# О ЧЕМ ВРАЧИ ВАМ НЕ ГОВОРЯТ

№2 Февраль 2022
Издательский дом «Бурда»

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР ДЛЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

www.WDDTY.RU

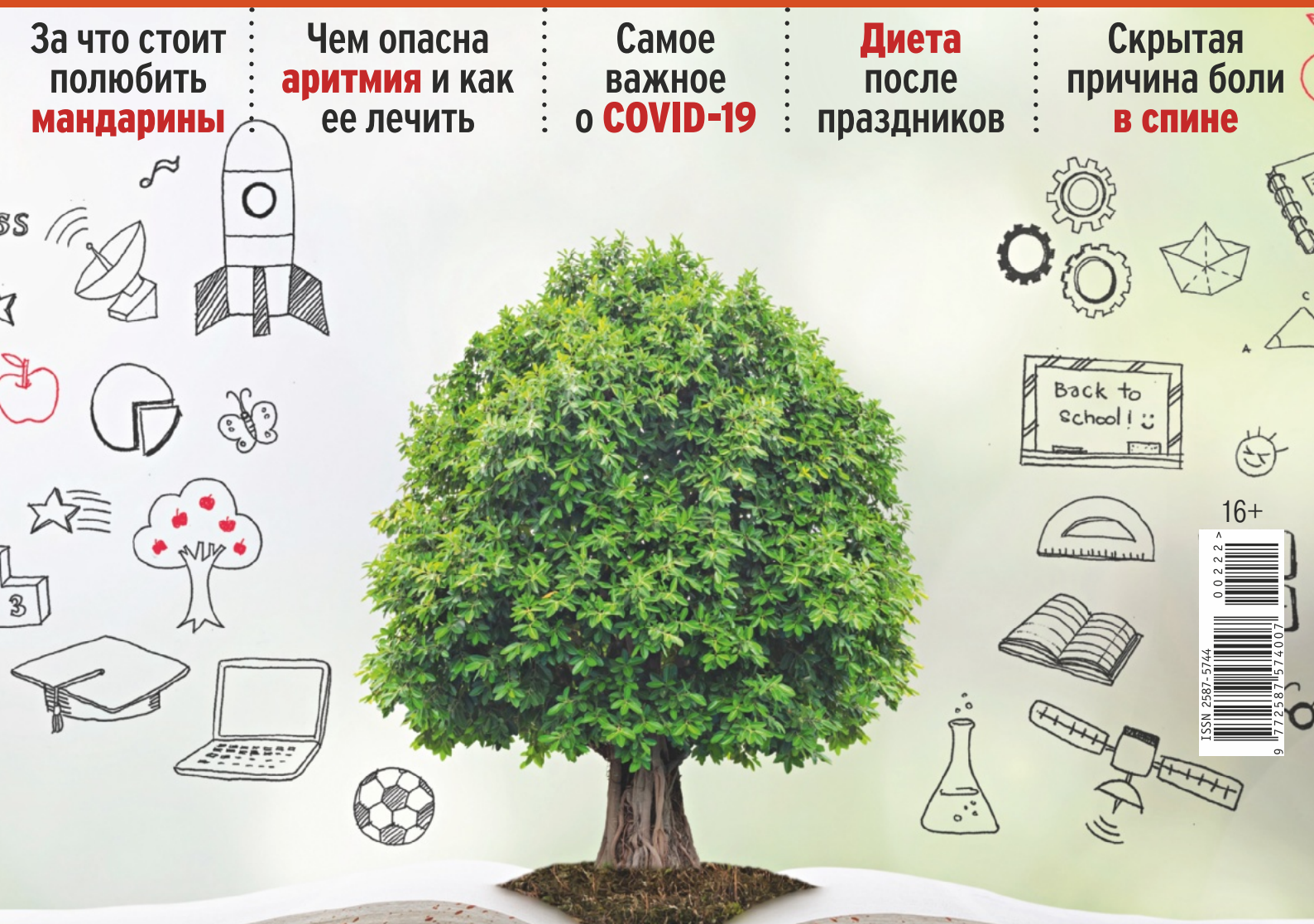
За что стоит полюбить **мандарины**

Чем опасна **аритмия** и как ее лечить

Самое важное о **COVID-19**

**Диета** после праздников

Скрытая причина боли **в спине**




16+

ISSN 2587-5744

# Вспомнить всё!

Эффективные способы улучшить память

Подписка на почте!
Индекс
П6382




# В НОМЕРЕ

**Темы с обложки**

**Вспомнить всё!** 12
Эффективные способы улучшить память.

**Чем опасна аритмия и как ее лечить** 18
Нарушение сердечного ритма — самая частая проблема, с которой люди обращаются к кардиологу.

