

Лишний вес: когда проблема в биохимии мозга, а не в гормонах

Антон Шестаков, врач-психиатр, судебный эксперт, стаж 10 лет

За десять лет практики я понял главное: лишний вес — это прежде всего биохимическая проблема мозга. Нейромедиаторы управляют нашим аппетитом, настроением и поведением гораздо сильнее, чем любые гормоны щитовидной железы.

Основные причины лишнего веса: что происходит в голове

Нарушение серотонинового обмена — главная причина переедания. Серотонин отвечает за чувство насыщения и настроение. Когда его мало, мозг требует еды как источника быстрого «счастья». Особенно тянет на сладкое — это попытка мозга повысить уровень серотонина через триптофан из углеводов.

Дофаминовая дисфункция превращает еду в наркотик. Центры удовольствия работают неправильно, и человек не может остановиться, получая от еды такое же удовольствие, как наркоман от дозы. Особенно опасны продукты с высоким гликемическим индексом — они дают мощный дофаминовый всплеск.

Нарушение норадреналинового обмена приводит к апатии и снижению мотивации к движению. Человек становится малоподвижным, тратит меньше калорий, но аппетит при этом не снижается.

Депрессия формирует пищевое поведение

Депрессия — не просто плохое настроение, это биохимическое заболевание мозга, которое кардинально меняет восприятие мира и поведение. При депрессии нарушается работа гипоталамуса — центра, регулирующего аппетит, сон и обмен веществ.

Как депрессия влияет на вес:

- Искажает восприятие голода и сытости
- Заставляет искать утешение в еде
- Снижает мотивацию к физической активности
- Нарушает режим сна, что влияет на гормоны голода
- Формирует эмоциональное заедание как способ справиться со стрессом

Человек в депрессии не может «взять себя в руки» — это не слабоволие, а болезнь мозга, требующая лечения.

Антидепрессанты: ключ к стройности и счастью

Правильно подобранный антидепрессант может кардинально изменить не только вес, но и всю жизнь. Это не «химия навсегда» — это лечение болезни, как антибиотик лечит пневмонию.

СИОЗС (флуоксетин, сертралин, эсциталопрам) восстанавливают нормальный уровень серотонина. Результат: исчезает навязчивая тяга к сладкому, восстанавливается чувство насыщения, улучшается настроение. Человек естественным образом начинает есть меньше.

Бупропион работает с дофамином и норадреналином. Эффект потрясающий: возвращается мотивация к движению, снижается аппетит, повышается энергия. Многие пациенты говорят: «Я стал как раньше — активным и жизнерадостным».

Миртазапин подходит для тех, кто страдает бессонницей и тревогой на фоне переедания. Нормализует сон — и автоматически улучшается контроль веса.

Важно: антидепрессанты назначаются на период лечения депрессии — обычно 6-12 месяцев. Это не пожизненная зависимость, а временная поддержка мозга, пока он восстанавливает нормальную биохимию.

Какие анализы действительно нужно сдать

Обязательный минимум для исключения серьезных причин:

1. **Глюкоза натощак** — чтобы исключить диабет
2. **ТТГ (тиреотропный гормон)** — единственный анализ, который покажет проблемы с щитовидкой
3. **Общий анализ крови** — исключить анемию, которая может маскироваться под депрессию
4. **Биохимия крови:** АЛТ, АСТ, креатинин — проверить печень и почки перед началом лечения

Дополнительно при подозрении на гормональные причины:

5. **Свободный Т4** — если ТТГ отклоняется от нормы
6. **Гликированный гемоглобин** — при высокой глюкозе
7. **Кортизол утром** — только при явных признаках синдрома Кушинга

Анализы, которые НЕ нужно сдавать без показаний:

- Лептин, грелин, инсулин натощак
- Половые гормоны (если нет проблем с циклом у женщин)
- «Гормоны стресса» и прочая экзотика

Биохимия против мифов

В 90% случаев проблема лишнего веса — это нарушение биохимии мозга, а не «медленный метаболизм» или «плохие гормоны». Мозг с нарушенным балансом нейромедиаторов просто не может контролировать пищевое поведение.

Когда серотонин, дофамин и норадреналин работают правильно:

- Возвращается нормальное чувство голода и насыщения
- Исчезает тяга к «вредной» еде
- Появляется энергия для движения
- Улучшается сон и настроение
- Нормализуется восприятие стресса

Успех лечения: не только худое тело, но и новая жизнь

Пациенты, получившие правильное лечение антидепрессантами, рассказывают удивительные истории. Вместе с весом уходят:

- Постоянная усталость и апатия
- Тревога и раздражительность
- Проблемы со сном
- Заниженная самооценка
- Социальная изоляция

Возвращаются:

- Радость от жизни
- Энергия и мотивация
- Нормальные отношения с едой
- Уверенность в себе
- Желание заниматься спортом и развиваться

Антидепрессант — это не костыль, а инструмент восстановления. Как гипс помогает срастись сломанной кости, так антидепрессант помогает мозгу восстановить нормальную биохимию.

К каким врачам обращаться

Начните с терапевта — он назначит базовые анализы и при необходимости направит к психиатру.

Психиатр — основной специалист для решения проблем с весом. Только он может правильно диагностировать депрессию и подобрать эффективное лечение.

Психотерапевт поможет изменить пищевые привычки и справиться со стрессом.

Эндокринолог нужен только при реальных отклонениях в анализах на ТТГ или глюкозу.

Главный вывод

Лишний вес — это болезнь мозга, а не слабоволие или «плохие гены». Современная медицина умеет эффективно лечить нарушения биохимии мозга. Правильно подобранный антидепрессант может вернуть не только стройность, но и радость жизни.

Перестаньте искать виноватые железы — начните лечить биохимию мозга. Результат превзойдет все ожидания.