

Не только сам врач должен употреблять в дело все, что необходимо, но и больной, и окружающие, и все внешние обстоятельства должны способствовать врачу в его деятельности.

**ГИППОКРАТ**

газета  
для здоровых  
и больных

**ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО —**

# пациент

Ежемесячная газета

Выпускается с 2001 года

Декабрь 2019 № 10 (188)

**ОДЕССКИЙ МЕДУНИВЕРСИТЕТ — ОДЕССИТАМ**

## В НОМЕРЕ:

- |                                   |        |                              |        |
|-----------------------------------|--------|------------------------------|--------|
| ● С Новым 2020 годом!             | стр. 1 | ● Фердинанд Риттер фон Гебра | стр. 6 |
| ● Вся правда о нордической ходьбе | стр. 2 | ● Интервальная диета         | стр. 7 |
| ● Семья — бесценный клад          | стр. 4 |                              |        |

*Уважаемые преподаватели и сотрудники, дорогие студенты и аспиранты! От имени Ученого совета Одесского национального медицинского университета сердечно поздравляю вас с наступающим Новым годом и Рождеством!*

*Уходящий год для нашего коллектива был очень сложным. Мы не только работали и учились, мы — боролись! Мы вместе преодолели все трудности, прошли через поток обвинений, грязи и лжи. Мы вместе выстояли. Мы вместе защитили наш общий дом, который у нас хотели отобрать, мы не дали уничтожить его статус как ведущего учебного медицинского заведения Украины, известного во всем мире.*

*Да, из-за провокационной и рейдерской политики предыдущего состава МЗ Украины вкупе с предавшими свою alma mater мы многого, что запланировали, сделать не смогли. Трудно работать, когда применяются незаконные действия и в физическом, и в моральном, и в экономическом плане. Трудно, но мы работали, добивались, развивались и стали еще на один шаг ближе к нашей цели — сделать наш университет научной и медицинской Меккой в Украине. Мы сохранили и передовые университетские клиники, и талантливых и признанных во всем мире ученых, и мощные кафедры, и научные школы. Уверен, что в 2020 году международное сотрудничество*



*еще более активизируется и мы будем участвовать в еще большем количестве европейских и мировых программ.*

*Каким бы трудным ни был год уходящий, провозжая его, мы смотрим вперед с надеждой. Счастья вам, дорогие друзья, исполнения самых заветных желаний, здоровья и веры в завтрашний день!*

*С праздником!*

**Ваш Валерий ЗАПОРОЖАН**

# ВСЯ ПРАВДА О НОРДИЧЕСКОЙ ХОДЬБЕ



Наступление зимних холодов не повод уменьшать физическую активность, уютно устроившись на диване с чашкой чая и бесполезными сладостями. Тренировки зимой на свежем воздухе — отличная альтернатива душным фитнес-клубам.

Так называемые outdoor-тренировки — популярнейший фитнес-тренд последних лет. Занятия не в кондиционированном душном зале, а на воздухе значительно повышают выносливость, поскольку обилие кислорода позволяет организму быстрее восстанавливаться и лучше справляться с нагрузками. К тому же солнечный свет и красивый пейзаж сами по себе дарят силы для занятий спортом и настраивают на нужный лад. В таких условиях улучшается настроение и снижается нервное напряжение.

Тем более что «Глобальные рекомендации» Всемирной организации здравоохранения по физической активности (Global recommendation on physical activity for health — 2010) гласят: ходьба — это оптимальный, наиболее физиологичный вид физической нагрузки аэробной направленности, подходящий и для практически здоровых людей, и для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе не имеющих опыта физических тренировок, и для пожилых. Клинически доказана эффективность включения ходьбы в программы медицинской реабилитации кардиологических больных, пациентов с сахарным диабетом, ожирением, заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

«Просто ходить?» — спросите вы. Нет, не просто — а по-скандинавски, со специальными палками!

