

ВРЕМЯ ОБЪЕДИНЯТЬСЯ:

Неврологи и диетологи о важности
витамино-минеральных комплексов



нашими собеседниками сегодня стали директор Института междисциплинарной медицины, заведующий кафедрой нервных болезней ИПО Сеченовского университета доктор медицинских наук **Алексей Борисович Данилов** и диетолог, терапевт, врач высшей квалификационной категории кандидат медицинских наук **Бурляева Екатерина Александровна**.

В период объявленной по всему миру пандемии коронавируса люди стали серьезнее относиться к укреплению неспецифического иммунитета, интересоваться способами восполнения дефицита витаминов и микроэлементов. Однако нарушение кальциево-магниевого обмена и недостаток других важных компонентов в нашем организме ведёт и к возникновению многих неврологических заболеваний, нарушений в работе сердечно-сосудистой и иммунной систем, желудочно-кишечного тракта. В связи с широким спектром проблем, возникающих из-за недостатка витаминов и минералов,

— Алексей Борисович, скажите, какие микроэлементы в организме человека участвуют в создании полноценного иммунного ответа и чем опасен их дефицит?

Алексей Данилов: Для хорошей работы иммунитета нам нужен сбалансированный состав некоторых микроэлементов, среди которых особую роль играет цинк, селен, магний, кальций, а также витамины группы В. Мы часто их теряем, когда испытываем стресс или перегрузки, поэтому очень важно вовремя восполнять дефицит этих микроэлементов и витаминов.

— Помимо влияния на иммунный ответ, какие неврологические заболевания могут возникать при наличии дефицита магния и кальция?

Алексей Данилов: Мы воздвигли «берлинские стены» между сердечной, нервной, желудочно-кишечной и иммунной системами. На самом деле это искусственные барьеры и всё взаимосвязано. Магний и кальций необходимы для хорошей работы всех этих систем. Но если говорить о заболеваниях нервной системы, то недостаток микроэлементов прежде всего проявляется в виде плохой адаптации к стрессам: человек становится тревожным, плохо спит, испытывает головные боли. Иногда это переходит в астенические состояния и может проявляться также в виде нарушений в работе других органов и систем.

— Кто входит в группу риска в первую очередь?

Алексей Данилов: Сегодня все мы находимся в группе риска, потому что факторами риска является стресс, состояние неопределённости, неблагоприятные экологические воздействия. Если говорить о наиболее уязвимых среди нас, то это люди, испытывающие частые стрессы или тяжёлые физические нагрузки, беременные и кормящие женщины, люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом и нарушениями метаболизма.

— Екатерина Александровна, расскажите, пожалуйста, какие ещё проблемы могут возникнуть при нарушении кальциево-магниевого обмена, с точки зрения врача-диетолога, терапевта?

Справка DNA health

Остеопения — это состояние, когда костная ткань теряет минеральную плотность. Потеря костной массы и структуры делает её уязвимой перед нагрузкой и силой деформации, повышая риск перелома при относительно слабом внешнем воздействии. Диагноз «остеопения» означает, что минеральная плотность кости стала ниже нормы и существует большой риск того, что со временем (при потере более 5 % костной массы) может развиться остеопороз.

Остеопороз — системное заболевание скелета, характеризующееся снижением массы костной ткани и нарушением её качества (микроархитектоники), приводящее к хрупкости костей, которая проявляется переломами при незначительной травме. Наиболее часто остеопороз проявляется компрессионными переломами позвонков, переломами дистального отдела предплечья (перелом Коллеса), проксимального отдела бедренной кости и проксимального отдела плечевой кости. Основным инструментальным методом диагностики остеопороза является денситометрия — измерение минеральной плотности костной ткани (МПК) методом двуэнергетической рентгеновской абсорбциометрии (ДРА).