**Самое важное о COVID-19** 24
Новое о коронавирусе.

**Диета после праздников** 38
Самые свежие диетические тенденции года.

**За что стоит полюбить мандарины** 41
Они не только создают праздничное настроение.

**Скрытая причина боли в спине** 44
Возможно, проблема не в позвоночнике.

## НОВОСТИ

**Новости о здоровье** 5
Самые интересные гипотезы и открытия.

## НОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

**Пищевой компас** 8
Ученые протестировали продукты и напитки в зависимости от их вероятного воздействия на здоровье.

## ЦИФРЫ И ФАКТЫ

**Будем на связи** 10
Социальная изоляция в 2 раза повышает риск преждевременной смерти.

## ПРОФИЛАКТИКА

**Взяться за голову** 20
Распространенные заблуждения, мифы и полумифы о причинах головной боли.

## ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

**Справиться с панической атакой** 26
Простой способ предотвратить приступы паники.

## ОБРАЗ ЖИЗНИ

**Легкой походкой** 30
Нашим стопам нужна особая забота.

## МОЙ РЕБЕНОК

**На прививку становись!** 32
Действительно ли вакцины могут вызывать аутизм и аллергию.

## В ГЛУБИНЕ ДУШИ

**Кто в доме хозяин?** 36
Покажет тест.

## АЛЬТЕРНАТИВА

**Со мною всё в порядке!** 42
Как одолеть депрессию без лекарств.

**Подписка онлайн:** на сайте **podpiska.burda.ru**
**Подписка на почте:** Подписной индекс **П6382** в каталоге «Почта России»
Тел.: (495) 660-73-69;
e-mail: http://podpiska.burda.ru/magazine/o-chem-vrachi-vam-ne-govoryat

О ЧЕМ ВРАЧИ ВАМ НЕ ГОВОРЯТ

**№2/2022** (подписной месяц — январь).
**www.wddty.ru**

**Издание выходит ежемесячно**
Учреждено и издается
АО «Издательский дом «Бурда»
**Адрес издательства:** Россия, 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
**Телефон:** +7 (495) 797-45-60
**Сайт в Интернете:** www.burda.ru

**Главный редактор:** Светлана Борисовна Кокотко
**Научный редактор:** Владимир Бочкарёв
**Дизайнер:** Наталья Кубасова
**Корректор:** Татьяна Ярославцева

**Адрес редакции:** Россия, 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
**Телефон:** (495) 797-45-60 (доб. 22-20)
**Для писем**: 127521, г. Москва, а/я 49
**E-mail:** wddty@burda.ru; s.kokotko@burda.ru

**Дирекция по продажам рекламы:**
тел.: (495) 797-45-60
**Директор по корпоративным продажам:**
Мария Каменская, m.kamenskaya@burda.ru
**Руководители направлений:**
«Медицинские товары и услуги» — Светлана Кузина
(менеджер — Татьяна Миронова)
«Дом и сад» — Дмитрий Шахназаров,
Classified — Любовь Агеева

**Отдел по работе с клиентами:**
Ольга Орел, o.orel@burda.ru

**Распространение:**
ООО «Бурда Дистрибьюшен Сервисиз»,
тел.: (495) 797-45-60
info@burdadistribution.ru

Издается по лицензии WDDTY News Limited, Unit 9, Woodman Works, 204 Durnsford Road, London SW19 8DR, UK
@ WDDTY News Ltd 2022

WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

**Редакторы:** Линн МакТаггарт и Брайан Хаббард
**Управляющий редактор:** Джоанна Эванс
**Производство:** Шейрин Вонг
**Дизайн:** Джимми Эгертон
**Лицензирование:**
Брюс Софорд
bruce@brucesawfordlicensing.com
+44 (0) 1280 860185