Еще пару лет назад человек, бодро вышагивающий по асфальту с палками, напоминающими лыжные, вызывал недоумение прохожих. К счастью, вопросов о лыжах становится все меньше и меньше.

Скандинавская ходьба (Nordic walking), покоров сердца миллионов сторонников здорового образа жизни во всем мире, заняла достойное место в числе их приоритетов. Этот вид физической активности все заметнее и в арсенале наших соотечественников. Откуда пришел к нам столь необычный способ передвижения и в чем причина его растущей популярности?

Отцом-основателем скандинавской ходьбы по праву считается Марко Кантанева — финский спортсмен и тренер. Начиная с 1997 года, он активно пропагандирует свое детище, неуклонно наращивая ряды «нордиков», как мы сами себя ласково называем.

Автору этой статьи посчастливилось пройти обучение и получить международную тренерскую лицензию у самого Марко Кантанева и стать амбассадором международной федерации Original Nordic Walking Federation (ONWF) в Украине.

Палки для скандинавской ходьбы только внешне похожи на лыжные. Их отличает ряд принципиальных особенностей строения, крепления к ладони, назначения. Они вовлекают в процесс активного движения верхнюю часть плечевого пояса, мышцы рук, плеч, спины, увеличивая загрузку практически вдвое по сравнению с ходьбой без палок.

Если вы решили начать занятия скандинавской ходьбой, то ваши затраты на экипировку будут колебаться в среднем от 750 до 2000 грн: именно такую сумму придется потратить на приобретение пары специальных палок. Существуют и более дорогие варианты (3000–7500 грн); но, как говорится, совершенству нет предела!

Главное — правильно подобрать длину палки. В продаже есть и телескопические варианты: их длину можно менять в процессе увеличения мастерства.

Способ индивидуального расчета необходимой длины палок относительно несложен:

—  $\text{рост} \cdot 0,66 = \text{длина палок для начального уровня и реабилитации};$

—  $\text{рост} \cdot 0,68 = \text{стандартная длина палок};$

—  $\text{рост} \cdot 0,70 = \text{длина палок для продвинутого уровня занятий}.$

Как спортивный врач, я бы настоятельно рекомендовала вооружиться специальным прибором, который будет не только измерять пройденную дистанцию и количество шагов, но и позволит оценить по пульсу реакцию вашего сердца на нагрузку. Фитнес-трекер на запястье — уже вполне распространенная практика. Оптимальным при тренировке будет пульс в диапазоне 60–70 % от максимального. Напомню, что максимальный пульс мы рассчитываем по формуле: 220 минус возраст.

К слову, поделюсь прекрасным лайфхаком для оценки своего состояния (американские врачи называют это talkingtest). Если шагая с палками, вы легко можете произнести без одышки фразу из семи-восьми слов (например: «Спасибо, друзья, у меня все идет хорошо!») — значит, ваша кардиореспираторная система отлично справляется с

нагрузкой и у вас действительно все идет хорошо!

По статистике в мире не менее 20 миллионов человек регулярно занимаются скандинавской ходьбой. Этот вид физической активности развивается в нескольких направлениях: спорт, фитнес, оздоровление, реабилитация.

Но не редкость и заблуждение, что это облегченный вид физической активности для пенсионеров и больных людей. Действительно, люди всех возрастов могут освоить его и использовать в соответствии со своим состоянием здоровья. Но палки в данной ситуации — не облегченный вариант костылей как средства опоры при ходьбе. Их цель другая: создавать иной стереотип передвижения, в котором активно задействованы верхняя половина туловища и руки. На самом деле, при правильном подходе это очень нагруженная локомоция.

Скандинавская ходьба — такая же тренировка, как и все остальные: она состоит из разминки, основной и заключительной части. Во время тренировки фиксируется пульс, строится пульсовая кривая, нагрузка дозируется дистанцией (обычная дистанция автора этой статьи — 5 км, но продвинутые «нордики» преодолевают 10–15 км за одну тренировку).

