

Одним из главных ЗОЖ-трендов в 2026 году является функциональное питание. ФП рассматривает пищу не просто как источник базовых питательных веществ, а как инструмент для улучшения здоровья, влияющий на организм на клеточном уровне. Вероника Варламова, врач-терапевт Цифровой Клиники Страхового Дома ВСК, рассказывает об особенностях функционального питания, его пользе для контроля веса, а также плюсах и минусах пептидов для похудения.

Функциональное питание – чем отличается от обычного?

При функциональном питании акцент делается на цельных, необработанных продуктах, богатых витаминами, минералами, антиоксидантами, клетчаткой, а также про— и пребиотиках. Такой подход поддерживает здоровый микробиом кишечника, а вместе с ним и оптимальное пищеварение, работу иммунной системы и хорошее настроение; а также помогает в борьбе с оксидативным стрессом и хроническим воспалением в организме.

Для перехода на функциональное питание нужно добавить в рацион продукты с высокой питательной ценностью. К ним относятся разноцветные овощи, фрукты, а также авокадо, орехи, семена, растительные масла, рыба, насыщенные нежирными белками и полезными жирами. Кроме того, необходимо минимизировать потребление простых углеводов, обработанного мяса, очищенных зерновых и искусственных добавок. Также в диету включаются ферментированные продукты: йогурт, кефир, квашеная капуста и кимчи — для поддержки здоровья кишечника. Философия функционального питания заключается в том, что питательные вещества работают вместе для достижения максимальной пользы.

Главные риски функционального питания кроются не в его принципах, а в маркетинге этой «диеты», который, в том числе, продвигает идею решения всех проблем со здоровьем одним только изменением рациона питания. Например, производители ЗОЖ-продуктов часто злоупотребляют терминами «супер-фуд», «био-продукт», повышая стоимость такого товара, в то время как сам по себе он не отличается по составу от более бюджетных аналогов. Если продукт «обогащен» добавками – необходимо обязательно сверять информацию о составе на этикетке. Полезный ингредиент может маскировать вредную основу (например, сахар в йогурте).

Управлением весом через пептиды – риски и преимущества

Управление весом через функциональный подход рассматривает лишний вес как следствие метаболического сбоя, а не просто переедания. Контроль массы тела позволяет улучшить физическое здоровье: снизить риски диабета, болезней сердца, улучшить психологическое состояние и качество жизни. Однако жесткие диеты могут привести к развитию расстройств пищевого поведения (РПП), эффекту «йо-йо» (набор веса после похудения), дефициту витаминов и потере мышечной массы.

Препараты нового поколения (агонисты ГПП-1) эффективно снижают аппетит, воздействуя на мозг и замедляя пищеварение. Такой механизм действия позволяет купировать патологический голод, помогает уменьшить навязчивые мысли о еде, интенсифицирует процесс снижения веса, облегчает формирование новых здоровых пищевых привычек. Препараты этого класса изначально разрабатывались для лечения сахарного диабета 2 типа. Сейчас они также относятся к лекарствам 1-й линии лечения у пациентов с заболеваниями сердца, почек, применяются в терапии ожирения и избыточной массы тела с сопутствующими заболеваниями.

Однако у таких препаратов есть свои побочные эффекты: часто встречается дискомфорт со стороны ЖКТ (тошнота, рвота, диарея, боль), повышается риск острого панкреатита, желчнокаменной болезни и гипогликемии. Поэтому важно помнить, что лекарства данного типа имеют ряд противопоказаний и назначаются специалистом только после полного обследования, в том числе и для контроля веса. Наиболее эффективны для похудения по ряду клинических исследований тирзепатид и семаглутид. В ближайшее время будут доступны и новые средства похожего действия — тройные агонисты (ретатрутид), а также новый класс препаратов, ориентированных на изменение композиции тела путём снижения жировой массы и увеличения мышечной.

«Несмотря на действительно сильный эффект, при похудении не стоит полагаться лишь на пептиды — успех в коррекции веса требует комплексного подхода. Для достижения и удержания долгосрочных результатов важны изменение питания, физическая активность и работа с пищевыми привычками. Основные принципы ЗОЖ остаются неизменными уже много лет и актуальны для любого человека, независимо от состояния его здоровья: Это сбалансированное и разнообразное питание с акцентом на цельных продуктах, ценных источниках белка и полезных жирах, регулярная физическая активность – комбинация кардио-, силовых и изометрических (а для пожилых – и для

равновесия) тренировок, качественный достаточный сон, борьба со стрессом и психологическое благополучие, отказ от курения и употребления алкоголя», — добавила Вероника Варламова, врач-терапевт Цифровой Клиники Страхового Дома ВСК.

Википедия страхования, 24.03.2026 г.