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия. Свидетельство о регистрации ПИ №ФС 77-65657 от 13.05.2016. Информационная продукция для детей старше 16 лет.
Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Пересылая тексты, фотографии и другие графические изображения, отправитель выражает тем самым свое согласие на использование присланных текстов, фотографий и других графических изображений в изданиях АО «Издательский дом «Бурда». Присланные тексты, фотографии и другие графические изображения не возвращаются.
Предоставляя (бесплатные) текстовые и иллюстративные материалы для их публикации в данном издании АО «Издательский дом «Бурда», отправитель дает свое согласие на использование присланных им материалов также в других изданиях АО «Издательский дом «Бурда» и концерна «Хуберт Бурда Медиа», в том числе на их использование путем распространения через любые виды электронных (цифровых) каналов, включая Интернет, мобильные приложения, смартфоны и т.д., в связи с публикацией указанных материалов АО «Издательский дом «Бурда», а также предприятиями концерна «Хуберт Бурда Медиа».
**Внимание!** Прежде чем применять какие-либо из опубликованных и рекламируемых лекарственных средств, медицинских услуг, в том числе методов лечения, медицинской техники или следовать каким-либо советам, научным медицинским открытиям, проконсультируйтесь с квалифицированным врачом. Редакция журнала и АО «Издательский дом «Бурда» не несут ответственности за качество и эффективность, вред и потери от предлагаемого лечения, совета, применения лекарственных средств, медицинских услуг или любой другой информации, размещенной в этом издании. Мнение редакции журнала может не совпадать с мнением авторов статей.
**Типография:** «МДМ-печать», Россия, 188640, Ленинградская область, г. Всеволожск, Всеволожский пр., д. 114
**Номер поступит в продажу** 15.01.2022
**Тираж:** 19 100* экз.
**Номер заказа:** 220 049
Цена свободная
* Отпечатанный тираж
©2021 Издательский дом «Бурда»

BurdaLife Burda Media Company

Обложка: Chinnapong/stock.adobe.com Фото в журнале: stock.adobe.com, архив журнала WDDTY. PR. Текст: «Все как есть про суперфуды» Анастасия Быкова (№1, 2022)




# Сколько воды требуется для здоровья сердца

Достаточное количество жидкости необходимо для всех функций организма, в том числе для хорошей работы сердца. Но сколько воды требуется — вопрос.

Ученые из Национального института сердца, легких и крови в США обнаружили, что точным показателем состояния гидратации является натрий в сыворотке крови. В течение 25 лет они наблюдали за 15 тыс. взрослыми и обнаружили, что, если люди пьют мало жидкости, увеличивается концентрация натрия в сыворотке крови. Организм пытается сохранить воду и активирует процессы, которые повышают риск сердечной недостаточности. При этом повышение уровня натрия на 1 ммоль/л увеличивает вероятность сердечной недостаточности на 20%.

Ученые также выяснили, что количество необходимой жидкости варьируется в зависимости от пола: женщинам рекомендуется выпивать до 1,6 до 2,1 л жидкости в день, мужчинам — от 2 до 3 л. Хорошая гидратация может снизить риск развития гипертрофии левого желудочка и сердечной недостаточности. Но, подсчитывая суточный водный баланс, нужно учитывать не только обычную воду, но также напитки (чай, кофе, соки) и воду, содержащуюся в еде (супах, кашах, рагу, салатах и пр.).

**European Society of Cardiology Congress, August 24, 2021.**

# От фруктозы растет вес?

Долгие годы нам говорили, что фруктоза не вредна для здоровья. Ее даже советовали включать в рацион людям, страдающим сахарным диабетом. Однако ученые из Медицинского колледжа Weill Cornell (США) заметили, что между ростом потребления фруктозы и увеличением показателей ожирения, скорее всего, существует связь.

В натуральном виде фруктоза есть во фруктах и ягодах. Кроме того, высоким содержанием фруктозы отличается кукурузный сироп (High-fructose corn syrup, или HFCS) — дешевый заменитель сахара, который представители пищевой индустрии активно добавляют во многие продукты (хлопья для завтрака, конфеты, выпечку, соусы, полуфабрикаты, напитки). Фруктоза слаще обычного сахара, а ее гликемический индекс ниже, чем у глюкозы.

Но самое главное — фруктоза отличается от других сахаров, например от глюкозы, и в больших количествах может менять способ функционирования ворсинок кишечника, нарушать обмен веществ и заставлять организм накапливать запасы жира. Исследователи из США поняли, почему так происходит.