Скандинавская ходьба подойдет всем: и профессиональным спортсменам, и тем, кто хочет сбросить лишний вес, восстановиться после заболеваний и травм. Абсолютных противопоказаний к таким занятиям не существует; есть лишь ситуации, когда нагрузка должна дозироваться крайне деликатно, с учетом основного заболевания и рекомендаций спортивного врача. То есть если вы можете ходить, значит вы можете заниматься скандинавской ходьбой!

Кстати, даже выпавший снег не станет преградой для тренировок — у скандинавских палок есть специальные наконечники, которые препятствуют проваливанию в толщу снега. Главное, одевайтесь теплее, берите в руки палки и присоединяйтесь к нашим занятиям, которые регулярно проводятся в парке Шевченко! Возраст, пол и состояние здоровья значения не имеют, главное — ваше желание быть здоровым и активным!

**О. Г. ЮШКОВСКАЯ,**  
д. мед. н., профессор,  
зав. кафедрой спортивной  
медицины, физической  
реабилитации,  
физического воспитания  
и валеологии



# СЕМЬЯ — БЕСЦЕННЫЙ КЛАД!

*«Семья — это общество в миниатюре, от целостности которого зависит безопасность всего большого человеческого общества.»*

Феликс Адлер

**Самый ценный подарок, который родители дают миру — это ребенок, умеющий любить! Семья — это ответственная работа, требующая усилий со всех сторон, и только сообща родители могут воспитать здоровое и счастливое следующее поколение!**

Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения, — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или недомогания. Все эти компоненты очень важны, но особое внимание хочется уделить именно психологическому аспекту.

К сожалению, большинство родителей заботятся прежде всего о материальном обеспечении собственного дома и в меньшей степени беспокоятся об эмоционально насыщенном образе родного дома как общечеловеческой ценности. Конечно, материальный аспект жизни важен, но он не должен полностью вытеснять духовные ценности. Ведь дети не вспомнят, сколько вы зарабатывали денег, когда они



были маленькими, однако навсегда запомнят, как вы вместе играли в футбол, куклы, рисовали, ходили в музей! Через всю свою жизнь они пронесут традиции, о которых узнали в детстве!

Нам катастрофически не хватает времени на общение в семье, и потому наши дети все больше и больше начинают от нас отдаляться. А вы знаете, что семейные ужины (завтраки/обеда) или семейные традиции могут помочь проблеме?

Собираясь всей семьей за столом, родители имеют уникальную возможность заботиться об эмоциональном благополучии детей. Это — прекрасная возможность почувствовать взаимную поддержку и

узнать, что происходит в жизни друг друга.

Потребляя пищу с семьей, дети учатся общаться. За столом они учатся говорить и с уважением слушать, обогащают свой словарный запас и совершенствуют умение правильно выражать свои мысли. Кроме того, во время обеда в кругу семьи ребенок, подражая старшим, легче изучает правила этикета за столом.

А еще традиция семейных трапез учит детей сотрудничать и помогать другим. Ведь обед — это не просто прием пищи, но и общее ее приготовление, сервировка стола, мытье посуды. И что самое важное — совместные обеды помогают укрепить семейные отношения.

Кстати, ученые Иллинойского университета в Чикаго (США) в недавнем исследовании обнаружили, что подростки, которые едят минимум пять раз в неделю со своими родителями, на 35 % реже страдают от пищевых расстройств. Среди таких расстройств выделяют переедание, прием диетических таблеток и слабительных средств, вызывание рвоты после еды, голодание, курение с целью похудения и тому подобное. А дети, которые три раза в неделю питаются в кругу семьи, на 12 % реже набирают избыточный вес, а также на 24 % чаще питаются здоровыми продуктами.

«Бытует мнение, что подростки не хотят общаться с родителями, и обычно слишком заняты, чтобы сидеть с ними за одним столом. Безусловно, родители не могут собирать



всю семью каждый день, но даже семейные трапезы на праздники значительно улучшают психологическое состояние их детей», — отмечают эксперты.

