

# Как правильно похудеть: гормоны и похудение

Всем привет! Как ни странно, но это опять мы! Барышни, верещите :), сегодня нас ждет крайне актуальная для многих из Вас тема: как правильно похудеть. По прочтении Вы узнаете, что именно не дает Вам стать стройняшкой, а также каким образом снижать вес, если все уже перепробовано, но это не дало желаемых результатов.



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, будет крайне познавательно и интересно.

## Как правильно похудеть: все, что должна знать женщина

Наверняка Вам знакомо выражение “красота требует жертв”. Так вот, в женском (и мужском) представлении красивое тело - это стройное и подтянутое тело. Чтобы добиться этого, многие дамы в прямом смысле слова идут на жертвы. Они садят себя на **1000** ккал в день, тренируются по несколько часов кряду, бегают, как заведенные. И все это для того, чтобы стрелка весов сместилась влево. Стоит ли так себя истязать? Можно ли добиться стройности менее жесткими мерами? Отвечаем: да, можно. Но для этого нужно знать, как правильно похудеть.

Для начала давайте рассмотрим среднестатистический процесс похудения: что обычно женщина предпринимает, чтобы сбросить вес. Чаще всего мы идем по пути наименьшего сопротивления: что легче всего сделать, то мы и делаем. В нашем случае это решение проблемы посредством Интернета. Мы идем в сеть, вбиваем в поисковик волнующий нас вопрос и серфим по различным сайтам в поисках ответов. Разумеется, мы находим много информации, но вся она обладает одним свойством – шаблонность. В отношении похудения это значит, что Вам говорят меньше есть, больше двигаться, выбросить из рациона мучное и т.п. Безусловно, все это работает, однако должно идти вторым номером в Вашей стратегии похудения. Первым должно стать изучение гормонального фона своего организма. О том, какую роль играют гормоны в похудении, мы и поговорим в продолжении статьи. Поехали!

### **Примечание:**

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.



Знаете, как проверить “качество” любого диетолога? А вот как. Если, придя к нему на очный прием, вы уходите оттуда исключительно с общими рекомендациями, планом питания и без результатов анализов на гормоны, то такой диетолог подпадает под категорию “второй свежести”. Запомните, все начинается со сбора анамнеза: что происходит с организмом внутри, какие болезни у вас имеются, каков ваш гормональный фон. А вот какие гормоны отвечают за набор веса, мы сейчас и узнаем. И первый на очереди это...

### **№1. Щитовидная железа (тироидный гормон)**

Щитовидка – железа у основания шеи, которая производит три гормона - Т3, Т4 и кальцитонин. Эти гормоны регулируют обмен веществ, сон, сердечный ритм, рост, развитие мозга. Иногда щитовидная железа не производит достаточное количество гормонов, это приводит к гипотиреозу.

Гипотиреоз часто ассоциируется с увеличением веса, замедлением метаболизма, высоким уровнем холестерина в крови, медленным сердечным ритмом. Фактически, гипотиреоз приводит к накоплению воды, а не жира, это и делает человека визуально пухлым. Только из-за тироидного дисбаланса организм может набрать от **2** до **5** кг.

Как наладить баланс щитовидки:

- оральный прием гормональных препаратов с TSH (тиреоидный стимулирующий гормон);
- избегайте употребления сырых овощей. Ешьте хорошо приготовленную пищу;
- потребляйте йодированную соль;
- потребляйте продукты, богатые цинком (устрицы, семена тыквы);
- потребляйте рыбий жир и добавки витамина D.

### **№2. Инсулин**

Инсулин - это гормон, секретируемый поджелудочной железой, который помогает переносить глюкозу в клетки. Последние будут использовать ее в качестве энергии или запасать в виде жира.

#### **Примечание:**

Когда мы не используем весь сахар, поглощаемый тканями, организм начинает хранить то, что следует использовать вместо энергии, как жир. Интересный факт об инсулине заключается в том, что он антилиполитичен, т.е. он борется против расщепления жира.

Клетки, по разным причинам, могут стать невосприимчивыми к инсулину. В этом случае они не способны распознавать инсулин, связанный с глюкозой, и поэтому она остается в кровотоке, вызывая всплеск уровня сахара в крови. Это, в конечном счете, приводит к увеличению веса и возникновению диабета второго типа.

