

Инна

00:00:01 — Доброе утро, с вами телерадиоканал Страна. ФМ, 10.04 в Москве, и, как мы и обещали с Никитой, у нас в студии очень интересный гость, и ожидается очень интересная и, что самое главное, важная, полезная и познавательная беседа. Итак, в студии эндокринолог, специалист по диетологии, андрологии и репродуктологии Ольга Рождественская. Доброе утро.

Никита

00:00:22 — Просим любить и жаловать, друзья. И я вот, пока мы не начали официальную часть, я, пользуясь своим служебным положением, я хочу задать вопрос такой, вот прям сразу же. Раз. Коротенечко, это для меня. Можно ли утром есть всё, что угодно?

Ольга Рождественская

00:00:37 — Не всем. Далеко не всем можно утром есть углеводные продукты.

Никита

00:00:42 — Ага. Всё. Хорошо. Ладно. Ты получил ответ на салат? Конечно, я получил ответ. Но многие сейчас подумают, многие сейчас подумают, что у нас в гостях просто какой-то диетолог. Но это не так, это не так. Ольга в первую очередь эндокринолог. В чем разница, Ольга, скажите, пожалуйста.

Инна

00:00:57 — В чем принципиально разный подход диетолога и эндокринолога к проблеме лишнего веса?

Ольга Рождественская

00:01:03 — Мы, эндокринологи, рассматриваем похудение, избыточную массу тела, ожирение или недостаток тела как важное проявление какого-то заболевания, потому что не всегда люди хотят просто похудеть. Чаще всего это заболевание. Даже если мы видим человек худенький, ну, хочет похудеть, смотрим по эпидансиметрии, то есть внутренний состав тела, и человек с ожирением, вы понимаете, внутренний жир, органы все пронизаны жиром.

00:01:31 — И, естественно, такому человеку нужно худеть, нужно улучшать свои метаболические показатели. И тут, конечно, наша привилегия в том, что мы не просто занимаемся похудением, но и нормализуем все анализы, все гормоны. Потому что зачастую гормончик один не в порядке, всё, идёт похудение. Из-за одного гормончика, да? Да. Или, допустим, резкий набор веса. Даже из-за одного.

00:01:56 — Казалось бы, а начать нужно именно с такого комплексного подхода. Обследование, да. Чтобы правильно, скажем так, человек похудел, и этот результат остался, нужно обследование.

Инна

00:02:07 — Вот мы продолжим разговор буквально через несколько минут. Если вы только что к нам присоединились, то спешу напомнить, что у нас сегодня в студии эндокринолог, специалист по диетологии, андрологии и репродуктологии Ольга Рождественская, и мы с вами остановились на таком волшебном анализе для... Анализ как... Состав тела, анализ состава тела, импедансметрия.

Ольга Рождественская

00:02:29 — На самом деле, абсолютно рутинный метод. Даже сейчас практически в каждом фитнес-клубе себя уважающем стоит такой вот анализ. Подключаются датчики и считывается информация, сколько жидкости прямо в килограммах, сколько отёков, потому что бывают заболевания, которые задерживают жидкость. И, соответственно, человек хочет похудеть, а у него там он аквариум. Тоже другая история, да, то есть ко всему нужно подходить, можно сказать так, с научной точки зрения.

00:03:00 — Или, допустим, вы хотите подкачаться, нужно посмотреть, упражнение дали на 2 недели, смотрим, до и через 2 недели после по этому прибору, и уже будет всё понятно, да, то есть какие мышцы, что... А не так, как обычно это.

Инна

00:03:12 — Происходит, да, присыпается с утра пораньше девушка и думает, всё, шесть лишних килограммов, сегодня я, извините, не жру, правильно? Нужно начать вот с такого анализа.

Ольга Рождественская

00:03:22 — Абсолютно верно. Даже сейчас многие весы, обычные, даже домашние, уже содержат в себе вот такие вот функции.

Никита

00:03:28 — Так, а как весы могут определить, сколько во мне воды? Очень просто, через жидкость.

Ольга Рождественская

00:03:33 — Электроды пропускают, да, где-то какие-то ткани быстрее, а где-то медленнее. Поэтому есть как бы классификация мышечные органы, да, и жидкость, сколько содержится в организме.

Инна

00:03:43 — Это прям фантастика. С другой стороны, а что там определять, если, скажем, вот у мужчины есть, так называемый, пивной животик, как этот жир... Висцеральный жир. Висцеральный жир. Да, мы называем его абдоминальное ожирение.