Таблица 1. Критерии ВОЗ по интерпретации результатов ДРА денситометрии у женщин в пери- и постменопаузе и у мужчин старше 50 лет

Норма	показатели T-критерия от + 2.5 до - 1 стандартных отклонений от пиковой костной массы
Остеопения	показатели T-критерия от -1 до -2.5 стандартных отклонений
Остеопороз*	показатели T-критерия -2.5 стандартных отклонений и ниже
Тяжелый остеопороз	показатели T-критерия -2.5 стандартных отклонений и ниже с наличием в анамнезе одного и более переломов

Екатерина Бурляева: Нарушение кальциевого обмена чревато развитием остеопении и остеопороза. В первую очередь в группу риска попадают женщины в возрасте постменопаузы, когда кальций начинает усваиваться хуже либо вымывается из костей, что в дальнейшем может проявляться переломами костных структур, разрушением ткани зуба и другими проблемами. Такая ситуация может быть связана также с нехваткой витамина D и с гормональными изменениями. К сожалению, это достаточно частая причина обращения к врачу.

Алексей Данилов: Раньше считалось, что в основном женщины являются жертвами остеопороза, особенно

в климактерический период, но сегодня к ним присоединяются и мужчины ввиду современного образа жизни и стресса, который постоянно испытывают. В кругу эндокринологов известно, что мужчины почти догнали по частоте развития остеопороза женщин. Поэтому денситометрия — это метод, который мы, неврологи, сейчас, как ни странно, рекомендуем при жалобах пациентов на хроническую боль. Поскольку остеопороз и боль — братья-близнецы.

Всё начинается со снижения физической активности, нарушения кальциево-магниевого обмена. И для того чтобы распутать этот клубок хронической боли, нужен комплексный подход к лечению. Начинать надо именно с системного приёма микроэлементных препаратов.

Екатерина Бурляева: На сегодняшний день порядка 40 %, если брать население РФ в целом, имеет дефицитные состояния по кальциевому обмену. В России среди лиц в возрасте 50 лет и старше остеопороз выявляется у 34 % женщин и 27 % мужчин, а частота остеопении составляет 43 % и 44 % соответственно. Частота остеопороза увеличивается с возрастом, в этих случаях мы рекомендуем оптимизировать питание введением в рацион витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок к пище, содержащих кальций и витамин D3.

— Есть ли сегодня возможность с пищей получить все необходимые витамины и микроэлементы в нужном количестве?

Екатерина Бурляева: Проведённые исследования показали, что за последние сто лет очень сильно изменилась структура питания населения. Существенно снизилась суточная калорийность ежедневного рациона (практически в два-три раза). Такой рацион не позволяет обеспечивать организм всеми необходимыми микроэлементами и витаминами. В связи с этим дополнительный приём биологически активных добавок, поливитаминных комплексов рассматривается как предпочтительный вариант обогащения рациона.

Алексей Данилов: Сегодня мы, как и в первобытные времена, должны добывать здоровую пищу. Потому что еды стало много, но качество её не просто ухудшилось, еда стала опасной и токсичной. В рыбе содержится ртуть, в овощах и фруктах — нитраты и пестициды. Кроме того, овощи и фрукты, которые мы покупаем в магазинах, выращенные ускоренным методом, содержат меньше микроэлементов и нутриентов, чем выращенные в экологических условиях.

Екатерина Бурляева: Сейчас питанию, качеству пищевых продуктов уделяется большое внимание. Много уже сделано. Например, вступил в силу технический регламент Таможенного союза, ограничивающий содержание трансизомеров жирных кислот в масложировой продукции. За последние десять лет



питание стало существенно лучше, но всё же резкое ограничение физической активности в целом не даёт нам возможности восполнить дефицит витаминов и минеральных веществ только за счёт пищевых продуктов.

— Но как разобраться в таком количестве биологически активных добавок? Что бы вы рекомендовали с целью восполнения дефицита? Какова роль омега-3?

Екатерина Бурляева: Для того чтобы определить, нужно проконсультироваться со специалистом. Но не стоит и с себя снимать ответственность: необходимо обращать внимание на этикетку витаминно-минеральных комплексов и БАД, опираться на те знания, которые можно получить из достоверных источников (они общедоступны), сравнивать ком-

плексы по количеству и содержанию тех или иных минеральных веществ и витаминов и соотносить это с целями, которые человек ставит перед собой.