Как “наладить” резистентность клетки к инсулину:

- питайтесь чисто. Избегайте употребления переработанных продуктов питания, алкоголя, поздних ночных перекусов, газированных и искусственно подслащенных напитков;
- потребляйте листовую зелень, сезонные овощи (4-5 порций в день) и сезонные фрукты (3 порции в день);
- чтобы повысить концентрацию омега-3-жирных кислот в организме, потребляйте жирную рыбу, орехи, оливковое масло, семена льна;
- потребляйте низкокалорийную, но насыщающую организм пищу;
- увеличьте в своем рационе содержание продуктов с средне-низким [гликемическим индексом](#);
- пейте достаточное количество воды – [0,04-0,05]х вес тела, литров.

### №3. Лептин

В нормальных условиях гормон лептин сигнализирует, что вы сыты и должны прекратить есть. Но из-за чрезмерного потребления продуктов с высоким содержанием сахаров, их избыток (например, фруктоза из фруктов) превращается в жир, который оседает в печени, откладывается на живот и другие области тела. Таким образом жировые клетки секретируют лептин.

Чем больше неправильных продуктов (в т.ч. сладких фруктов) Вы потребляете, тем больше жира накапливается, тем больше лептина секретируется. Это, в свою очередь, снижает чувствительность организма к лептину, мозг перестает получать сигнал, чтобы прекратить есть. В конечном итоге это приводит к увеличению веса.

Как снизить уровень лептина:

- спите **7-8** часов в день;
- принимайте пищу по расписанию, через каждые **2-3** часа;
- избегайте обработанных продуктов, полуфабрикатов;
- потребляйте не более **3** порций фруктов в день;
- потребляйте продукты с высоким содержанием омега-3 ЖК;
- потребляйте темно-зеленые листовые овощи;
- пейте достаточное количество воды – [0,04-0,05]х вес тела, литров.

### №4. Грелин

Гормон голода грелин в основном секретируется желудком. Помогает стимулировать аппетит и увеличивает отложение жира. Более высокие уровни грелина в кровотоке могут привести к увеличению веса, а люди с ожирением более чувствительны к этому гормону. Уровни грелина также высоки, когда люди находятся на строгой диете или голодают.

Как снизить уровни грелина:

- принимайте пищу по расписанию, через каждые **2-3** часа;
- проводите за сутки **4-5** приемов пищи;
- выпивайте **1,5-2** стакана воды за **20-30** минут до еды;

- включите в свой рацион достаточное количество [клетчатки](#).

## №5. Эстроген

Главный женский половой гормон. Как высокий, так и низкий уровень эстрогена может привести к увеличению веса. Высокие уровни эстрогена в организме формируются либо из-за перепроизводства этого гормона, либо из-за потребления пищи, богатой эстрогенами.

Когда уровень эстрогена повышается, клетки, производящие инсулин, находятся в состоянии стресса. Это, в свою очередь, делает Вас инсулинорезистентными, а уровень глюкозы в крови повышается, что приводит к увеличению веса. Во-вторых, женщины в пременопаузе имеют более низкие уровни эстрогена, что приводит к окончанию овуляции. Это еще более снижает уровень эстрогенов, поскольку клетки яичников продуцируют эстроген. Теперь, чтобы получить достаточное количество этого гормона, организм начинает искать другие клетки, которые его производят. Одним из таких источников являются жировые клетки. Когда уровни эстрогена снижаются, организм начинает преобразовывать все доступные источники энергии в жир, чтобы пополнить уровни глюкозы. Это, в свою очередь, приводит к увеличению веса, особенно в нижней части тела.

Как поддерживать уровень эстрогена:

- не употребляйте переработанное и обработанное мясо;
- исключите из рациона алкоголь, особенно пиво;
- употребляйте больше цельных зерен и овощей (в т.ч. под вакуумом, шоковая заморозка);
- будьте физически активны;
- проводите силовые тренировки **2** раза в неделю;
- ведите достаточно активную половую жизнь.

