

Может ли ЗОЖ быть опасным для здоровья?

Знакомый фитнес-тренер жалуется: частью его работы стало регулярное отпущение «диетических грехов». То клиенты умоляют его разрешить шоколадку после тренировки, как будто его подопечным три года и он их папа. То упрашивают «дать благословение» на интуитивное питание в отпуске и не считать белки, жиры и углеводы в отеле «все включено». То просят простить «грешника» за случайные лишние 20 граммов сахара в рационе. Спортзал перестал быть удовольствием, сетует тренер. Он превратился в источник вины и стыда. Некоторые люди будто утратили ощущение, что их тело принадлежит только им, и только ждут момента, чтобы передать ответственность за свое питание и уровень физической активности в руки специалиста. Хотя задача тренера – не власть над мыслями клиента, а поддержка, обучение и, может, немного вдохновения.

На мой вопрос «Почему?» ответ был однозначным: соцсети. Его клиенты совершенствуют свое тело и фанатично давятся куриной грудкой исключительно для положительных оценок окружающих.

Мне вспомнилась антиутопия Бена Элтона «Слепая вера». В этом романе рассказывается о мире будущего, где нет приватности. Каждый шаг фиксируется для соцсетей, личности человека нет, а есть лишь образ для лайков, и нет адекватной самооценки, потому что она зависит исключительно от чужого одобрения. Кажется, будто книга Элтона была пророческой и ее сюжет начинает становиться реальностью. А происходит это под знаменем здорового образа жизни.

Чего только стоит известная соцсеть, участники которой записывают свой рацион до крошки, взвешиваются не менее двух раз в день и бесконечно выкладывают для публичной оценки фото своих не очень-то аппетитных диетических трапез: шарики отрубей в лужице яблочного пюре без сахара, брикет обезжиренного творога с листиком петрушки... Все данные и личные записи пользователей доступны остальным участникам, и никто не торопится менять настройки в сторону большей приватности, напротив, большая часть худеющих регулярно и публично кается в грехе чревоугодия («Съела полтора яблока вместо одного, катастрофически превышен уровень углеводов на сегодня, я безвольная тряпка»), а также в грехе праздности и лени («Третья неделя жидкой диеты, нет сил встать с кровати и пойти на пилатес, помогите!»).



«У меня ужасно толстые ноги. Как сделать, чтобы ноги ушли?» – еще один крик из братства вечно худеющих, которые худеют так долго, что давно забыли, а какая, собственно, была цель всех этих мучений на диете и в спортзале. Пусть лучше уйдут прочь эти толстые ноги насовсем, пусть их не будет, зато меньше станет цифра на весах – так думает несчастная девушка, и назвать эти мысли здоровыми никак нельзя.

Мы привыкли к тому, что здоровый образ жизни меняет сознание. Меняет, да только не всегда в лучшую сторону. Фитнес не только воспитывает полезные привычки и тренирует силу воли. Иногда ЗОЖ возвращает чувство вины, культивирует нездоровые отношения с едой и спортом, подчиняет себе жизнь человека, хотя должен был сделать ее проще и комфортнее. Кажется, зеркальные нейроны, которые отвечают за эмпатию и заставляют нас копировать стратегии поведения окружающих – те, что мозг посчитал полезными для себя, сыграли с нами плохую шутку. ЗОЖ вместо инструмента стал целью. А реакция окружающих, их оценочные суждения о стройности, спортивности и успехах других людей поддерживают «невроз здорового образа жизни».

Вот несколько невротических установок, которые вместо здоровья могут привести к расстройству пищевого поведения, депрессии, тревожным расстройствам и телесным болезням.

Счастье и мышечная масса

Один фитнес-гуру как-то заявил: «Перестаньте фиксироваться на том, сколько энергии вы потратили за одну тренировку!» Ох, ну слава богу, подумала я. Хотя кто-то в фитнес-индустрии пропагандирует антиневротический подход. Но гуру продолжил: «Не нужно фиксироваться на том, сколько вы съели, потому что физическая активность нужна не для того, чтобы увеличить расход энергии: минус 250 ккал за тренировку погоды не сделают. Вам нужны силовые тренировки, чтобы наращивать мышечную массу, и тщательный учет съеденного, чтобы таял жир!»

Подход «Спорт нужен для страданий» или «Двигаться, чтобы быть красивым» ведет в никуда. Потому что физическая активность нужна не для того, чтобы что-то «подкрутить» в своей внешности и лучше получаться на фото в спортзале. Двигаться нужно для радости. Не окружность бицепса, не цифра на весах и не процент жировой ткани в организме показатели того, что вы все делаете правильно. Радость – это тот маячок, на который всегда стоит ориентироваться.

Положительные эмоции – признак того, что у вас есть положительное дофаминовое подкрепление, а значит, достаточно мотивации, чтобы прийти на занятия завтра и послезавтра (или когда захочется, необязательно изнурять себя спортом ежедневно). А уж мотивация поможет и нарастить мышечную массу, и сделать тело более сильным и ловким.

Мышечная масса – это прекрасно. С возрастом количество мышечной ткани начинает уменьшаться, и спорт помогает остановить этот печальный процесс. А заодно наладить гормональный фон, снизить риски переломов на фоне остеопороза и сердечно-сосудистых заболеваний. Однако не стоит превращать мышечную массу в цель своей жизни. Она появится сама, если дать телу возможность двигаться вволю и таким образом, как ему нравится.

