

Научный симпозиум компании «Эббот»: победа над ожирением возможна!

В рамках V Московской ассамблеи «Здоровье столицы 2006» 14 декабря 2006 г. прошел спутниковый симпозиум компании «Эббот», посвященный проблеме избыточного веса и ожирения в современной медицине и ее оценке с позиции пациентов и специалистов. Вниманию аудитории были представлены актуальные статистические данные, демонстрирующие серьезность и социальную остроту данного заболевания, а также промежуточные результаты международного исследования SCOUT, показавшие положительное влияние терапии ожирения препаратом Меридиа (сибутрамин) на снижение риска сердечно-сосудистой заболеваемости и смертности.

Участники мероприятия отметили два опасных явления в современном российском обществе: отсутствие достаточной информированности и врачей, и пациентов о грамотных методах лечения ожирения и недопонимание серьезности этого заболевания, а также самостоятельные попытки пациентов снизить массу тела путем применения всевозможных БАДов и других средств, не проходивших серьезных клинических испытаний. В результате более 50 % россиян имеют избыточный вес, и эта проблема приобретает все более острое социальное значение.

В открывающем симпозиум выступлении «Избыточный вес и ожирение в современной медицине. Состояние проблемы вчера, сегодня, завтра» главный эндокринолог Департамента здравоохранения города Москвы, главный врач эндокринологического диспансера, профессор **М.Б. Анциферов** привел статистические данные об ожирении: «В 1983 году в Великобритании ожирение было признано важнейшей проблемой общественного здоровья, сравнимой с курением. В 1996 году было создано Международное общество борьбы с ожирением. Сегодня более миллиарда человек на планете страдают избыточным весом, а 300 миллионов из них - ожирением. В США избыточный вес имеет 61% населения (ожирение отмечается у каждого третьего жителя), в Великобритании — 51%, в Германии — 50%. Исследования, проведенные в США, показали, что ежегодно ожирение служит причиной примерно 300 000 случаев смерти. Если еще несколько десятилетий назад мировой проблемой был дефицит веса, то сегодня даже в странах Африки распространенность ожирения неуклонно растет. В среднем на планете за последние 10 лет она увеличилась на 75%. Четверть населения экономически развивающихся стран мира имеет массу тела, превышающую норму

на 15%. По прогнозу ВОЗ, при сохранении существующих темпов роста прогнозируется дальнейшее увеличение числа тучных людей и предполагается, что к 2025 году от ожирения будет страдать уже 40% мужчин и 50% женщин во всем мире.

В России количество людей с индексом массы тела (ИМТ) больше 27 составляет около 50% среди взрослого населения. При этом у нас в стране отсутствует государственная программа по борьбе с ожирением, но действуют многочисленные коммерческие центры с сомнительными методиками лечения, распространяется реклама с заведомо ложной информацией и продается множество БАДов, в состав которых включены запрещенные препараты амфетаминового ряда. Большинство из подобных «чудо-лекарств», которых насчитывается в российских аптеках около 400 наименований, не проходили серьезных клинических испытаний».

Выступление заведующего кафедрой эндокринологии и диабетологии МГМСУ, профессора **А.М. Мкртумяна** «Современная терапия ожирения — решение эстетических проблем или путь к снижению смертности? Данные исследования SCOUT» было посвящено медицинским последствиям ожирения и обзору промежуточных результатов уникального многоцентрового исследования SCOUT (Sibutramine Cardiovascular Outcomes Data) по влиянию терапии ожирения препаратом Меридиа на снижение риска сердечно-сосудистой заболеваемости и смертности. Двойное слепое исследование SCOUT проводится в 300 научных центрах, расположенных в 16 странах мира, и охватывает более 9 000 пациентов. В течение 6 недель одна группа пациентов принимала терапевтическую дозу в 10 мг сибутрамина в сочетании с легкой диетой (снижение потребления на 600 ккал в день) и небольшими физическими нагрузками (ходьба или велотренажер в течение 30 минут в день), другая группа получала плацебо. Результаты применения Меридиа впечатляют: препарат в 3-5 раз более эффективен, чем только диета и физические нагрузки. Исследование показало также отличный профиль безопасности, хорошую переносимость и высокую эффективность Меридиа в снижении веса даже у пациентов в группе с повышенным риском — в возрасте старше 55 лет и с ИМТ больше 45. По словам профессора А.М. Мкртумяна, «существующее положение дел наглядно свидетельствует о том, что для достижения и длительного поддержания результатов сни-

жения веса пациентам необходима лекарственная поддержка. **Препарат Меридиа на сегодняшний день является единственным препаратом в мире, действительно эффективно модулирующим пищевое поведение человека».**