Если говорить про омега-3, то это важный компонент питания человека, источником которого являются морепродукты, рыба, орехи, семена.

— Какие витамины хорошо комбинируются с омега-3? Способствуют ли они лучшей усвояемости, усилению эффекта и, как следствие, повышению иммунитета?

Екатерина Бурляева: Омега-3 в комбинации с витамином D, который является жирорастворимым, лучше усваивается, а значит, эффект будет существеннее. Помимо этого, синергия омега-3 и витамина D с различными минеральными веществами, такими как кальций и магний, обеспечивает более комплекс-



ное воздействие, повышая доступность минеральных веществ для организма.

— Какие патологические состояния в неврологии возникают при дефиците витаминов группы В, витамина D, железа? Как они проявляются?

Алексей Данилов: Дело в том, что у нас есть искусственное разделение на нервную, иммунную и эндокринную системы. Если мы объединим их, то поймём, что без витаминов группы В невозможно синхронное взаимодействие этих систем. А нервная система без витамина В просто сигнализирует SOS, потому что на протяжении всей жизни — от самого рождения и до преклонных лет — витамины этой группы являются ключевыми для поддержания нормального функционирования нервной системы.

Витамины группы В являются ферментами в очень важных процессах, например в регуляции реакции на стресс и в адаптации организма к разным видам деятельности. Они участвуют в выработке иммунитета, в работе желудочно-кишечного тракта. И многие заболевания, связанные с дефицитом витаминов группы В, приводят к нарушению функций мозга и периферической нервной системы. Поэтому без витамина В человек становится уязвимым к самым разным заболеваниям.

— Каким образом с омега-3 могут коррелироваться другие добавки, например «Кальций-магний», «Мультивита»?

Алексей Данилов: Для того чтобы омега-3 усваивалась, очень важно наличие и других компонентов. Когда

мы сочетаем омега-3 с кальцием, магнием, витаминами D и С, цинком, селеном, то мы обеспечиваем хорошую адаптацию к изменениям окружающей среды, можем спокойно заниматься физической активностью, усердно работать. Мы будем более защищены от разного рода стрессоров в виде неблагоприятных экологических воздействий или напряжённой умственной и физической деятельности.

— Бытует мнение, что поливитаминные препараты не так эффективны, как моновитаминные или двух-, трёхкомпонентные. Как вы считаете, правомочна ли такая точка зрения?

Екатерина Бурляева: Для поиска ответа на этот вопрос, стоит обратиться к природе, к тому, как изначально было задумано. Что бы человек ни съел, будь это монопродукт или разнообразная пища, в любом случае будут поступать и усваиваться различные витамины и минеральные вещества в разном количестве.

Поэтому поливитаминные препараты усваиваться будут тоже. Есть некоторые взаимодействия, относительно которых доказано, что одни вещества будут блокировать другие. Но всё же поливитаминные комплексы — это хороший вариант для работающего, активного человека. Как правило, в этих препаратах все сочетания предусмотрены.

Алексей Данилов: Если у человека нет выявленного дефицита определённого микроэлемента или витамина, то целесообразно применение именно поливитаминов. А в случае если имеется уточнённый дефицит, то под контролем специалиста следует сосредоточиться на приёме тех витаминов, дефицит которых обнаружен, и в других дозировках.

— То есть и взрослому работающему человеку, и ребёнку можно принимать один или два раза в день капсулу поливитаминов, например «Мультивита» компании NFO? Как сочетать их с приёмом пищи? Насколько это влияет на качество усвояемости витаминов?

Екатерина Бурляева: Как правило, жирорастворимые витамины (А, D, Е) рекомендуется принимать во время еды. Однако чаще всего в капсуле, созданной производителем, есть некоторое количество специальных веществ, которые помогают усваиваться этим витаминам и минеральным веществам. Поэтому существенного нарушения не будет, если человек принимает их в разное время. Главное, чтобы он про них в принципе не забыл.

