

СОМАТОТИП КАК ФАКТОР ПРЕИМУЩЕСТВА САНОГЕННОГО ПИТАНИЯ

Федор СТРУТИНСКИЙ

Институт физиологии и санокреатологии АН Молдовы

Somatotipul reprezintă totalitatea particularităților fiziologice, fenotipice, anabolice și psihice ale omului, fiind indicele integral ce caracterizează calitățile lui individuale. Prioritatea criteriului somatotipului constă în faptul că permite a determina corect alimentația individuală, modul de viață optimal și predispunerea la anumite disfuncții, ceea ce va permite de a folosi aceste particularități corect, din punct de vedere fiziologic, în măsurile de însănătoșire, de fortificare și menținere efectivă a sănătății.

Somatotype represents the compiler of the physiological, phenotypical, anabolical and psychological particularities of the human and it is an integral index of his individual qualities. The advantage of the somatotype criterion is that it allows to determinate correctly the individual nourishment, predisposition to definite dysfunctions and optimal mode of life. This gives the possibility to use correctly physiologically these particularities to maintain good health.

Определить, что представляет собой человек, вовсе не легко, как кажется. Вопрос этот волнует всех, потому что нам хочется узнать не только собственную глубинную сущность, но и тех людей, что нас окружают. Кто из нас интроверт, а кто – экстраверт? Склонны ли мы к эмоциональному или рациональному мышлению и рассуждению? Легко ли сходимся с людьми или конфликтуем с ними, великодушны или эгоистичны? Всевозможные человеческие черты, определяющие личность, и есть то, что делает людей уникальными и неповторимыми.

Мы постоянно ищем ответа на вопрос, почему одни люди такие, а другие иные, каковы наши особенности и способности, к чему мы предрасположены и существуют ли в природе биологические или психические маркеры, которые отражали бы нашу индивидуальность. Естественно, наш генетический код является только нашим индивидуальным маркером, однако сегодняшние знания в области генетики еще не предоставляют сведений, которые позволили бы дать полную характеристику человеку как личности. Характеристика личности включает физиологические, фенотипические, анаболические и психические особенности человека.

Одни исследователи общебиологическим маркером человека считают группу крови, другие отдают предпочтение его конституции или иным показателям. Глубокий анализ этих маркеров показал, что все они обладают как преимуществами, так и недостатками. Мы же остановились на психофизиологическом конституциональном типе как интегральном показателе, наиболее полно и глубоко характеризующем человека в целом как индивидуума.

На протяжении сотен лет тело и психику рассматривали отдельно друг от друга. Современное понимание физиологической взаимосвязи тела и психики не вызывает ни у кого сомнения. Наши мысли, ощущения, мечты, деятельность проявляются в сложнейших биологических реакциях нашего организма и, наоборот, изменения биохимических констант неизбежно приводят к отклонениям в психике. Психика и тело человека тесно интегрированы. Физиологические составляющие организма: иммунная система, желудочно-кишечный тракт, система кровообращения, эндокринная система и целый ряд других, несмотря на свою относительную автономность, очень тесно взаимосвязаны с психикой. Давая характеристики определенным соматотипам, мы открываем присущие им слабые и сильные стороны, которые играют решающую роль в формировании и поддержании здоровья и самочувствия в целом.

Сейчас в мире накоплено множество неопровержимых фактов, свидетельствующих о биологическом и нейрохимическом различии между людьми разных соматотипов. Эти сведения необходимо учитывать при выборе своей системы питания и своего собственного образа жизни. Соблюдая присущий вам образ жизни, вы тем самым берете под контроль свою судьбу, положительным образом проявляя свою человеческую индивидуальность и являя обществу самые лучшие стороны своего характера.