## №6. Кортизол

Стероидный гормон, вырабатываемый надпочечниками. Главным образом секретируется, когда Вы испытываете стресс, депрессию, беспокойство, нервозность или физически травмированы. Две основные функции кортизола - регулирование энергии и ее мобилизация.

Кортизол управляет энергией, решая, какой ее тип (углеводы, белки или жиры) требуется организму для выполнения определенной задачи. Кортизол помогает мобилизовать энергию, транспортируя жиры из жировых запасов в «голодные клетки» или работающие мышцы. Любой стресс приводит к увеличению секреции кортизола, что делает его гиперинсулинемическим, увеличивает накопление висцерального жира и стимулирует созревание жировых клеток.

### Примечание:

Чем большей мышечной массой обладает человек, тем легче ему утилизировать жиры. Жировые клетки брюшной полости обычно содержат больше рецепторов кортизола.

Кортизол является гормоном с самым сильным отношением к распределению жира в обоих полах. Кортизол действует через глюкокортикоидный рецептор для стимуляции липопротеиновой липазы (LPL). Проще говоря, LPL - это фермент, который делает ЖК готовыми депо для хранения жира.

Жир между органами состоит в основном из жировых клеток, называемых висцеральными адипоцитами. Висцеральные адипоциты имеют больше рецепторов глюкокортикоидов, чем другие жировые клетки. ЖК на бедрах и верхней части ноги имеют наименьшее количество

глюкокортикоидных рецепторов. Это означает, что кортизол вызывает накопление жира в основном на животе, затем торсе и минимально - в нижней части тела.

Тестостерон является антагонистом кортизола. Тестостерон и кортизол находятся в постоянной битве за активность LPL - фермента, который создает условия ЖК для хранения жира. Кортизол стимулирует LPL, а тестостерон подавляет его. Таким образом, тестостерон оказывает разрешающее действие на действие кортизола. Последний будет способствовать накоплению жира на Вашем животе, только если концентрация тестостерона в организме недостаточная, чтобы остановить его.

Как уменьшить уровни кортизола:

- старайтесь управлять своей жизнью, а не наоборот;
- начните практиковать йогу;
- занимайтесь медитацией;
- спите **7-8** часов в день;
- избегайте употребления алкоголя, обработанных продуктов и жареной пищи;
- принимайте добавки магния и витамин В;
- проводите релакс-процедуры в домашних условиях.

## №7. Тестостерон

Мужской половой гормон, адекватная концентрация которого важна и для женщин. Тестостерон помогает сжигать жир, укрепляет кости и мышцы, повышает либидо. У женщин тестостерон продуцируется в яичниках.

### Примечание:

Норма свободного тестостерона для женщины в среднем составляет от **0,45** до **3,75** нмоль/л, общего - **0,24 – 2,7** нмоль/л.

Возраст и стресс могут значительно снизить уровень тестостерона у женщин. Более низкий уровень этого гормона связан с потерей плотности костной ткани, потерей мышечной массы, ожирением и депрессией. Это может увеличить стресс и воспаление, что приводит к увеличению накопления жира.

Как повысить уровень тестостерона:

- включите в свой рацион богатые клетчаткой продукты: отруби, льняное семя, миндаль, цельные зерна;
- будьте физически активны, регулярно и в силовом стиле, тренируйтесь;
- принимайте витамин С, пробиотики и добавки магния;
- принимайте протеин (спортивное питание) и добавки цинка.

## №8. Прогестерон

Чтобы помочь правильному функционированию организма, гормоны прогестерона и эстрогена должны находиться в равновесии. Уровень прогестерона может снизиться из-за [менопаузы](#), стресса, использования противозачаточных таблеток или из-за потребления продуктов, содержащих антибиотики и гормоны, которые превращаются в эстроген в организме. Это может в конечном итоге привести к увеличению веса.

Как повысить уровень прогестерона:

- поговорите со своим гинекологом, чтобы получить экспертное заключение о том, каким именно методы контрацепции будут наилучшим вариантом именно для Вас;
- не употребляйте переработанное мясо (например, колбасы);
- избегайте стрессов;
- практикуйте глубокое дыхание.