Алексей Данилов: У нас есть очень хороший датчик — наш головной мозг. Если мы просканируем свои ощущения и почувствуем, что нам чего-то не хватает, то это будет проявляться в виде усталости, слабости, нехватки энергии. Мы должны соотносить наше поведение и стиль питания с этими ощущениями и отталкиваться от этого. Если мы принимаем

витамины, но чувствуем себя не на 100 %, то нужно пересмотреть кратность приёма или сам продукт.

— Алексей Борисович, основное правило медицины — «не навреди». Встречался ли в вашей практике гипервитаминоз на фоне приёма поливитаминов?

Алексей Данилов: В моей практике такого не было, но в интернете или в печати периодически встречается такая информация. Есть анорексия, а есть орторексия, когда люди заиклены на приёме каких-то продуктов. И здесь нужно разобраться, что именно послужило причиной этих клинических проявлений: приём поливитаминов, издержки потребления других продуктов питания или психиатрическое заболевание.

— Сегодня мы сталкиваемся с тем, что человек потребляет большое количество нездоровой пищи с высоким содержанием холестерина. К каким последствиям это может привести?

Алексей Данилов: У нас принято как в политике, так и в медицине находить врага и обрушивать на него весь арсенал медицинских достижений. Следуя этой моде, нашли злодея, в данном случае — холестерин, но наш организм не производит ничего плохого. Высокий уровень холестерина коррелируется с риском развития патологий сердечно-сосудистой системы и других нарушений.

Но наша задача состоит не в том, чтобы разрушить этого так называемого врага, потому что холестерин на самом деле не враг, а некий маркер, который отражает нарушение обмена. Поэтому наша с вами цель — помочь большому количеству холестерина метаболизироваться.

В этом отношении правильное питание, физическая активность, применение биологически активных добавок, содержащих определённый набор жирных кислот, может помочь холестерину трансформироваться в тестостерон, эстроген, кортизол (в зависимости от того, что человеку надо), и проблема с высоким холестерином будет исчерпана.

— О пользе красного риса слагали легенды ещё со времён Древнего Китая. Он был в дефиците и доступен только для высших слоёв общества. В продуктах компании Norwegian Fish Oil for lipid balance ферментированный красный рис является основным компонентом, как и фолиевая кислота и кофермент Q10. Расскажите, кому мы можем рекомендовать приём этой биологически активной добавки?

Алексей Данилов: Действительно, из различных видов риса красный рис считается самым полезным и дорогим. Употреблять его в пищу раньше могли себе позволить лишь знатные и состоятельные люди. В Китае он был доступен только императорской семье. Если есть возможность, я бы рекомендовал почаще включать красный рис в своё меню. Альтернативным вариантом является биологическая добавка Lipid Balance

компании NFO. Фолиевая кислота и кофермент Q10, содержащиеся в продукте, оказывают потенцирующее действие. Ферментированный красный рис, который содержит монаколин, способен влиять на холестериновый и жировой обмен, а также фолиевую кислоту. Они как раз помогают создать такой обмен веществ, чтобы холестерин трансформировался в тестостерон, чтобы хорошо работала сердечно-сосудистая система и проводились нервные импульсы. Слаженная работа нейро-иммунно-эндокринной системы обеспечивает хороший обмен и детоксикацию, что способствует хорошему самочувствию, творческому полёту мысли, энергичности.

Биологические добавки замечательны тем, что их можно рекомендовать практически всем, так как количество веществ, которое они содержат, не может стать токсичным. Опасаться за безопасность не приходится. Когда у пациента стоит диагноз «гиперхолестеринемия» или «дислипидопроteinемия» (повышенный уровень общего холестерина либо его фракций), тогда возможно назначение и лекарственных препаратов, но это решение уже должен принимать врач.

— В преддверии осеннего периода происходит рост сезонных заболеваний. Какие, на ваш взгляд, основные элементы или витамины должны присутствовать обязательно в рационе взрослого человека?