Большинство людей склонны идеализировать себя и не всегда объективно оценивают свои способности и особенности. К таким воззрениям следует относиться очень сдержанно и осторожно, так как идеальных людей не бывает. В каждом из нас есть хорошее и плохое, положительное и отрицательное, в одних случаях мы имеем преимущество, в других – нет. Информация о своем соматотипе позволяет знать свои слабые и сильные стороны, сохранить сильные качества, а слабые превратить в сильные. Другими словами, сведения о соматотипе являются фактором преимущества. Они дают возможность узнать о предрасположенности к тем или иным функциональным заболеваниям и правильно подобрать профилактические меры. В этом случае, как нельзя лучше, подходит фраза «Кто предупрежден, тот вооружен!»

Абсолютно здоровых людей не бывает. Изначально в каждом человеке на генетическом уровне заложена предрасположенность к определенным дисфункциям и патологиям. Чтобы быть здоровым, человек должен сам строить свое питание и стиль жизни таким образом, чтобы они максимально соответствовали особенностям собственного соматотипа, что позволит исключить природные факторы риска и оставаться здоровым долгие годы.

В генетической наследственности практически всех людей есть определенные пороки. Это слабое звено в здоровье человека, передаваемое по наследству. Генетическая линия разлома – это область, в которой возможно возникновение расстройств или заболеваний. Весь вопрос в том, как именно и когда они проявятся. Если человек знает свои слабые стороны и строит свое питание и образ жизни таким образом, чтобы они профилактировали возможные дисфункции, то они проявятся не так быстро, не в таком объеме и не так остро, как если бы не было предварительных превентивных мер. Могут и вообще не проявиться. От самого человека зависит генетическая линия разлома в здоровье: останется ли она микротрещинкой или станет огромным невосстанавливаемым разрывом в виде целого букета болезней.

Любая патология и дисфункция начинается со сбоя в обменных процессах и нарушения гомеостазных констант. Представители одного соматотипа обладают сходным метаболизмом. На этом основании они имеют одинаковую предрасположенность к определенным болезням. Однако это не означает, что представители одного соматотипа повально болеют одинаковыми болезнями. Все зависит от питания и образа жизни: кто живет в соответствии со своими особенностями, тот является счастливым исключением из правил. Это касается также многих «наследственных» болезней. У детей, унаследовавших от родителей соматотип, образ жизни, привычки и традиции в питании, со временем проявятся их же болезни. Если дети рано покидают родительский дом, когда вышеуказанные факторы не вошли ещё прочно в их образ жизни, если они исповедуют иные ценности и вырабатывают другие привычки, то болезни родителей у них не проявляются вовсе или не в такой степени.

Человек изначально должен знать свои слабые качества, чтобы их укреплять, и сильные, чтобы их сохранять. Если слабый человек будет принимать меры по сохранению и укреплению здоровья, он проживет долго и счастливо. Те же, кто не будет беречь и укреплять свои сильные качества, в том числе и здоровье, может не дожить до преклонного возраста. Природа одарила человека сознанием. В отличие от других биологических видов, благодаря этому качеству человек сам определяет свою собственную судьбу и дальнейшую эволюцию. Это дает ему огромные преимущества, но они могут быть реализованы только при условии большой работы над самим собой по самосовершенствованию. Это касается не только интеллекта и духовности, но и в первую очередь – здоровья. Знание соматотипа позволит правильно выбрать и определить идеологию пути по сохранению и укреплению собственного здоровья.

Знания соматотипа позволяют проводить собственную самооценку и самоанализ, что открывает большие перспективы в самосовершенствовании. Редко можно встретить человека, который объективно оценивает собственные силы, особенности и возможности. Чтобы достичь этого, необходимо проделать огромную внутреннюю работу. До тех пор, пока мы сами не научимся ценить себя, наша жизнь и психическое состояние будут определяться другими и в большой степени зависеть от мнения окружающих. Желание самореализации и самосовершенствования – врожденные и присущие людям качества, главнейшие потребности человека, заставляющие помериться силами с судьбой и перешагнуть границы обыденности.