## №9. Мелатонин

Мелатонин секретируется шишковидной железой и помогает поддерживать циркадный ритм, то есть режим сна и бодрствования. Уровни мелатонина, как правило, растут с вечера до поздней ночи и падают рано утром. Когда Вы спите в темной комнате, они повышаются. Как только это происходит, высвобождается [гормон роста](#), который помогает организму восстанавливаться, строить мышечную массу и увеличивать плотность костной ткани.

Но из-за нарушения суточного ритма многие из Вас не получают достаточного количества сна. Это увеличивает стресс, что в конечном итоге приводит к увеличению веса, вызванному воспалением.

Как увеличить уровень мелатонина:

- спите **7-8** часов в темной комнате с плотными шторами;
- не ешьте за **1,5-2** часа до сна;
- откажитесь от гаджетов перед сном;
- употребляйте миндаль, вишню, шиповник, кардамон, кориандр и семена подсолнечника.

## №10. Глюкокортикоиды

Воспаление является начальным этапом процесса заживления. Однако хроническое воспаление может привести к нежелательным последствиям. Увеличение веса является одним из них. Глюкокортикоиды помогают уменьшить воспаление, также они регулируют использование сахара, жиров и белков в организме.

Глюкокортикоиды усиливают распад жира и белка, но уменьшают использование глюкозы или сахара в качестве источника энергии. Таким образом, уровень сахара в крови повышается, что приводит к резистентности к инсулину в организме. Последнее, в свою очередь, приводит к ожирению и диабету.

Как уменьшить уровень глюкокортикоидов:

- сократите физический и умственный стресс;
- спите **7-8** часов в день;
- регулярно тренируйте как тело, так и мозг;
- гуляйте по **1,5-2** часа в сутки;
- не сидите на диетах и не старайтесь быстро похудеть.

Итак, мы привели список из **10** гормонов, которые оказывают непосредственное влияние на увеличение веса. Если у Вас есть гормональный дисбаланс, то он является главной причиной того, что Вы не можете похудеть.

**Вывод:** не нужно садиться на **1000** ккал в сутки, не нужно морить себя голодом или истязать до потери пульса тренировками. Нужно всего лишь сдать кровь на основные гормоны и выявить перекосы.

Идем далее. И теперь поговорим про...

## Как происходит набор веса

Очень часто, когда женщина начинает активно заниматься и посещать тренажерный зал, она не только не худеет, но даже наоборот - набирает вес. Давайте в целом дадим определение массонабору.

Итак, увеличение веса – это увеличение общей массы тела человека, состоящее из дополнительных жировых отложений, увеличения количества мышечной ткани или избыточной воды, удерживаемой организмом. Другими словами, не все прилипшие к Вам килограммы это жир.

Например, Вы стали ходить на групповые занятия в фитнес-клуб. Пришли с весом **70** кг, а спустя **2** недели встали на весы и увидели цифру **72** кг. Если Вы придерживались правильного питания, то эти килограммы не что иное, как мышцы. Вы улучшили качество телосложения и [состав тела](#): увеличили мышечную массу и снизили процент жировой. А **+2** кг могут прибыть из-за лучшей гидратации. И действительно, когда Вы стали посещать “групповухи”, Вы стали пить больше воды. Если при этом вы не сократили потребление соли в своем рационе, она стала “заворачиваться” в Ваши клетки, раздувая их изнутри, давая эту самую прибавку.

**Вывод:** набор веса, как и похудение, может происходить за счет **4-х** составляющих: жир, мышцы, костная ткань, вода. За счет чего конкретно ваш вес увеличился или снизился, нужно разбираться подробно. И в этом обычные весы вам не помощник, нужно провести процедуру [биоимпеданс](#).

Увеличение веса, вызванное избыточными жировыми отложениями, может быть классифицировано в зависимости от типа жировой ткани, которую человек нарабатывает. В организме есть два типа жировых складов: подкожный - между кожей и мышечной тканью и висцеральный – опоясывает органы, жир.

И тот и другой виды жира могут набираться, минимум, двумя способами:

1. за счет чрезмерного потребления калорий. Человек ест больше, чем способен утилизировать за сутки;
2. за счет гормональных колебаний и дисбалансов.