Подсчет калорий

Тренд «Диета в 800 килокалорий в день» сменился новым веянием – разгоном обмена веществ. С этой целью рекомендуется постепенно увеличивать калорийность рациона и взвешиваться несколько раз в день, чтобы контролируемое повышение питательности еды не превратилось в «зажор». Несчастные худышки, которые устали быть вечно голодными и видеть увеличение веса после каждой неосторожно съеденной морковки (ибо в ней же много сахара, а от углеводов, как известно, жуткие отеки), бросились «разгонять» обмен веществ.

Когда мне встретилась рекомендация «Увеличивайте свой рацион на 30 килокалорий каждую неделю», захотелось плакать.

«Организм – это не идеальная термодинамическая система, и даже сосиска одной и той же марки, съеденная в разное время одним и тем же человеком, не может быть расценена как продукт со стабильной энергетической ценностью, потому что расход энергии зависит от эмоционального состояния, уровня активности, времени суток, гормонального фона, температуры окружающей среды и многого другого».

А несчастным худеющим предлагается озаботиться подсчетом калорий до такой степени, чтобы учитывать до грамма каждый съеденный огурец. Кроме того, в голове нужно постоянно держать норму белка и строго следовать ей, ибо если белка съедено меньше, то все математические усилия подле кухонных весов сходят на нет. Результат – превращение невротика в суперневротика, который в конце дня панически грызет пучок петрушки, чтобы добрать нужные калории, но при этом остаться в рамках «правильного питания».



Вероятно, подсчет калорий может быть полезен исключительно как эксперимент, чтобы узнать примерную норму и выяснить, насколько сбалансирован рацион. А когда выяснение энергетической ценности половины пряника, чайной ложки молока или щепотки соли превращается в навязчивую мысль, неотступно преследующую человека днем и ночью, это тревожный сигнал, что пора отложить кухонные и напольные весы в сторону.

Еще один признак психологических проблем – это выбор между чувством голода и табличками калорийности в приложении в пользу последних. Иными словами, как только человек обнаруживает, что он исчерпал норму калорий на сегодня, но испытывает отчетливый голод и решает ничего не есть до следующего дня, это признак того, что здоровый образ жизни перестал быть таким уж здоровым.

Несчастливая личная жизнь

Еще одна распространенная история – усилия по построению «нового» тела во имя любви. Множество женщин приходят в спортзал, к диетологу и даже к неврологу с одной жалобой: муж стал посмеиваться над лишним весом, дразнить «толстухой». В самых печальных случаях мужчина угрожает, что заведет себе любовницу по той причине, что законная жена перестала соответствовать его стандартам красоты. В спортзале бедняжки просят нагрузку пожестче, от диетолога ожидают indulgence на диету из двух капустных листов и протеинового коктейля, а у невролога хотят получить рецепт на антидепрессант – во-первых, чтобы умерить аппетит, а во-вторых, чтобы перестать плакать. Потому что они почти все время плачут, чувствуют себя виноватыми, нелюбимыми и уродливыми.

Могут ли тут помочь тренеры, диетологи или неврологи? Разумеется, нет. Потому что несоответствие чьим-то представлениям о прекрасном – это не признак нездоровья. А вот стремление подогнать свое тело под возжеланный стандарт в соответствии с требованиями

партнера – это признак психологических проблем. И очевидный (врачу, не пациентке) повод для обращения к психотерапевту. И возможно, к эндокринологу и терапевту: пройти нехитрые обследования, поправить здоровье, чтобы с новыми силами выставить оскотинившегося партнера с вещами из дома и попробовать жить в свое удовольствие, – все это дела, несомненно, полезные для женского здоровья.

Некоторые увлекаются в стремлении к идеалу. И не замечают, как здоровый образ жизни, один из самых эффективных инструментов по повышению качества жизни, превращается в сущее наказание, провоцирует психические и телесные болезни. Противный протеиновый коктейль вместо вожделенного черничного кекса, возможно, сделает вас хуже. Но вряд ли вы станете счастливее. Спорт способен подарить радость, ровное настроение, эйфорию после тренировок и умиротворение после, а также крепкий и полноценный сон, но только при условии, что успехи в спортзале не даются ценой работы через боль, усталость и отчаянное желание отдохнуть. Здоровый образ жизни может снизить риски многих болезней, а значит, дать больше лет счастливого бытия. Но даже если у вас идеальный мышечный рельеф, нечеловеческая выносливость и тысячи подписчиков в инстаграме, это совсем не гарантия появления любящего и нежного партнера.



Счастье хорошо ощущается в контрастах. Именно поэтому так вкусен тот самый черничный кекс после простой овсянки на завтрак и овощного салата с куриным филе на обед. Именно поэтому так приятно иногда нарушить привычный распорядок тренировок ради свидания.

Именно поэтому и стоит следовать ЗОЖ не слишком фанатично, чтобы отчетливее чувствовать и другие радости жизни.

Автор Мария Аниканова
Врач-невролог

Источник: <https://sunmag.me/zozh/09-10-2018-mozhet-li-zozh-byt-opasnym-dlya-zdorovya.html>