Соматотип как фактор преимущества позволяет дифференцированно подходить в выборе приоритетов в психосоматическом комплексе. Психика и соматика физиологически интегрированы, их невозможно разделить и обособленно рассматривать; в различных соматотипах этот союз обладает своими особенностями в достижении оптимальной гармонии. Представители одних соматотипов должны, в первую очередь, обращать внимание на психику и делать все, чтобы поддерживать ее в оптимальных параметрах и почаще испытывать положительные эмоции. Другие, наоборот, в первую очередь должны обращать внимание на соматику и принимать все необходимые меры по ее оптимизации.

Для микросоматов приоритетной является психика, а на втором плане – соматика. Все их успехи, удачи и проблемы зависят от уравновешенности психики. Поэтому характер питания, образ жизни и профессиональная деятельность должны быть построены таким образом, чтобы не вызывать психического дисбаланса.

У макросоматов, наоборот, причиной большинства проблем и успехов является тело, поэтому психика должна делать все, чтобы нормализовать соматические функции, которые очень часто представляют собой букет патологий, связанных с обменом веществ.

У мезосоматов психика и соматика должны разумно сочетаться без явных приоритетов. Возможно, иногда следует отдавать небольшое преимущество психике.

Такой подход, несмотря на свои особенности, обязательно принесет свои положительные результаты в плане формирования и укрепления здоровья, особенно если психические установки будут направлены на собственную реализацию поставленных задач и целей. Если же вы будете искать корень проблем на стороне, а не в самих себе, и, что еще хуже, думать, что эти проблемы должен решать кто-то другой, а не вы сами, тогда ваши успехи будут далеки от желаемых и очень скромны.

Соматотип как фактор преимущества наиболее ярко проявляется при саногенной системе питания, позволяющей индивидуально решать не только эти вопросы, но и определять особенности основных элементов собственного образа жизни. Соматотип – это общий характер, закономерности и особенности в метаболизме, морфологии, физиологии, психике, биохимии гомеостаза, и, что очень важно, в типе пищеварения и в особенностях проявления физиологических реакций желудочно-кишечного тракта. Эти приоритеты выгодно отличают и дают преимущества саногенной системе питания, адекватной соматотипу, от антропометрических критериев в индивидуализации питания. Антропометрический подход в индивидуализации питания, если принципиально ему следовать, неизбежно приведет к тупиковой ситуации.

Наконец, система питания по соматотипам позволяет успешно разрешить вечный спор между двумя точками зрения: чему следует отдавать предпочтение в первую очередь – сбалансированности питания или оптимизации пищеварения (раздельному питанию). Система питания, адекватная соматотипу, представляет уникальный компромисс сбалансированного питания с учетом особенностей пищеварения, с помощью определенного дифференцированного набора пищевых продуктов. Соблюдение пищевого коридора, присущего каждому соматотипу, позволит укрепить здоровье и избежать многих болезней. Следует помнить, что чрезмерное употребление нетипичных для вас продуктов питания, со временем (как и фармакологические препараты) вызовет побочные явления в виде определенных дисфункций, патологий, а возможно и необратимых болезней.

Соматотип – это своего рода программа, по которой человек должен прожить свою жизнь, учитывая при этом собственные способности и особенности. Если бы человек придерживался этой программы: правильно питался, поддерживал свою психику в нормальном состоянии, соблюдал бы присущий ему образ жизни, то он жил бы не годы, а столетия.

Несмотря на то, что разные соматотипы существенно различаются между собой, все они сбалансированы в своих особенностях и способностях, и ни один из них не имеет преимуществ. Преимущество имеют только те представители соответствующего соматотипа, которые питаются и ведут образ жизни в соответствии с особенностями своего соматотипа. Созданное природой изменить нельзя, его можно только сломать.

Выводы:

1. Психосоматотип – это совокупность относительно устойчивых морфологических и функциональных особенностей организма человека, сформировавшихся в ходе реализации генетической программы под воздействием конкретных факторов среды и отражающих основные метаболические и психические особенности организма.