Ольга Рождественская

00:03:53 — Это самое, кстати, опасное, да, и которое приводит и к снижению и качества, и продолжительности жизни. Но можно же избавиться от животика? Можно избавиться, да. Но там, понимаете, просто так этот животик не появляется. В 100% случаев идет изменения на уровне гормонов.

Инна

00:04:09 — Как он появляется, этот животик, и как от него избавиться? Поговорим мы сразу после песни от группы.

Никита

00:04:15 — Мне кажется, товарищ Шнур все знает про пивной животик, сейчас расскажет. Музыка для мужика. Ну не о словарях сегодня на телерадиоканале Страна-ФМ речи, а речь у нас о очень важных вопросах, связанных со здоровьем. И специально для этого здесь в студии Ольга Рождественская, эндокринолог, специалист по диетологии, андрологии и репродуктологии. Доброе утро.

Инна

00:04:37 — Доброе. Оленька, мы остановились с вами на пивных животиках,

Никита

00:04:41 — На висцеральном жирочке, на том, как от этого всего избавиться. Про мужчин, как мы говорим.

Инна

00:04:46 — Мужинчики наши дорогие, сейчас прям внимательно слушаем.

Никита

00:04:49 — Откиньте уши, мужики.

Инна

00:04:51 — Не слушайте.

Никита

00:04:52 — Самая моя любимая тема.

Ольга Рождественская

00:04:53 — Чаще всего, даже скажем так, в 95% случаев пивной живот, который мы говорим о мужчине, да, висцеральное-абдоминальное ожирение, причина — низкий тестостерон. Именно низкий тестостерон, король всех гормонов, самый такой царский гормон и самый важный, это самый главный гормон. Потому что, когда он начинает снижаться, всё, пошли-поехали, и ожирение, и настроение плохое. И, конечно, снижается либидо, да, наша с вами половая функция.

00:05:21 — А это качество жизни.

Инна

00:05:23 — А пока у нас мужчины следят за своим холестеринчиком и гемоглобинчиком, да, про тестостерон-то они и забывают. Что нужно делать, чтобы контролировать свой тестостерон, вообще как подойти-то к этому тестостерону? Анализ дать, да, и узнать, в каком он количестве? Обязательно.

Ольга Рождественская

00:05:38 — По обычному анализу крови, да, в плазме крови, мы можем выявить уровень тестостерона в норме. Он должен быть выше 12.

Инна

00:05:47 — Подождите. И сколько максимальное число? Какое?

Ольга Рождественская

00:05:51 — Про максимальное я, пожалуй, умолчу, потому что я видела разные варианты. Потому что, понимаете, ещё есть такая ситуация, как генотип, да? Есть национальности, у которых в норме он высокий. И когда он там ниже 35-ти, грубо говоря, что для славянской внешности уже зашкаливает, то для таких людей он уже как бы не работает.

Инна

00:06:12 — Ну то есть мы меряем сколько? Из 15-ти всё-таки? 12, может быть?

Ольга Рождественская

00:06:15 — Мы оцениваем так, что всё, что ниже 12-ти, всё, срочно к врачу.

Никита

00:06:19 — А как внешне, без анализа можно определить, что это с этой стороны? Да никак! Никак?

Ольга Рождественская

00:06:24 — Определить можно, всё правильно, суперский вопрос, а вот если каждый день плохое настроение, если вы постоянно устаёте на работе, если вы начали поправляться, или у вас какие-то идут такие психологические проблемы, хотя когда там год назад вы всего хотели там добиться на работе, каких-то успехов, карьер, значит ниже семи, да, Оль? Абсолютно верно.

Никита

00:06:44 — Давайте послушаем Дениса Марьинова и вернёмся.

00:07:12 — И Ольга Рождественская, эндокринолог, специалист по диетологии, андрологии и репродуктологии у нас сегодня в гостях. И это тот человек, который поможет вам, друзья. И у нас вот пришло такое сообщение, доброе утро, дайте контакты вашего специалиста, мне очень нужно, Инна пишет нам в WhatsApp. Инна, я вам хочу сказать, что Ольга активный пользователь Инстаграма. Как Ольгу Рождественскую в Инстаграме вы можете найти нашего специалиста и задать все интересующие вас вопросы.

00:07:41 — Ну и стоит сказать, что мы вопросы тоже принимаем.

