



Доктор медицинских наук, профессор, ведущий научный сотрудник ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» в столице **Алла Владимировна Погожева.**

# Таблетки от веса

«Существует мнение, что быстрее всего помогают снизить вес таблетки для похудения. Так ли это? И что лучше выбрать — препараты или БАДы?» — *Ольга, г. Екатеринбург*

— Избыточные килограммы доставляют массу неприятностей. От простого недовольства своим внешним видом до серьезных проблем со здоровьем, которые они могут провоцировать. Поэтому желание похудеть — быстро и не изнуряя себя диетами — вполне понятно.

Но не стоит строить иллюзий. Как бы нам ни хотелось выпить таблетку и на следующий день проснуться стройной и красивой — это невозможно. Любое медикаментозное лечение ожирения лишь дополняет правильное питание и адекватные физические нагрузки. Препараты облегчают соблюдение диеты, способствуют более быстрому достижению результата и помогают его сохранить. То есть «худеть» с лекарственной поддержкой гораздо легче.

Но есть и другая сторона медали. Практически все препараты, способствующие похудению, обладают опре-

деленными побочными эффектами. Поэтому их назначают только при большом избытке веса — людям с индексом массы тела выше 30. Либо при меньших показателях, но сопровождающихся серьезными проблемами, которые требуют быстрого снижения веса.

В любом случае для подбора медикаментозной терапии необходимо обратиться к врачу. Принимать самостоятельно такие решения не стоит. От лекарственных препаратов вряд ли можно поправиться, а вот испытать на себе их побочные эффекты — довольно просто.

Помимо собственно лекарственных препаратов для похудения сегодня применяются и биологически активные добавки к пище. Ассортимент их довольно большой, но все БАДы можно разделить на несколько групп. Это пищевые волокна, мочегонные, слабительные, модификаторы суточного

рациона, средства с тонизирующим эффектом. А также комплексы, обладающие многофакторным воздействием на организм.

БАДы для похудения активно рекламируются и очень популярны среди женщин. И это легко объяснить — многим кажется, что они менее безопасны. Вынуждена вас разочаровать: это далеко не так. Более того, от таких таблетированных средств можно даже поправиться, если принимать их без соответствующего режима питания, уповая лишь на рекламу: «Достаточно одной таблетки...».

БАДы могут быть эффективны только вкупе со сбалансированной диетой пониженной калорийности, которую следует соблюдать в течение долгого времени. Если придерживаться такого питания — похудение не заставит себя ждать и без каких бы то ни было БАДов.

**Анна Фролова**

## Что следует знать о лекарствах для похудения?

Препараты	Как работают	Побочные эффекты	Полезно знать
<b>Препараты, снижающие потребление пищи</b>	Стимулируют нервную систему и воздействуют на центры насыщения в головном мозге. Подавляют аппетит, но непосредственно не изменяют обмен веществ и не уменьшают вес	Могут вызывать большое количество нежелательных эффектов. Например, повышать артериальное давление, провоцировать аритмии, вызывать бессонницу и желудочно-кишечные расстройства	Назначаются только психотерапевтом
<b>Препараты, увеличивающие расход энергии (эфедрин, кофеин, сибутрамин)</b>	Влияют на ряд биохимических процессов, протекающих в коре головного мозга, вызывают довольно быстрое чувство насыщения после приема даже небольшого количества пищи. Кроме того, увеличивают расход энергии организмом	Могут вызывать бессонницу, раздражительность, головные боли. Не следует принимать людям, работа которых требует быстрой реакции	Сибутрамин может быть выписан только врачом. Во время приема необходимо контролировать артериальное давление и частоту пульса. Длительность лечения — от трех месяцев до одного года
<b>Препараты, уменьшающие всасывание пищевых веществ (орлистат)</b>	Препятствуют расщеплению и последующему всасыванию жиров пищи. Действуют в пределах желудочно-кишечного тракта и не оказывают системного влияния на организм	Основное условие — сократить потребление жиров. Употребление даже небольших количеств животных и растительных жиров может вызвать диарею, повышенное газообразование, частые позывы в туалет	Рекомендуемый курс лечения — 6–12 месяцев. Желательно дополнительно принимать поливитаминные препараты, особое внимание жирорастворимым витаминам