2. Индивидуализированная, саногенная система питания базируется и учитывает наиболее глубокие и широкие личностные характеристики человека. Эффективным и интегральным критерием оценки индивидуальных особенностей человека является определение принадлежности его к определённому психосоматотипу, представляющему собой сумму составляющих фенотипических, физиологических, метаболических и психических особенностей его организма.

3. Знания соматотипа позволяют с определённой степенью достоверности определить предрасположенность личности к определённым функциональным нарушениям, что даёт возможность более целенаправленно и эффективно осуществлять оздоровительные, профилактические и лечебные мероприятия.

4. Сведения о соматотипе позволяют индивидуально подобрать не только свою систему питания, но и оптимизировать образ жизни, физические нагрузки, выявив максимально полезные и отказавшись от бесполезных, и даже вредных, что значительно повысит эффективность мероприятий, направленных на формирование и укрепление здоровья.

5. Знание особенностей соматотипа позволит в самый ранний период жизни (как только можно его определить) заблаговременно построить систему питания и образ жизни так, чтобы они профилактировали предполагаемые дисфункции, снижали влияние природных факторов риска и позволяли бы человеку оставаться здоровым.

Prezentat la 07.08.2007

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ И ТЕСТИРОВАНИЯ СОМАТОТИПОВ

Федор СТРУТИНСКИЙ, Алексей ОРГАН, Наталья ТУГОЦИ, Людмила КАВАРЗИНА, Алина БОДРУГ, Марьяна ПЕТРЯНУ, Лучия ПОПАНУ

Институт физиологии и санокреатологии АН Молдовы

Sistemul de alimentație sanogen, maximal individualizat, permite de a forma și a menține la un nivel înalt sănătatea somatică și psihică. Pentru aceasta este necesar a determina obiectiv caracteristicile psihosomatice personale. În lucrare sunt prezentate criteriile de bază de determinare a calităților psihosomatice individuale.

Maximum individualised, the sanogenic food system allows forming and maintaining the somatic and psychic health at a high level. It is necessary to determinate the individual psychosomatacal peculiarity. In this work it is offered the basis criterions to determine the individual psychosomatacal qualities of the personality.

Характеристики соматотипов и критерии их определения относятся к области теорий личности. Одна из их особенностей, как и любой теории, заключается в том, что им присущи определенные категории, которые в виде определенных тестов или показателей заключают их в конкретные жесткие рамки, в пределах которых эти теории составляют систему. Несмотря на большие успехи в области биомедицины, сегодня, в начале XXI века, следует признать, что глубочайшие корни того, что составляет личность, по-прежнему остается загадкой. Поэтому ко всем тестируемым показателям необходимо относиться сдержанно, с пониманием и, что самое главное, – объективно. Главная цель нашего исследования – показать, как с помощью алиментарных факторов можно достичь крепкого и устойчивого здоровья в любом возрасте. Добиться поставленной цели представляется возможным только при индивидуальном подходе. Следует отметить, что адекватная система питания позволяет сформировать и поддерживать соматическое и психическое здоровье на высоком уровне, однако достоверность такого подхода и его эффективность зависит от каждого, от того, насколько правильно и объективно будут определены индивидуальные личностные характеристики.

В таблицах 1, 2 и 3 представлены основные характерные признаки, свойственные каждому соматотипу.

Таблица 1

МИКРОСОМАТНЫЙ ТИП

№ п/п	Характерные особенности	Ко мне это относится			
		нет (0 бал.)	частично (1 балл)	полностью (2 балла)	всего баллов
1.	Телосложение крепкое, худощавое, кисти рук и ступни ног часто бывают холодными, кожа сухая.				
2.	Движения быстрые, походка лёгкая. Принципиальны, прямодушны, подвержены эмоциональным вспышкам с быстрой сменой настроения.				
3.	Трудно принимают решение, часто ощущают беспокойство и тревогу.				
4.	Сон быстрый, неглубокий, поверхностный				
5.	При нормальном питании поправляются медленно и тяжело.				
6.	Проблемы с пищеварением, предрасположенность к запорам, часто теряют аппетит.				
7.	Предпочитают тёплую и горячую пищу.				
8.	Легко схватывают информацию и быстро её забывают, разговорчивы и общительны.				
9.	Плохо переносят холодную погоду.				
10.	Приём пищи и отход ко сну, если их не контролировать, носят бессистемный характер.				