Инна

00:07:44 — Да, я напомним, что мы активно обсуждали тестостерон и то, что нужно сдавать анализ, и то, что тестостерон — это очень важно, и порой мы обращаем на него слишком мало внимания. Так что, мужчины, дорогие, обязательно сдавайте наравне с гемоглобином. А что у женщин? Какие факторы риска могут быть у нас, особенно у вечно худеющих дам?

Ольга Рождественская

00:08:05 — У женщин, получается, факторы риска, что, наоборот, мы худеем, а снижаются все жиры. Правильно?

Инна

00:08:13 — Ну да, но мы как бы к этому идём.

Ольга Рождественская

00:08:16 — Аживейхолестерин — это начальная молекула всех половых гормонов. И что происходит? Снижается наша репродуктивная способность, мы начинаем стареть.

Никита

00:08:24 — Жуть какая!

Ольга Рождественская

00:08:24 — Пудеют кости. Опять же, да, возвращаемся к методу импедансиметрии, посмотреть состав, из чего мы состоим.

Инна

00:08:32 — А кости тоже могут ухуддеть.

Ольга Рождественская

00:08:33 — Конечно. Это дальше называется заболевание остеопороза. Вы понимаете, что эндокринологические органы — практически всё? Вот и кожа, и кости, и эндокринные, там щитовидные железа. То есть эндокринолог занимается практически всем.

Инна

00:08:47 — Итак, мы начинаем худеть неправильно. У нас худеют внутренние органы. Начинается проблема с репродуктологией.

Ольга Рождественская

00:08:54 — Да, снижаются все жиры, и девушки уже приходят худые и красивые, но не могут забеременеть.

Инна

00:09:01 — Как решать эту проблему, поговорим сразу же после песенки.

Никита

00:09:06 — Замечательной Дианы Арвейновой. Доброе утро, друзья! Это телерадиоканал Страна. FM, и у нас сегодня в гостях замечательное гостя, эндокринолог, специалист по диетологии, андрологии и репродуктологии, Ольга Рождественская. Мы задаем вопросы Ольге, но и вы, друзья, можете задать свой вопрос. Ещё успеете в 8-909-928-1-89-9, WhatsApp и Viber. Пишите, что вас интересует.

Инна

00:09:31 — И только что Ольга подняла так мне настроение, сказав, что, оказывается, чуть-чуть же рочка-то на теле женщины — это даже хорошо, это даже показатель здоровья. Почему?

Никита

00:09:40 — Конечно, это сексуально, я бы сказал.

Инна

00:09:43 — Вот видите, мужчина даже подтверждает. Конечно, естественно. Хотя не только в сексуальности дело, да?

Ольга Рождественская

00:09:47 — Потому что липиды сами по себе — это молекулы, с помощью которых рождаются наши половые гормоны. А что такое половые гормоны? Это феромоны, да? То есть мы нравимся друг другу с помощью половых гормонов. Мы находим пары, да, мы влюбляемся, женимся, получают дети. Это всё половые гормоны. У меня даже такой хэштег. Гормоны правят миром. И получается так, что... А что такое вообще старение, да? Когда снижаются половые гормоны.

00:10:13 — В любом возрасте это может произойти, в любом. И вот наше с вами похудение ускоряет, ускоряет эти процессы. А какая там цепочка? То есть ты худеешь, дальше что происходит?

Инна

00:10:24 — Снижаются жиры, жировой обмен, да, понижается.

Ольга Рождественская

00:10:27 — И начинает понижаться выработка всех половых гормонов.

Инна

00:10:31 — Дальше что самое страшное может произойти?

Ольга Рождественская

00:10:33 — Дальше самое страшное, что, если не обращаться к докторам, начинаются именно функциональные изменения органов. То есть снижается костная масса. Это остеопорозы, переломы, начинают болеть суставы все, начинают выпадать волосы, ногти. То есть это женские функции, да, какие-то перестают работать? Значит, да, вплоть до аминореи, до, скажем так....

Никита

00:10:59 — То есть в любом случае надо подходить с умом.

Инна

00:11:01 — Это понятно, что надо, но если ты уже в процессе похудения, когда вот должно стукнуть в голову, что что-то не так, нужно идти к специалисту.

Ольга Рождественская

00:11:09 — Ну, на самом деле общий анализ крови и обычная рутинная биохимия — это не проблема поликлиника, там, частной лаборатории, какие-то клиники сейчас нет проблем с этим. До того, как вы начали худеть, подойдите к доктору, он назначит вам сдайте анализы и допустим через две или три недели вы.