Семьи, обедающие вместе, более дружные, а родители имеют возможность установить контакт со своими детьми-тинейджерами. Не забывайте внимательно слушать и относиться с пониманием к детским переживаниям. Детям важно знать, что родителям не все равно, что происходит в их жизни, кроме уроков.

Если за семейным столом будет царить спокойная комфортная атмосфера, ребенок будет с удовольствием участвовать в совместных обедах, и они будут у него ассоциироваться с положительными эмоциями.

Нам часто кажется, что единственный способ приятно провести время с семьей — это сделать что-то необычное (например, поехать куда-то далеко всем вместе). А попробуйте просто собраться вечером всей семьей, съесть что-то вкусненькое и пообщаться. Думаем, следуя этим несложным советам, вы сможете превратить обычный прием пищи в одну из любимых семейных традиций — как для вас, так и для ваших детей.

В каждой семье есть свои традиции, ритуалы, обычаи, создающие свою семейную микрокультуру. Это не обязательно что-то грандиозное, а и любые мелочи, как правила ежедневного семейного ужи-

на или совместного воскресного завтрака, особые семейные рецепты, шутки, разновидности отдыха (катание на велосипеде, вылазки на пикник, совместные игры или просмотр фильмов). Это все то, о чем мы можем сказать: «У нас в семье принято...», «Каждое лето мы с родителями (детьми)...», «По вечерам мы...» Что объединяет все эти виды деятельности? То, что их выполняют все члены семьи, и происходит это с какой-то регулярностью.

Семейные традиции — это узаконенные временем правила жизни семьи. Для каждого малыша чрезвычайно важно чувствовать себя частью единого, взаимосвязанного ответственной и обязанностями семейного коллектива. Они сближают родных людей, делая их полноценной семьей, а не просто сообществом по крови. В основе семейных традиций всегда лежат определенные идеи, нормы, которые аккумулируют опыт социального развития, фиксируют прошлое и настоящее семьи, обеспечивают стабильность отношений, упорядочивают и структурируют их.

Новогодняя и рождественская пора — время, когда многие из нас вспоминают о традициях празднования в своих семьях, когда пытаются следовать каким-то ритуалам и обрядам. Мы наряжаем елку, покупаем подарки, готовим традиционные блюда, поем праздничные песни. Кто-то относится к таким действиям без особого энтузиазма (мол, это всего лишь маркетинговые уловки, чтобы заставить людей тратить больше денег), кому-то кажется, что многое из того, что мы делаем, лишено смысла и давно устарело, а для кого-то такие дни — это повод стать ближе к семье, окунуться в детство, почувствовать и подарить тепло дорогим сердцу людям.

Традиции больше сближают и укрепляют семью. Одной из самых ярких и ожидаемых традиций является само празднование Нового года. Это как маленькое чудо, которого ждешь с замиранием духа. Дети беспрекословно верят в Деда Мороза, взрослые украшают новогодний стол, царит незабываемая атмосфера, наполненная звонким смехом, теплом и любовью.

Важно, чтобы семейные традиции стали основой для каждой семьи. Обсуждение событий, произошедших с папой или мамой на работе, дружный смех у телевизора, тихий разговор родных во время подготовки уроков старшим братиком или сестричкой — именно



такой уклад бытия ребенка в родном доме определяет стиль жизни, учит ребенка отличать главное от второстепенного. Взрослым, особенно родителям, стоит всегда помнить, что именно в родном доме ребенок усваивает первые уроки жизни, учится понимать красоту человеческих взаимоотношений, обогащает личный жизненный опыт, который в будущем будет служить фундаментом для построения собственной семьи.