Внутренняя поверхность кишечника покрыта огромным числом микроскопических ворсинок — они расширяют кишечник и помогают организму усваивать питательные вещества из пищи. В опытах с мышами ученые обнаружили: у грызунов, которых кормили продуктами с высоким содержанием фруктозы, ворсинки кишечника становились на 25–40% длиннее, чем у мышей, которым фруктозу не давали. В результате кишечник у грызунов расширялся сильнее, процесс усвоения пищи у них шел быстрее, и, соответственно, мыши начинали стремительно набирать вес.

Впрочем, сама по себе фруктоза не вредна. «Проблема в ее чрезмерном потреблении — организм не приспособлен для того, чтобы получать ее в большом количестве», — поясняет Маркус Дасилва Гонсалвес (Marcus DaSilva Goncalves), один из авторов работы. Наши предки ели фрукты в основном летом и осенью, а мы потребляем их круглый год, и при этом еще включаем в рацион немало продуктов с HFCS. Дело еще и в том, что фруктозу во фруктах мы поглощаем вместе с клетчаткой (растительными волокнами) — это своего рода «противоядие», препятствующее передозировке фруктозы в организме. А в случае с продуктами с HFCS такого противоядия нет.



**Nature, 2021; 597(7875): 263–7**

# Худеем на авокадо

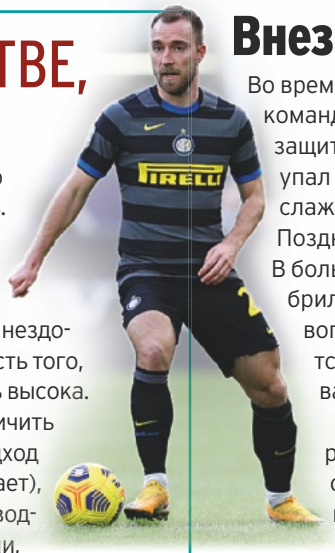


В брюшной полости откладываются два вида жировой ткани: подкожный жир и более глубокий висцеральный жир, который окружает внутренние органы. Второй вид жира увеличивает риск диабета II типа. Однако всего 1 авокадо в день способно помочь женщинам избавиться от жира на животе, утверждают ученые из Университета штата Иллинойс (США).

Для исследования ученые отобрали 105 мужчин и женщин с лишним весом или ожирением. Участников случайным образом разделили на две группы и посадили на диету. Рацион был одинаковым, но одна группа ежедневно получала по авокадо, а вторая (контрольная) группа этот заморский фрукт не ела. В начале и в конце исследования участники проходили медицинское обследование, в ходе которого в том числе проводилась оценка объема скопления жировой ткани в области брюшины. Оказалось, что объемы висцерального жира на животе у тех, кто ел авокадо, уменьшились, но... только у женщин. На мужчин потребление этого фрукта никак не повлияло.

**J Nutr, 2021; 151: 2513–21**

## ДЕЛО НЕ В КОЛИЧЕСТВЕ, А В КАЧЕСТВЕ



Считается, что люди набирают вес, потому что потребляют больше энергии, чем могут сжечь. Однако 17 ведущих ученых мира опровергли эту гипотезу. Дело не количестве еды, а в ее качестве, заявляют они. Если человек ест мало, но при этом в его рационе преобладают нездоровые продукты (особенно с HFCS), вероятность того, что у него набегут лишние килограммы, очень высока.

Вместо того чтобы заставлять людей ограничить пищу (а это по-прежнему преобладающий подход к снижению веса, который зачастую не работает), диетологам стоит обратить внимание на углеводно-инсулиновую модель. Согласно этой модели, чем больше в рационе продуктов высокой степени переработки, тем больше организм выделяет инсулина для расщепления сахаров, содержащихся в высокопереработанных углеводах, а их избыток откладывается в виде жира, вместо того чтобы служить топливом для мышц и других тканей.

Поскольку эти ткани не получают необходимых им питательных веществ, мозг ощущает нехватку энергии и посылает сигнал — нужно опять что-нибудь перекусить. Вот почему люди снова чувствуют голод вскоре после того, как съедят нездоровую пищу.

Вывод прост: если хотите похудеть, не нужно сидеть на строгих диетах и урезать в 2 раза порции — просто выбирайте полезные продукты.