Таблица 2

МЕЗОСОМАТНЫЙ ТИП

№ п/п	Характерные особенности	Ко мне это относится			
		нет (0 бал.)	частично (1 балл)	полностью (2 балла)	всего баллов
1.	Телосложение среднее, пропорциональное, кисти рук и ступни тёплые, кожа мягкая и светлая.				
2.	Движения быстрые, характер честолюбивый, склонность к открытым высказываниям, часто переходящим в споры.				
3.	Быстро думают и принимают решения, находчивы.				
4.	Сон обычно крепкий, но могут просыпаться, почувствовав, что им жарко.				
5.	При нормальном питании могут набирать лишний вес, а также легко его сбрасывать.				
6.	Пищеварение хорошее, могут кушать, что угодно, но не сколько угодно, т.е. знают чувство меры.				
7.	Предпочитают в меру прохладную пищу, не поевают вовремя, чувствуют себя раздражительными.				
8.	Информацию воспринимают по-разному: временами быстро и хорошо, а иногда с трудом; в основной массе – это интеллектуалы, люди, бросающие вызов судьбе.				
9.	Плохо переносят жаркую погоду.				
10.	Приём пищи, если его не контролировать, может привести к перееданию.				

Таблица 3

МАКРОСОМАТНЫЙ ТИП

№ п/п	Характерные особенности	Ко мне это относится			
		нет (0 бал.)	частично (1балл)	полностью (2 балла)	всего баллов
1.	Телосложение крепкое и крупное, кисти рук и ступни ног холодные, кожа гладкая и бледная.				
2.	Движения медленные, по своей природе – это молчуны, справедливы, добры и безотказны.				
3.	Принимая решение, всё тщательно взвешивают и обдумывают.				
4.	Сон продолжительный и крепкий.				
5.	При нормальном питании быстро набирают вес, но тяжело его сбрасывают, склонны к тучности.				
6.	Пищеварение замедленное, это является причиной того, что после еды возникает ощущение тяжести и вялости.				
7.	Предпочитают в меру тёплую и сухую пищу.				
8.	Информацию запоминают медленно, но надолго.				
9.	Плохо переносят холодную и влажную погоду.				
10.	Пропуская приём пищи, не чувствуют дискомфорта.				

После внимательного изучения таблиц, в каждой из них вы отмечаете «галочками» те показатели и в той графе, которые к вам относятся (нет, частично или полностью). Указанные в таблице показатели оцениваются по следующим баллам: если к вам это не относится – 0 баллов (в таком случае «галочку» в данной графе можно не ставить; ко мне это относится частично – 1 балл; ко мне это относится полностью – 2 балла.

Полученные баллы по каждой таблице суммируются и принимаются за 100%. Процент или доля каждого соматотипа в вас вычисляется в процентах, исходя из количества баллов в общей сумме.

Для того, чтобы правильно определить, чистый или смешанный у вас соматотип, а в смешанном – какой тип преобладает, приведём условный пример.

В таблице микросоматного типа вы отметили 1, 2, 3, 4, 6, 8 и 10-й пункты в графе «Ко мне это относится частично». За каждый отмеченный пункт, а их у вас 7, вы получаете 7 баллов (7 x 1). В графе «Ко мне это относится полностью» вы отметили 2 пункта: 7 и 9. Таким образом, по этой графе вы получили 4 балла (2 пункта x 2 балла). Всего получается, что по микросоматному типу вы получаете 11 баллов (7 + 4). В таблице мезосоматного типа вы отметили: 1, 2, 5, 7 и 8 пункты в графе «Ко мне это относится частично» и набрали 5 баллов (5 пунктов x 1 балл). В графе «Ко мне это относится полностью» вы отметили 9 и 10 пункты, и набрали ещё 4 балла (2 пункта x 2 балла). Всего по мезосоматному типу вы набрали 9 баллов (5 + 4).