Если вы чувствуете, что вашей семье не хватает сплоченности, если вы очень мало времени проводите за каким-то общим занятием, то стоит задуматься над тем, есть ли в вашей семье традиции — ежедневные и ежегодные, народные и религиозные (если это соответствует вашему вероисповеданию), универсальные и особые дни. Если обнаружите, что таких традиций мало, не расстраивайтесь — их всегда можно увеличить. Часто новые традиции появляются с рождением ребенка. Также вы можете обратиться к старшим родственникам своего рода и узнать, как было принято у них в детстве, или покопаться в своих воспоминаниях и привнести в свою семью традиции, которые вы особенно любили в детстве (возможно, это какие-то ритуалы на праздники, или же блюда, или способы семейного досуга).

Совсем скоро Новый год и ряд рождественских праздников, которые мы всегда с таким трепетом ожидали в детстве. Прислушайтесь к своим ощущениям в эти дни и постарайтесь зарядиться этой положительной атмосферой, дающей ощущение не только праздника и веселья, но и семейного уюта, тепла, покоя. Пусть Новый год будет для вас и ваших семей невероятно щедрым и добрым, а ваши семейные отношения станут еще более нежными и теплыми!

**Коллектив кафедры  
семейной медицины**



# Фердинанд Риттер фон Гебра: ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ...

Подготовка высококвалифицированных специалистов в системе высшего медицинского образования (как и любого другого) требует от педагога постоянного совершенствования методологии преподавания, важными составляющими которого являются оптимизация информирования обучающихся, активизация собственной учебной инициативы студентов, совершенствование форм контроля. Среди прочего изложение исторических аспектов изучаемой дисциплины является важным моментом в обучении студентов. Это очевидно. Ведь понимание исторической динамики развития того или иного раздела позволит легче и, вероятно, несколько по-иному воспринимать изучаемый материал.

Работая более 30 лет в системе высшего медицинского образования, с определенной долей разочарования вынужден отметить, что вопросы истории медицины зачастую теряются в учебных программах. Дефицит учебного времени, специфика составления учебных планов и, возможно поэтому, некоторое равнодушие определенной части преподавателей превращают этот раздел дисциплины в наиболее слабое, а иногда и отсутствующее звено в излагаемом материале. Печально констатировать, что имена корифеев медицины, как и события, и обстоятельства, с ними связанные, зачастую ускользают из внимания преподавателя и, естественно, не доходят до студента. Ну что тогда говорить о менее известных наших коллегах. Хотя, наверняка, многие из них добились во врачевании и медицинской науке не меньше тех, кто стал автором всемирно известных эпонимов. Так бывает...

И именно поэтому возникло обоснованное желание познакомиться тех, кому это интересно, и, конечно, в первую очередь, нашу бесспорно талантливую и неравнодушную молодежь с теми, кто заложил фундамент и продолжает строить этот удивительно простой и понятный, и в то же время такой сложный и загадочный храм, называющийся «Дерматовенерология».

Имена большинства людей, о которых хотелось бы рассказать, золотыми буквами вписаны в историю дерматовенерологии. Они совершили множество научных открытий, их блестящий клинический опыт исцелил и облегчил страдания огромному количеству больных, они — талантливые педагоги, щедро поделившиеся знаниями со своими коллегами-учениками. При этом большинство из них обладали высокими гражданскими качествами. Что ж...

Фердинанд Риттер фон Гебра — австрийский врач, один из основателей новой венской клинической школы. В свидетельстве о рождении, зарегистрированном в католической церкви Menorites, имя будущего выдающегося дерматолога записано следующим образом: Карл Франц Фердинанд Шварцман. Произошло это потому, что, появившись на свет вне официального брака, ребенок оказался незаконнорожденным. Точно неизвестно, когда отец Фердинанда Йоханнес Гебра стал участвовать в его жизни, но, как военному, ему не было позволено зарегистрировать свою фамилию в свидетельстве о рождении сына. Таким образом, только через 24 года тот брак был легализован, и его отцовство было признано. Поэтому, прожив значительную часть жизни и поступив в университет как Шварцман, в возрасте 24 лет Фердинанд получил истинную и, как оказалось, историческую фамилию Гебра. Именно эта фамилия вписана в его диплом об окончании медицинского факультета. Можно добавить, что и в историю дерматологии она вписана золотыми буквами. А начинал свое высшее образование Фердинанд в Граце, посещая так называемые философские классы. Затем он переехал в Вену, где в 1841 году окончил медицинский факультет Венского университета и получил должность ассистента кафедры фармакологии. Весь этот период на его медицинское мировоззрение большое влияние оказывал Карл фон Рокитанский (1804–1878), один из