Мужчины в плане набора веса везунчики, они набирают его, в большинстве своем, прибегая к первому способу. Женская же братия способна набирать вес по всем фронтам. Например, Вас бросил молодой человек. Вы в депрессии, кортизол зашкаливает - вес пребывает по **2-му** способу. Вы сходили в магазин, купили всяких вкусняшек, чтобы заесть стресс. И вот уже вес пребывает по **1-му** способу.

Вот как наглядно происходит массонаборный гормональный процесс:



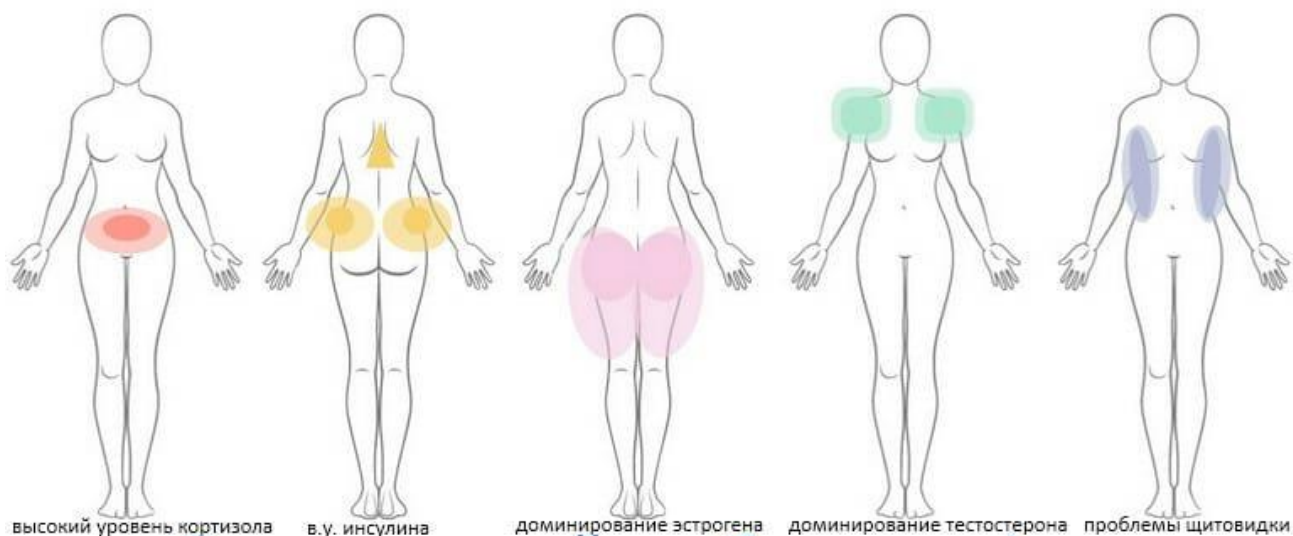


**Общий вывод:** женщины по своей природе более эмоциональны, чем мужчины. Они все пропускают через себя. Такой процесс взаимодействия с окружающим миром приводит к гормональным сдвигам. Это, в свою очередь, оказывает непосредственное влияние на увеличение веса тела.

Теперь давайте выясним...

### Как гормоны "откладывают" жир на теле

Гормональный дисбаланс определяет Ваше хранение жира и потерю мышц. Разные гормоны могут действовать по-разному в определенных областях тела. Подойдите к зеркалу и соотнесите свои проблемные зоны – места скопления жира, со следующей графикой. И Вы узнаете, какие именно гормоны у Вас "шалят":



## Гормональный дисбаланс и фигура



Запомните следующую памятку.

Для мужчин:

- жир на груди – высокий эстроген, низкий тестостерон;
- жир на руках – высокий инсулин, низкий DHEA (дегидроэпиандростерон);
- абдоминальный жир - высокий инсулин, низкий гормон роста, высокий эстроген, низкий тестостерон, высокий кортизол;
- полные бедра, ягодицы, ноги - высокий эстроген, низкий гормон роста.

Для женщин:

- жир на руках – высокий инсулин, низкий DHEA (дегидроэпиандростерон);
- жир на груди – высокий эстроген, низкий тестостерон;
- абдоминальный жир - высокий инсулин, низкий гормон роста, низкий или высокий эстроген, высокий тестостерон, высокий кортизол;
- полные бедра, ягодицы, ноги - высокий эстроген, низкий прогестерон, низкий гормон роста.

