

Избыточный вес – проблема достаточно молодая, которая появилась в середине XX века из-за сидячего образа жизни и культуры «фастфуда». Человек набирает лишний вес в случае, если съедает больше, чем ежедневно тратит его организм. Лишний вес приводит к множеству проблем со здоровьем. Об ожирении говорят, когда вес человека как минимум на 20% превышает должный (при расчете учитывается рост, возраст, пол и конституция).

Причиной лишнего веса является, прежде всего, неправильное питание и малоподвижный образ жизни. Но лишний вес – это не только эстетическая проблема, это так же серьезная угроза здоровью, так как лишние килограммы тянут за собой целый шлейф различных заболеваний.

ОЖИРЕНИЕ - ФАКТОР РИСКА



Во-первых, это болезни сердечно-сосудистой системы: гипертония, ишемическая болезнь сердца (ИБС) и сахарный диабет – неизменные спутники ожирения. Известно, что гипертонией полные люди страдают в 3-4 раза чаще, чем люди с нормальным весом. Дальнейшая картина разрушения здоровья просматривается без труда: артериальная гипертония приводит к поражению всех органов и тканей организма. Связь лишнего веса и сахарного диабета объясняется повышением чувствительности организма к инсулину, что ведет к нарушению углеводного обмена и развитию сахарного диабета 2-го типа. Существует группа заболеваний опорно-двигательного аппарата, которые возникают именно из-за лишнего веса – это артриты и артрозы. При лишнем весе часто поражается печень: застой в желчном пузыре и печеночных ходах создает условия для образования камней.

КАК БОРОТЬСЯ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ?

Прежде всего, нужно помнить, что необходима долгосрочная диета. Важным принципом снижения веса является использование сравнительно безопасных методов лечения (не более опасных, чем возможные при ожирении заболевания).

Известно, что лучше потерять 10 кг и удержать новую массу тела, что позволит снизить риск осложнений, чем потерять за короткий срок 40 кг и набрать потом 50. При диете нельзя упускать из виду и то, что в организм должны поступать витамины, незаменимые аминокислоты, жирные кислоты, микроэлементы и другие необходимые вещества. Конечно, когда человек работает, соблюдать диету бывает очень трудно, но если поставить цель всегда можно найти выход из любой ситуации. Сведите к минимуму потребление жира (переходите на 0,5% молоко и менее жирные молочные продукты, нежирные сыр). Многие спешат заняться спортом и думают, что моментально примут должный вид и потеряют избыточную массу. Но без соблюдения правильного и рационального питания, достичь задуманного просто невозможно. Физическая

нагрузка, при несомненной пользе, иногда разочаровывает отсутствием значительного снижения массы тела, что объясняется перераспределением содержания жировой массы (она уменьшается) и увеличением мышечной (она возрастает). Несмотря на небольшое суммарное снижение массы, организм при этом значительно оздоравливается. Кратковременные нагрузки (короткие тренировки) обеспечивают расход гликогена печени, а длительные по времени тренировки — запасов жира. Очень важно, чтобы тренировочную программу разработал специалист с учетом вашего состояния здоровья и ваших физических возможностей. Будьте уверены, что регулярные занятия физическими тренировками и правильное питание обязательно приведут вас к ожидаемому результату. Между тем, регулярное медицинское обследование не будет лишним и поможет выявить на ранних этапах все признаки, которые могут привести к лишнему весу и связанными с ним проблемами.