Фердинанд Риттер фон Гебра  
(07.09.1816, Брюнн (Брно) —  
05.08.1880, Вена)

основоположников современной патологической анатомии. На следующем этапе, с 1842 года, Ф. Гебра работал в стационаре у известного терапевта, будущего профессора Йозефа Шкода (1805–1881), который организовал дерматологическое отделение, переполненное пациентами, страдающими серьезными заболеваниями кожи. В то же время работа с этими пациентами считалась необходимым злом и ложилась, в основном, на плечи стажеров. Однако Ф. Гебра сразу же заинтересовался этими больными, пытаясь понять их проблемы и улучшить лечение этих состояний. Уже в 1845 году он был назначен директором отделения дерматологии в Вене, в 1848-м — директором университетской клиники, в 1849 году — экстраординарным профессором дерматологии и в 1869-м — ординарным профессором. Он был очень популярным лектором. Содержание его лекций отличалось исключительной информативностью, а форма изложения — легкостью и остроумием. В 1852 году Ф. Гебра предпринял путешествие в Норвегию для изучения лепры. Своими классическими работами о чесотке и экземе Фердинанд Гебра доказал роль внешних факторов (животных паразитов, химических раздражителей) в этиологии этих



Мемориальная доска на стене венской Старой больницы общего профиля

заболеваний. Он впервые дал научную патологоанатомическую классификацию дерматозов, разрабатывал методы их лечения, описал ряд новых дерматозов (пруриго, полиморфную экссудативную эритему, *Impetigo herpetiformis*, *Lichen scrophulosorum*, *Eczema marginatum*, *Pityriasis rubra* и др.). Фердинанд фон Гебра написал одну из самых значимых книг по дерматологии всех времен — «Атлас кожных заболеваний», с феноменальными иллюстрациями двух ведущих медицинских иллюстраторов Австрии Антона Эльфингера (1821–1864) и Карла Хейтцмана (1836–1896). Еще одним научно-литературным шедевром был его «Учебник кожных заболеваний». Книга была переведена на английский, французский, итальянский и русский языки и на долгие годы стала библией дерматологии. Вторая часть учебника в значительной мере была написана Мо-

рицем Капоши (1837–1902). Он уделял большое внимание совершенствованию наружных методов лечения (диахиловая мазь Hebra). Фердинанд фон Гебра был новатором в области использования химических веществ (салициловая кислота, резорцин, фенол, кротоновое масло, трихлоруксусная кислота) для усиления шелушения кожи. Однако, как и другие дерматологи в то время, он применял пилинги только для лечения пигментации и рубцов, так как не считал старение кожи и морщины признаками заболевания.

Ф. Гебра выступил одним из первых сторонников известного акушера, пионера антисептики Игнаца Земмельвейса (1818–1865), решительно поддержав его открытие о том, что мытье рук раствором с хлорной известью снижает заболеваемость родильной горячки. Он утверждал, что работа Земмельвейса имела практическое значение, сравнимое с введением Эдвардом

Дженнером (1749–1823) прививок для предотвращения оспы. Кто знал в то время, что Ф. Гебра предстоит сыграть еще одну роль в горькой судьбе И. Земмельвейса. 30 июля 1865 года Гебра и его коллеги под предлогом посещения одного из «новых институтов» заманили потерявшего рассудок Игнаца Земмельвейса в венскую больницу для душевнобольных. Там Земмельвейс догадался, что происходит и попытался уехать. Однако был насильственно госпитализирован охранниками лечебницы, и через две недели умер от гангренозной раны, возникшей, возможно, в результате избиения. Удивительная ирония судьбы.