Вопросы психологического состояния пациента с избыточной массой тела и ожирением затронул в своем выступлении «Понять — значит помочь! Проблема избыточного веса глазами пациента» профессор Центра психотерапии «Peace of Mind» (Нью-Йорк, США) **А.Г. Рапопорт**: «Психотерапевт или психолог обязательно должен быть привлечен к лечению пациента с ожирением — он единственный специалист, который работает с чувствами пациентов и может помочь изменить их психологические установки, сформировать иное отношение к себе и к окружающим, снять ненужную акцентуацию на проблеме. В терапии ожирения один из самых важных моментов — это мотивация самого пациента к лечению. Врачу необходимо понять, что может стать стимулом к излечению, ведь причиной переживания становится не столько сам стресс, который люди «заедают», сколько его причины — а это, как правило, недостаток любви, заботы, безопасности и т.д. Психолог может и должен помочь пациенту, имеющему избыточный вес, понять причину его проблемы и правильно скорректировать образ жизни и пищевое поведение».

Завершила симпозиум дискуссия и выступление представителя компании «Эббот», бренд-мене-

джера препарата Меридиа **Елены Молоковой**: «Признание ВОЗ ожирения новой неинфекционной «эпидемией» XXI века требует активного внимания к этой проблеме. Первичной целью является разработка эффективного плана профилактики на популяционном и индивидуальном уровнях; чтобы остановить эпидемию ожирения, необходимо организовать системную борьбу с ним, идентичную программам по борьбе с курением и наркоманией. Также нужно повышать квалификацию врачей и уровень их осведомленности о серьезности заболевания и эффективных методах его терапии. Только такой централизованный подход может гарантировать успех в борьбе с ожирением, и как результат, здоровье людей. Стратегическое значение здесь имеет грамотное медикаментозное лечение больных с ожирением на основе принципов «доказательной медицины». В связи с этим компания «Эббот» приняла беспрецедентное решение — в наступающем 2007 году стоимость препарата Меридиа в аптеках России будет снижена на 50% от первоначальной суммы. Мы надеемся, что эта мера поможет многим нашим соотечественникам похудеть легко, эффективно и без вреда для здоровья. Ведь теперь у них есть средство есть меньше!».

За дополнительной информацией, пожалуйста, обращайтесь к Ирине Гузиной, Imageland PR, 730-77-00, igushchina@imageland.ru

О пользе растительной пищи: ежедневно 5 наименований

Международный конгресс по питанию на тему «Польза для здоровья овощей и фруктов» проводится ежегодно в г. Карлсруе (Германия) при поддержке ВОЗ уже в течение 10 лет. Конгресс интересен тем, что собирает специалистов различных областей науки — от диетологов до эндокринологов, от практических терапевтов до специалистов биоорганической химии.

Научно-технический прогресс диктует свои законы и в производстве агрокультур, что неоднозначно сказывается на состоянии здоровья населения. Генномодифицированные продукты, биоорганические добавки и, наконец, синтетические поливитамины — каков баланс пользы и вреда от всех этих нововведений? Эти и множество других аспектов питания обсуждались на форуме.

Открывал конгресс профессор U. Spiekermann из Геттингенского университета, который хронологически систематизировал изменения в составе пищи у европейского населения с XVIII по XXI век. Так, первые серьезные изменения начинаются с 1770 года — с распространением картофеля и других колониальных продуктов в Европе. Тогда же предпринимаются первые попытки внесезонного выращивания фруктов и овощей в парниках. К сожалению, эти фрукты и овощи были доступны лишь знати и богачам. Остальное население довольствовалось сушеными яблоками и квашеной капустой.

С середины XIX века научно-технический прогресс охватил и сельское хозяйство, наладилось водоснабжение, железнодорожное сообщение между городами; в начале XX века парники получили широкое распространение, а выращенные в них овощи и фрукты вскоре уже консервировались промышленным способом; позже появились холодильные и морозильные установки. Параллельно этим процессам стала активно развиваться востребованная обществом диетология, исследователи скрупулезно изучали роль витаминов в организме и, соответственно, все большее внимание уделяли их основным источникам — овощам и фруктам.

Из множества интересных сообщений хотелось бы остановиться на некоторых из наиболее актуальных.

О пользе фруктов и овощей в борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

L. A. Bazzano. Tulane University, New Orleans, Louisiana, USA.

В своем докладе ученый подчеркнул, что при активном употреблении овощей и фруктов быстрее возникает чувство сытости, пища обогащается растительными волокнами, антиоксидантами, снижается энергетический и гликемический индекс пищи, увеличивается поступление калия. Все это приводит к позитивным эффектам со стороны сердечно-сосудистой системы.

На основании анализа 41 рандомизированного исследования был продемонстрирован положительный результат воздействия пищевых волокон на обмен липидов и суммарный риск сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). Так, у мужчин суммарный риск ССЗ снижается на 24% при ежедневном приеме 6 г пищевых волокон и на 29% при употреблении 10 г; у женщин — на 33% и 37% соответственно.