Никита

00:11:29 — Посмотрите какие изменения динамика давайте сейчас послушаем мужчину в прекрасной форме физической вот тоже он конечно же товарищ Мазаев группа моральный кодекс я выбираю тебя и скоро вернемся я напомним что вы можете задавать свои вопросы ольге 8909 928 189 а мы друзья выбираем по настоянию Сергея Мазаева. Здоровый образ жизни. Ольга Рождественская, эндокринолог, специалист по диетологии, андрологии и репродуктологии.

00:11:57 — Нам в этом помогает сегодня.

Инна

00:11:59 — Скажите, пожалуйста, Оль, вот мы заговорили о неправильном похудении. Я так понимаю, что у нас полстраны неправильно худеют, неправильно к этому подходят. Если нет возможности, например, проконсультироваться с специалистом, ты просто сам решил как-то вот скорректировать своё питание, то как не ошибиться наверняка?

Ольга Рождественская

00:12:13 — Достаточно просто прийти к терапевтам,

Инна

00:12:16 — В поликлинике, всё равно со специалиста, да, всё начинается.

Ольга Рождественская

00:12:20 — Да, потому что, вы понимаете, вы сейчас похудеете, а вдруг у вас, допустим, были нарушения с щитовидной железой, и вот вы поправились, это как бы клиническая картина, а вы взяли и стёрли.

Никита

00:12:29 — Но зато уже похудели.

Ольга Рождественская

00:12:31 — Ну, а потом появляется такой эффект, японцы описали йо-йо-эффект. Знаете, игрушка такая йо-йо-йо, да, там минус 2, плюс 5, минус 3, плюс 7, и вот пошло-пошло. Уже вот когда это хронически происходит, уже даже нам проблематично оказать помощь, вы понимаете? А вы, как бы, все нашу клиническую картину убираете и приходите...

Никита

00:12:49 — Негодяи.

Ольга Рождественская

00:12:50 — Худенькие, красивые. Мы даже, как бы...

Никита

00:12:52 — Иди отсюда! Толстей обратно!

Инна

00:12:54 — Ну, потому что очень часто, когда ты приходишь к штеропевту, да, и он тебе банально говорит, жри поменьше, и всё. Ну, сейчас... Вот прям вот так, в грубой форме.

Ольга Рождественская

00:13:04 — Сейчас очень большое внимание уделяется обучению, да, современным подходам, многофакторным подходам, даже к похудению.

Спикер ?

00:13:11 — То есть, дело-то совсем не в еде порой.

Ольга Рождественская

00:13:12 — Абсолютно, да. И, понимаете, вот, говоря, там, каждые 2 часа, каждые 3 часа есть, тоже не всем подходит, вы понимаете? Абсолютно это всё можно сказать по анализам.

Инна

00:13:20 — А правда, Оля, что уже опровергли давно учёные то, что нельзя есть после 6-ти? Говорят, можно.

Ольга Рождественская

00:13:26 — Это вообще никогда учёные не говорили, что не есть после 6-ти, потому что сахар падает, да, когда снижается сахар. У нас повышаются гормоны. Гормоны повышаются, чтобы нам не помереть, да, антистрессовые гормоны. А они мощные, скажем так, жиroadтиваторы. Вот и всё.

Инна

00:13:43 — Так и что? Идёшь ты к холодильнику после шести, открываешь его и...

Никита

00:13:46 — И закрываешь.

Инна

00:13:48 — Обязательно должен быть лёгкий ужин. Лёгкий ужин выбираешь. Открываешь, лёгкий ужин выбираешь. Спасибо вам огромное, Оля. Вот есть несколько секунд, чтобы вы что-то пожелали нашим слушателям.

Ольга Рождественская

00:13:58 — Я хочу пожелать всем слушателям здоровья и чтобы вы постоянно обследовались. Я даже не говорю, что там раз в полгода, хотя бы раз в год. И приучали своих детей, потому что это крайне важно. На сегодняшний день можно все предупредить! Диагностика. Диагностика номер один.

Никита

00:14:15 — Ольга Рождественская ольга, эндокринолог, специалист по диетологии, андрологии и репродуктологии. Спасибо, Ольга, хорошего дня! Спасибо Вам.

Ольга Рождественская

00:14:22 — Спасибо вам!

Источник: <https://olga-media.ru>