У Фердинанда фон Гебра было семь детей. Его сын Ганс фон Гебра (1847–1902) также стал профессором дерматологии в Вене. Дочь Марта вышла замуж за Морица Капоши, его друга, самого выдающегося ученика, коллегу и преемника в университете. Среди других известных учеников Ф. Гебра были Генрих Ауспиц (1835–1886), Филипп Йозеф Пик (1834–1910), Исидор Нейман (1832–1906), Оскар Симон (1845–1882), Адольф Яриш (1850–1902), Оскар Лассар (1849–1907), Алексей Иванович Поспелов (1846–1916), Федор Васильевич Подкопаев (1838–1870), Цезарь Питер Меллер Бек (1845–1917). И этот список можно еще долго продолжать.

Фердинанд фон Гебра был одним из немногих дерматологов, портреты которых помещены на почтовых марках.

**С. С. КОРХОВ,**  
к. мед. н., доцент кафедры  
дерматологии и венерологии

## АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

# ИНТЕРВАЛЬНАЯ ДИЕТА: МОДНОЕ ВЕЯНИЕ ИЛИ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ?

Сколько раз мы верили и не верили в то, что «нельзя есть после шести»? Оказывается, теория близка к истине, если рассматривать ее в аспекте новых знаний об аутофагии (процесс, когда лизосомы — внутренние органеллы клеток нашего организма переваривают внутриклеточный мусор, в том числе перерабатывают поврежденные клеточные структуры, что вызывает омоложение), а рекомендации по частому дробному питанию снова терпят крах.

То, что феномен вообще существует, ученые обнаружили еще в 60-х годах прошлого века. Но не

смогли разобраться в тонкостях механизма. В 2016 году японский ученый Йосинори Осуми получил

Нобелевскую премию по медицине и физиологии «за открытие механизмов аутофагии». Работая с клетками дрожжей, Йосинори содержал их на «голодном пайке» — в среде с низким уровнем глюкозы. Наблюдая за клетками в световой микроскоп, он обнаружил, что при низкокалорийном питании цитоплазма клеток как бы закипает, в ней возникает большое количество пузырьков. Как оказалось, при недостатке пищи клетка начинает сама себя переваривать. При этом в расход идут, в первую очередь, старые и поврежденные структуры (скопления окисленных белков, дефектные митохондрии). В результате клетка омолаживается. Однако если голодание ➤8

**7** < долго не прекращается, аутофагия может уничтожить клетку.

Мы с вами не дрожи, но наши клетки тоже способны к аутофагии. Эта способность обусловлена генетически. У людей она запускается при недостатке некоторых аминокислот: лейцина, аргинина, лизина и метионина, которыми богаты продукты животного происхождения. Частично, замещая животные белки растительными, мы способствуем процессу аутофагии и таким образом замедляем свое старение, уменьшаем риски опухолевых, сердечно-сосудистых и нейродегенеративных заболеваний.

### Что такое интервальное голодание?

Открытие ученого привело к небывалой популярности интервального голодания. Прерывистый пост, или интервальное голодание, — это схема питания, при которой есть разрешено лишь в определенное время (так называемое окно питания), а в оставшееся время суток, до следующего «окна» питания, человек пьет только воду. На сегодняшний день существуют разные схемы интервального голодания — 16/8, 2/4, 24/0, 14/10. Наиболее популярной считается 16/8, где 16 часов нужно ничего не есть, а «окно» питания составляет 8 часов. В 16 часов голодания разрешено только пить воду (в мягких вариантах диеты разрешены овощные и фруктовые соки).

Как выглядит примерный график 8-часового «окна»: подъем в 7:00, затем плотный завтрак в 8:00; менее плотный обед в 12:00; после него — ужин в 16:00. «Окно» питания можно изменять под циркадный ритм человека и режим работы.

