

4. Не покупайте препараты для похудения, кофе для похудения, конфеты для стройности и сливы с ферментами, которые обещают «быстрое похудение»

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность A · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

немного силы воли

Частично Китай

Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская свёрка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Чаще всего в таких продуктах находят тайно добавленный сибутрамин. Раньше он был препаратом для похудения, но в 2010 году в Китае его применение прекратили. Люди с лишним весом и болезнью сердца или диабетом принимали его больше трёх лет. У них нефатальные инфаркты случались примерно на 30% чаще, а инсульты — примерно на 36% чаще. При этом они сбросили всего на 1.7 кг больше. Когда выборочная проверка обнаружит добавку, вы уже успеете её съесть.

Россия. В России тоже находили кофе для похудения со скрытым сибутрамином. Этот компонент включён в список сильнодействующих веществ. Другие виды таких продуктов в выдержках не упомянуты.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег тратить не нужно. Наоборот, вы ещё сэкономите на покупке этих продуктов. Трудно принять, что «сбросить несколько полкилограммов за неделю» не получится.

Россия. Цена и возможная экономия в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. В исследование SCOUT набрали 9804 человека. Все они были старше 55 лет, с лишним весом или ожирением, а также с сердечно-сосудистыми заболеваниями или диабетом 2 типа. По жребию их разделили на две группы: одна принимала препарат, другая — нет. Лечение длилось в среднем 3.4 года. Основная конечная точка — это несколько неблагоприятных событий, которые заранее решили подсчитывать: нефатальный инфаркт, нефатальный инсульт, остановка сердца с успешным оживлением и смерть от сердечно-сосудистых причин. Частота этих событий составила 11.4% vs 10.0%. HR 1.16 (95% CI 1.03–1.31, P=0.02): у принимавших препарат вероятность таких событий была примерно на 16% выше. Истинное значение, вероятно, находится в пределах повышения от 3% до 31%. Нефатальный инфаркт: 4.1% vs 3.2%, HR 1.28 (1.04–1.57), примерно на 30% чаще. Нефатальный инсульт: 2.6% vs 1.9%, HR 1.36 (1.04–1.77), примерно на 36% чаще. Смертность от сердечно-сосудистых причин и от всех причин не увеличилась. «От всех причин» означает, что учитываются все причины вместе. После распределения по жребию группа сибутрамина в среднем сбросила на 1.7 kg больше. Бывшее Государственное управление по надзору за пищевыми продуктами и лекарственными средствами Китая (原国家食品药品监督管理局) на основании оценки безопасности пришло к выводу, что «риски лечения для снижения веса превышают пользу». В октябре 2010 года оно выпустило уведомление о прекращении производства, продажи и применения препаратов сибутрамина и сибутрамина как фармацевтической субстанции. В Китае сибутрамин и фенолфталеин запрещено добавлять в пищевые продукты, включая пищевые продукты для поддержания здоровья

Россия. Польза от отказа и данные о снижении риска в этих источниках не указаны.

Примечания

Китай — исходная версия. В SCOUT набирали людей высокого риска, у которых уже были болезни сердца или диабет. Это исследование не доказало, что у здоровых молодых людей при приёме препарата тоже будут такие же неблагоприятные события. Но именно потому, что нельзя чётко определить, кто относится к группе высокого риска, китайский регулятор решил полностью убрать его с рынка. Ещё один компонент, который часто добавляют тайно, — фенолфталеин. Изначально это слабительное. Если долго принимать его в больших количествах, можно нарушить баланс электролитов в организме и

спровоцировать аритмию. Как определить в Китае: настоящие препараты для похудения отпускаются по рецепту, а в аптеках и больницах можно проверить номер разрешения на их применение. Если продукт продают под видом «кофе», «конфет», «слив» или «заменителя еды» и обещают за неделю сбросить несколько полкилограммов, он по определению не должен действовать как лекарство. Если действует, значит, в него что-то добавили. Оригинал документа № 432 за 2010 год (国食药监办〔2010〕432号) находится на сайте Национального управления по надзору за лекарственными средствами (国家药监局). При открытии на этом компьютере постоянно появлялась ошибка 412, поэтому вместо него приведена ссылка на страницу китайского провинциального надзорного органа с пересказом. Фразы «риски превышают пользу» и «в октябре 2010 года прекращены производство, продажа и применение» можно там сверить слово в слово.

Россия. В выдержках описаны зафиксированные МВД случаи распространения такого кофе в розничной торговле. Условия продажи и последствия употребления не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. James WPT et al. (2010). Effect of sibutramine on cardiovascular outcomes in overweight and obese subjects. NEJM. doi.org/10.1056/NEJMoa1003114
2. 天津市市场监督管理委员会. 警惕部分食品中违法添加「盐酸西布曲明」和「酚酞」. scjg.tj.gov.cn/tjsscjdglwyh_52651/hdpt/cjwtyxfts/202007/t20200720_2...

Россия — источники

1. 75.rosпотребнадзор.ru/press/relises/25564. Проверено 08.10.2026.
75.rosпотребнадзор.ru/press/relises/25564