Овощи и фрукты — ключ к предупреждению сахарного диабета.

M. B. Schulze. Department of Endocrinology, German Institute of Human Nutrition, Nuthetal, Germany.

В 90–95% всех случаев — это сахарный диабет типа 2, в основе которого лежит инсулинорезистентность. Докладчик аргументировано показал, что ежедневное активное употребление пищевых волокон овощей и фруктов в совокупности с физической активностью значительно улучшает чувствительность тканей к инсулину. Важно подчеркнуть, что в исследованиях National Health and Nutrition Examination Survey и Finnish cohort study было ярко продемонстрировано снижение риска развития сахарного диабета типа 2 при ежедневном употреблении свежих овощей и фруктов 5 наименований.

Фрукты и овощи в предупреждении раковых заболеваний.

Этой теме было посвящено большинство устных и стендовых докладов, но особо хотелось бы отметить сообщение профессора H. Boeing из Германского

института питания человека (г. Потсдам). Будучи участником крупного исследования EPIC (European prospective investigation into cancer and nutrition), докладчик подробно рассказал о нем. Цель исследования: изучить, существует ли реальная взаимосвязь питания и хронических заболеваний с риском развития раковых заболеваний. Начато исследование в 1992 году, охватывающее 520 000 человек в возрасте 35–65 лет; окончание планируется в 2010 году. Пациенты были проанкетированы об образе жизни, стиле и характере питания, состоянии здоровья. Собран биобанк, который в последующем даст возможность проведения генетического анализа.

В 2006 году получены предварительные результаты. Так, риск развития рака молочной железы и рака предстательной железы не зависит от потребления фруктов и овощей. Частота рака языка снижается при употреблении фруктов, рака яичников — семейства луковых. Наличие в рационе корнеплодов снижает риск развития рака кишечника и почек. Если ежедневно пить 1 стакан томатного сока, то уровень свободных радикалов снижается вдвое.

Полагают, что одним из возможных механизмов снижения мутаций клеток, приводящих к злокачественным новообразованиям, является воздействие фолатов. На основании исследований, проведенных в клиниках университетов Вашингтона и Сиэтла, С.М. Ulrich продемонстрировала в своем сообщении, что частота встречаемости колоректальной аденомы меньше у пациентов, получавших фолиевую кислоту. Но парадокс заключается в том, что при повышенных дозах фолиевой кислоты эта зависимость не только утрачивается, но и приобретает обратный характер. С.М. Ulrich привела результаты катамнеза больных, перенесших резекцию злокачественных новообразований. При этом рецидив заболевания и увеличение количества метастазов у них были спровоцированы приемом больших доз фолиевой кислоты. В связи с этим возникает важная проблема адекватности дозы. Не получится ли ситуация, подобная той, когда прием больших доз β-каротина курильщиками вопреки ожидаемому снижению частоты развития новооб-

разований в легких привел к увеличению случаев рака легких на 30%.

Известно, что фолиевая кислота синтезируется из фолатов, но имеет биодоступность почти вдвое меньшую. Рекомендуемая на сегодняшний день суточная доза приема фолиевой кислоты — не менее 1 г; верхний предел нормы остается предметом обсуждения и дальнейшего исследования. Остается открытым вопрос, как нормировать дозу фолиевой кислоты, если она одновременно препятствует мутациям клеток, но при этом может стимулировать пролиферацию вновь образованных.

О потенциальном вреде овощей и фруктов.

Именно так, на первый взгляд парадоксально, озаглавил свой доклад профессор G. Rechkemmer из Германии, который проанализировал влияние современных способов выращивания и обработки овощей и фруктов в сочетании с экологической обстановкой. Сегодня вопрос о воздействии генномодифицированных продуктов обсуждается столь активно, что на задний план отодвинулись проблемы негативного влияния на человеческий организм целого ряда микроэлементов, пестицидов, тяжелых металлов, натуральных токсинов и аллергенов, содержащихся в обычных овощах и фруктах при их промышленном производстве и транспортировке. В связи с этим ученые должны ответить на закономерный вопрос, что вреднее: картофель, «обогащенный» этими компонентами или тот же овощ, но скрещенный с полынью? Эта ситуация, аналогична той, когда ученые уже убедили всех в пользе двухразового приема в неделю свежей рыбы, а токсикологи в то же самое время доказали, потребление лосося, выращенного в промышленных условиях, безвредно лишь один раз в месяц. Именно такой лосось заполняет прилавки магазинов Европы...

Аншлаг: ежедневное употребление свежих овощей и фруктов — гарант здоровья.

Ф.Х. Дзгоева