Относительно выбора продуктов питания при этой диете существуют противоречивые данные. Одни авторы утверждают, что ограничений по составу пищи нет и в «окне» питания можно есть любую пищу, в том числе и калорийную. Но естественно, что сбалансированное здоровое питание нельзя променять на фастфуд и полуфабрикаты, ведь тогда польза от этой диеты подвергается сомнению. Ведь если есть полная свобода в еде, существует риск перепада

неполезной пищи: сладкоежка съест больше углеводов, а тот, кто любит жирное и соленое, — жиров.

Учеными разных стран накапливаются научные данные, подтверждающие гипотезу интервального голодания. Так, группа ученых из Грацского университета (Австрия) в течение четырех недель наблюдала за 60 добровольцами, которые находились на интервальном голодании. Участники, мужчины и женщины среднего возраста, имели слегка избыточный вес, но были здоровы, при этом не были ни веганами, ни вегетарианцами. Половина из них (контрольная группа) должны были сохранить свои прежние привычки питания, в то время как другая половина питалась по определенной методике интервального голодания.

По прошествии четырех недель эксперимента каждый из основной группы потерял в среднем 3,5 килограмма, тогда как испытуемые контрольной группы — лишь около 200 граммов. Среди прочих положительных эффектов были отмечены следующие: снижение артериального давления; улучшение метаболических процессов; увеличение концентрации полиненасыщенных жирных кислот в крови (веществ, которые, согласно ряду наблюдений, снижают риск сердечных приступов и других сердечно-сосудистых заболеваний). У участников эксперимента не было «никаких побочных эффектов даже после 6 месяцев диеты», говорится в статье, и диета в целом улучшила «физиологические и молекулярные маркеры старения у здоровых людей, не страдающих ожирением».

Американские ученые недавно доказали, что однодневное голодание приводит к уменьшению воспалительных процессов в организме без ослабления иммунной системы. В то время как 48-часовое голодание уже оказывает негативное влияние на защитные силы организма.

### Подходит ли диета для всех?

Данная диета подходит не всем. Если у вас хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, сахарный диабет, беременность или лактация, то данный тип питания не приемлем. При беременно-



сти и лактации есть риск недостаточного поступления полезных веществ от матери к плоду или ребенку. При хронических заболеваниях голодание может вызвать их рецидив и усугубить ситуацию. Как и любое ограничение пищи, голодание может привести к недостатку полезных веществ, что может сказаться на состоянии кожи, волос, ногтей, нервной системы, особенно если в период «окна» питания употребляется несбалансированная однообразная пища. При длительной практике голодания возможны гормональные нарушения, что связано с перестройкой организма при смене режима питания. Также голодание в какой-то мере замедляет метаболизм, что в дальнейшем может привести к набору веса при возврате к обычному режиму питания. Индивидуально на фоне интервальной диеты возможны срывы, бессонница, повышенная раздражительность.

Таким образом, требуется время для изучения долгосрочного влияния данных диет на здоровье человека. Потому перед тем, как начать практиковать интервальное голодание, следует проконсультироваться с врачом и оценить все возможные индивидуальные риски.

**Е. Б. ВОЛОШИНА,**  
д. мед. н., профессор,  
зав. кафедрой общей практики,  
**А. А. ЧАЙКА,**  
к. мед. н., ассистент кафедры  
общей практики

Редактор выпуска И. В. Барвиненко  
Ответственные секретари  
А. В. Попов, Р. В. Мерешко  
Учредитель и издатель — Одесский  
национальный медицинский  
университет

Адрес редакции:  
65082, Одесса, ул. Ольгиевская, 13. Тел. 723-29-63.  
Свидетельство о регистрации: ОД № 685 от 29 марта 2001 г.  
Подписано к печати 21.12.2019. Тираж: 500. Заказ 2107.  
Напечатано в издательстве Одесского национального медицинского  
университета, 65082, Одесса, ул. Ольгиевская, 13. Тел. 723-29-63.