В таблице макросоматного типа вы отметили: 1, 2, 4 и 9 пункты в графе «Ко мне это относится частично» и получили 4 балла (4 пункта x 1 балл). В графе «Ко мне это относится полностью» вы отметили 3, 5, 6, 7 и 8 пункты и набрали 10 баллов (5 пунктов x 2 балла). Всего же по макросоматному типу вы получили 14 баллов (10 + 4).

Суммируем все полученные баллы: по микросоматному типу 11 баллов + 9 баллов по мезосоматному типу + 14 баллов макросоматного типа: в итоге получается 34 балла (11 + 9 + 14), которые принимаем за 100%. Затем рассчитываем долю каждого соматотипа:

34 балла – 100%

11 баллов – X

X = 32% - это количество микросоматного типа в вас.

34 балла – 100%

9 баллов – X

X = 27% – это количество мезосоматного типа в вас.

34 балла – 100%

14 баллов – X

X = 41% – это количество макросоматного типа в вас.

Для простоты и удобства расчётов все цифры округляем до целых величин. Из приведенного примера следует, что вы относитесь к смешанному типу с преобладанием (41%) макросоматного типа. Это значит, что в своей повседневной жизни вы должны опираться, в основном, на рекомендации питания для макросоматного типа. Что и насколько брать из питания в рекомендациях по микро- и мезосоматному типам, вы выбираете сами, исходя из процентного состава указанных соматотипов (32 и 27% соответственно).

Если вы относитесь к чистому, одному определенному соматотипу, то вам придётся заполнить одну конкретную таблицу. В таких случаях вам легче определиться и с питанием, так как вы следуете чёткому предписанию и рекомендациям для конкретного соматотипа. Однако в жизни преобладают преимущественно люди со смешанной психосоматикой. В подобных случаях, как мы уже отмечали, необходимо за основу брать питание, свойственное преобладающему у вас соматотипу. Для идеального питания, доля других продуктов и особенности питания, характерные для других соматотипов, должны составлять такой же процентный объём, какой составляет соответствующий соматотип. При таком педантичном подходе вы добьётесь успехов, но многих это может привести в отчаяние по причине бесконечных расчетов. Эту проблему можно решить значительно проще, без глубоких математических расчётов, следующим образом. При питании, свойственном вашему соматотипу, у вас периодически будет желание поесть что-то из продуктов, характерных для других соматотипов и занимающих в вашей структуре второе и третье места. Это естественно, и вы должны поесть продукты, не типичные для вашего соматотипа, но лишь удовлетворить аппетит. Эти продукты не должны

быть основой рациона вашего питания, вы никогда не должны ими наедаться и тем более – переедать. Эти продукты, как и предписано вам, должны употребляться в ограниченном количестве и нерегулярно. При таком подходе у вас всегда всё будет прекрасно и хорошо.

Следует помнить, что употребляемая вами пища, характерная для других соматотипов, должна быть временной, нерегулярной и ограниченной и лишь легко удовлетворять аппетит. В противном случае вы можете вызвать дисбаланс своего соматотипа, и это проявится, возможно, в дискомфорте, депрессии или болевых ощущениях в брюшной полости, в плохом самочувствии.

При переходе на типичные для вашего соматотипа рекомендации по питанию, ваше самочувствие восстановится и вам будет комфортно.

Заключение. К настоящему времени не существует тестов и критериев, позволяющих получить полную и исчерпывающую характеристику человека. Предложенная нами система тестирования соматотипов включает в себя минимальное количество критериев, которые отражают ключевые особенности личности.

Prezentat la 07.08.2007