**Am J Clin Nutr, 2021; nqab270**



## Внезапный приступ

Во время матча Евро-2020 между командами Финляндии и Дании полузащитник датчан Кристиан Эриксен внезапно упал на газон и не смог подняться. К счастью, благодаря слаженной работе медиков спортсмена удалось спасти. Позднее выяснилось, что у него был сердечный приступ. В больнице Эриксену установили кардиовертер-дефибриллятор. Однако у многих появился резонный вопрос: как у внешне здорового 29-летнего спортсмена, который регулярно проходил обследование, произошла остановка сердца?

Внезапные сердечные приступы не так уж редки: на них приходится 15% всех смертей в развитых странах. Причем они могут произойти совершенно неожиданно для, казалось бы, здоровых людей, у которых никогда не было проблем с сердцем.

Исследователи из Копенгагенского университета обнаружили, что для возникновения сердечного приступа должны совпасть две вещи. Сердечные натриевые каналы (белки в мембране клеток сердца), которые помогают поддерживать сердцебиение, внезапно перестают функционировать правильно — это происходит только у людей с определенными мутациями в гене, кодирующем эти каналы.

Но мутация сама по себе не может привести к остановке сердца. Чтобы это произошло, одновременно должна произойти химическая модификация — фосфорилирование. То есть генетической мутации и химической модификации достаточно, чтобы сердце внезапно остановилось.

Это существенное открытие! «Раньше мы не могли объяснить, почему белок внезапно перестает правильно функционировать после, казалось бы, нормальной работы в течение многих лет», — говорит исследователь Стефан Плесс (Stephan Pless).

Исследователи также отмечают, что фосфорилирование может быть вызвано стрессом, болезнью или некоторыми рецептурными препаратами.

**Proc Natl Acad Sci U S A, 2021; 118(33): e2025320118**

# Новый порог — 7000 шагов




Считается, что для поддержания организма в тонусе надо ежедневно делать 10 тыс. шагов. За последние годы на эту тему было проведено немало исследований. Все они сходятся в одном: чем больше мы ходим, тем меньше вероятность столкнуться с инфарктом, инсультом, диабетом и преждевременной смертью. Но количество шагов при этом постоянно корректируется.

В недавнем исследовании команда под руководством доктора Аманды Палуч (Amanda Paluch) из Массачусетского университета в Амхерсте (США) в течение 11 лет наблюдала за образом жизни 2110 мужчин и женщин со средним возрастом 45 лет. Чтобы отслеживать показатели физической активности, в начале эксперимента всем добровольцам раздали специальные датчики движения, которые надо было носить во время бодрствования. За время наблюдения в выборке умерло 72 участника.

По итогам мониторинга участников исследования разделили на 3 группы: с низкой физической активностью (менее 7 тыс. шагов в день), умеренной активностью (от 7 тыс. до 10 тыс. шагов в день) и высокой активностью (более 10 тыс. шагов).

Анализируя полученные данные, ученые пришли к выводу, что для хорошего самочувствия достаточно проходить всего 7 тыс. шагов в день — это оптимальное количество, к которому стоит стремиться. У людей, ежедневно достигающих эту норму, риск преждевременной смерти снижается на 50–70% по сравнению с теми, кто не очень активен. Причем разница была существенная: у добровольцев, которые ходили мало, чаще встречались ожирение, артериальная гипертензия и диабет II типа.

У тех, кто делал от 7 тыс. до 10 тыс. шагов в день, «лечебный» эффект от ходьбы был уже не так выражен. То есть у добровольцев, проходивших 8 тыс. шагов, риск преждевременной смерти хоть и снизился, но ненамного по сравнению с теми, кто делал 7 тыс. шагов. Парадоксально, но сверхинтенсивная ходьба (выше 10 тыс. шагов) не давала никакого дальнейшего снижения риска смертности.

Другое важное наблюдение ученых в том, что скорость ходьбы не влияет на снижение риска ранней смерти. Поэтому вы можете гулять в любом удобном для вас темпе.

**JAMA Network JAMA Network Open, 2021; 4: e2124518**

**У ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАЮТ НЕ МЕНЕЕ 7 ТЫС. ШАГОВ, РИСК ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТИ СНИЖАЕТСЯ НА 50–70% ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО НЕ МОЖЕТ ДОСТИЧЬ ЭТОГО ПОКАЗАТЕЛЯ.**

**ТАКОЙ ФАКТ!**
Если съедать 18 г грибов в день, риск рака может уменьшиться на 45%.