Алексей Данилов: Наша задача — укрепить неспецифический иммунитет, который является основной защитой от широкого спектра вирусов и бактерий, в отличие от противовирусных вакцин, которые направлены на конкретный штамм. Если мы укрепим наш иммунитет, если будет хорошо работать система детоксикации, липидный обмен, иммунная и нервная система, то этот вирус погибнет ещё в слизистой носа или в желудочно-кишечном тракте и мы даже его не заметим. Так реагирует на COVID-19 80 % населения планеты. Но поскольку сейчас мы живём в страхе, панике, состоянии неопределённости, то, чтобы защититься от болезни, нужно научиться управлять стрессом. И для этого есть специальные технологии стресс-менеджмента.

А среди микроэлементов лидерами являются цинк, селен, витамин С, витамины группы В, витамин D. Это ключевые элементы, которые мы должны получать и желательнее с пищей. И разумеется, если мы не имеем возможности питаться свежей рыбой, выращенной в горных реках, мясом бычков, вскормленных на альпийских пастбищах, то мы должны будем прибегать к пищевым добавкам, которые содержат эти микроэлементы.

— Сейчас очень много людей придерживаются разного рода диет, не всегда обоснованных. Человек, сознательно ограничивающий себя, например, в жирах, какие прежде всего биологически активные добавки и витамины должен обязательно получать?

Екатерина Бурляева: Безусловно, ограничение жирового компонента рациона влечёт за собой недостаточное усваивание жирорастворимых витаминов. Это витамины А, D, Е, которые влияют на красоту волос, кожи, выработку половых гормонов. Очень велико их влияние на метаболические процессы внутри организма, в том числе на жировой, белковый и углеводный обмен. В связи с этим люди, которые ограничивают количество жиров в рационе, обязательно должны получать поливитаминные комплексы, биологически активные добавки, содержащие жирорастворимые витамины.

Алексей Данилов: Дело в том, что даже наш мозг содержит жиры. Мы не можем думать, мыслить, принимать решения, сохранять координацию, если у нас не будет жиров, потому что жиры — составные части фосфолипидных мембран, которые окружают нервные клетки, нервные волокна. И эффективная работа нервной системы без хороших жиров просто немыслима.

Когда же мы едим трансжиры или некачественные жиры, работа нервной системы нарушается, соответственно, будут происходить сбои. Поэтому очень важно следить за качеством жиров, когда едим пищу, а также следить за тем, как мы едим.

Сейчас очень важен симбиоз неврологов и диетологов. Раньше эти специальности никогда не встречались (участвовали в разных конференциях и печатались в разных журналах), но пришло время объединиться.

Сегодня все нервные болезни (например, болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона, инсульт, осложнений сахарного диабета) имеют направление нейронутрициологии, когда мы возмещаем дефициты микроэлементов с помощью питания или пищевых добавок. Это очень важный компонент, который уменьшает потребление каких-то токсичных лекарств и позволяет повысить эффективность терапии. Поэтому мы очень нуждаемся в постоянном сотрудничестве с диетологами.

— Что бы вы пожелали нашим зрителям и читателям в заключение?

Алексей Данилов: Ты то, что ты ешь. Поэтому выбирайте достойную вас пищу и наслаждайтесь жизнью, едой, наслаждайтесь теми делами, которыми вы занимаетесь.

Екатерина Бурляева: Ваше питание должно быть максимально сбалансировано, для того чтобы была жизненная энергия для реализации поставленных вами целей.

Новая линейка витаминов от NFO

NFO Липид Баланс

NFO Мульти-Вит

NFO Кальций-Магний



@nfo_omega3

youtube.com/channel/UCGsZ7WRhfgnXnJcFtdTnBA

t-do.ru/NFORussia

facebook.com/norwegianfish.ru

Подробности — на www.norwegianfishoil.ru

NORWEGIAN
Fish Oil

+7 (800) 707-88-97

info@norwegianfishoil.ru

реклама

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