маложирные продукты***

Может быть, Вы и не пимас, живущий в горной глубинке Мексики, но заставить свой лептин так же хорошо, как он работает у пимас, Вы можете. Если Вы собираете аргументы, чтобы отказаться от жирных бургеров, пирожков с лососем и жареной картошки, то можете бросить в копилку еще один аргумент: сохранение способности лептина умирять аппетит. Глава 13 рассказывает о том, как убрать из рациона ненужный жир и добавить в него продукты, которые придают лептину сил. Практически все, что оказывается на тарелке, можно превратить в усилитель лептина. Когда Вы едите салат, полейте его нежирной заправкой вместо обычной, а еще лучше сбрызните его бальзамическим уксусом и лимонным соком. Из супов «минестроне» куда здоровее, чем густой суп из моллюсков, потому что «минестроне» содержит меньше жира. Чили с овощами или чили с бобами принесет организму больше пользы, чем чили кон карне. Если сливочному соусу альфредо поверх макарон предпочтете легкий томатный, то, считайте, сделали себе еще один подарок. Наконец, выбрав на десерт свежие фрукты, а не пирожное, можете поздравить себя со здоровым обедом. Перечисленные здоровые альтернативы позволяют избавиться от лишнего жира в рационе питания, а значит, и помогают эффективной работе лептина.

### ***В-третьих, физические упражнения усиливают восприимчивость организма к лептину***

Итоги исследования Гарвардского университета с участием 268 медицинских работников показали, что у мужчин, регулярно занимающихся спортом, чувствительность к лептину значительно выше, чем у ведущих пассивный образ жизни.<sup>8</sup> Это означает, что физическая активность заставляет лептин – сколько бы его ни было – работать прилежнее. Прежде, чем броситься в магазин за спортивным костюмом и кроссовками, помните, что Вам не нужно

бежать марафон. Достаточно ежедневной получасовой пробежки или прогулки быстрым шагом. Это благотворно скажется на деятельности лептина. Подробнее о физических упражнениях в главе 10.

Клетки организма готовы производить лептин целый день. В свою очередь, он обуздывает аппетит и оживляет метаболизм. Чтобы заставить лептин работать в полную силу, воспользуйтесь «правилом десяти» во избежание малокалорийных диет, сократите потребление жира и приучите себя к регулярной физической активности. Об остальном организм позаботится сам. Как видите, все выполнимо, и это может подтвердить дальнейшая история Луиз. Она зареклась садиться на низкокалорийные диеты. После небольшой кулинарной консультации она сумела почти полностью выбросить жир из рациона. Наконец, она занялась спортом и вошла во вкус регулярных тренировок. Луиз не только грамотно и с пользой для здоровья сбросила вес, но и научилась поддерживать его в норме. В отличие от предыдущих травматичных экспериментов с диетами, новый комплекс питания и занятий спортом наполнил ее здоровьем и гармонией, позволил вновь ощутить естественные чувства голода и сытости, а также вернул ей контроль над собственным аппетитом. Когда Вы решитесь последовать примеру Луиз, будьте терпеливы по отношению к своему организму. Если однажды Вы серьезно повредили механизмы сдерживания аппетита, потребуется какое-то время, чтобы их восстановить – но у Вас получится.

Трудно свыкнуться с мыслью, что первым правилом похудения является избегать диет, – или точнее, избегать общепринятых старомодных диет с подсчетом и ограничением калорий, – но это, очевидно, главный совет. Последовав ему, Вы будете на страже своего аппетита. В следующей главе мы рассмотрим периоды в жизни, когда аппетит и тяга к перекусыванию срываются, как с цепи, а также то, как предупредить это явление.

---

Версия #1

Зверобой создал 23 апреля 2025 22:44:11

Зверобой обновил 23 апреля 2025 22:46:25