### **Примечание:**

Существует мнение (от Poliquin's BioSignature Modulation), что кортизол централизует хранение жира и изменяет структуру его хранения. Другими словами, процессом накопления жира управляет исключительно кортизол. В то время как другие гормоны просто изменяют силу его эффекта и оказывают локальное, на определенных участках тела, влияние.

Ну, и в заключении (а почему так быстро? всего-то **2600** слов :)) дадим ответ...

## **Как навести гормональный баланс “внатуралку”**

Возможно, следующая информация не обрадует всех тех, кто желает похудеть и имеет проблемы с гормонами. Так вот, так называемое уравнение потери веса – “расходуй больше, чем потребляешь” распространяется только на идеальные гормональные образцы, т.е. людей, у которых нет гормональных перекосов. И обычно им нужно сбросить совсем немного – **5-10** кг.

Если же у Вас проблемы с гормонами, например, щитовидная железа отказывается работать в привычном режиме, и Вы сидите на гормон-стимулирующих препаратах, то процесс похудения станет крайне непростой задачей. И вот как Вам следует себя вести в деле наведения гормонального баланса.

### **№1. Высокий кортизол**

Созерцательная практика, успокаивающая музыка, медитация, глубокое дыхание, сауна и сракапусла – все это способы снижения стресса и уровня кортизола. Также включите в свой рацион рыбий жир и фосфатидилсерин (регулятор нервных процессов, применяемый как БАД при различных когнитивных нарушениях). А травяная комбинация из магнолии и феллодендрона (бархат амурский) будет подавлять желание “ночных зажоров”.

### **№2. Низкий уровень тироидных гормонов**

Вы можете предпринять шаги, чтобы исправить дисбаланс щитовидной железы, уменьшив часто возникающую причину стресса. Увеличьте в своем рационе количество витамина D, чаще

гуляйте на солнце и ешьте сардины, лосось, яйца с йодированной солью. Если у Вас есть повышенная чувствительность к клейковине, то удалите из рациона продукты с глютеном.

### **№3. Резистентность к инсулину**

Если Ваши клетки нечувствительны к инсулину, то для Вас в питании оптимальной может стать палеодиета, диета охотников-собирателей. Смысл ее - в исключении зерновых, сахаров, молочных и всех остальных переработанных или имеющих искусственные добавки продуктов. Основу рациона должны составлять мясо, рыба, яйца и овощи.

### **№4. Низкий эстроген**

Низкий эстроген стимулирует аппетит. Исследователи из Йельского университета обнаружили, что эстрадиол использует те же самые биохимические пути в организме, что и лептин - гормон, выделяемый жиром, который, когда активизируется, подталкивает Ваш голод и говорит организму, что ему нужна пища.

Регулярные физические упражнения, интимная гимнастика и настоящий (не симуляция) оргазм – все это поможет повысить уровень эстрогена в организме. Также Вы можете добавлять в каши и протеиновые коктейли семена льна и принимать добавку магния.

### **№5. Низкий тестостерон**

Замедляет метаболизм и тормозит способность организма наращивать мышечную массу. Сахара и алкоголь - вот от чего нужно отказаться женщине, чтобы не понижать уровень тестостерона. Согласно данным недавнего голландского исследования, даже умеренное потребление алкоголя снижает уровень тестостерона. Журнал «Prevention Magazine» сообщил, что алкоголь у женщин снижает метаболизм более чем на **70%**, хотя и временно.

Следуйте этим советам, и Ваш гормональный фон со временем придет в норму. И дальше Вы уже сможете использовать классические методы похудения – силовые тренировки, аэробную активность и коррекцию рациона.

Собственно, по теме это все. **3000** слов нам понадобилось, чтобы узнать, как правильно похудеть. Давайте подытожим всю нашу болтологию.

### **Послесловие**

Похудение всегда будет будоражить женские умы. Сегодня мы разобрали не всем известные истины – из разряда “ешь меньше, занимайся больше”, а углубились в химию процесса сброса веса и гормоны. Наверняка такой объем информации Вам будет сложно усвоить за раз, поэтому ждем Вас снова и снова :).