

Что такое ожирение и чем оно опасно?

Ожирением называется избыточное содержание жировой ткани в организме. У людей это заболевание является наиболее частым. Известно, что до 30 лет ожирением страдает от 5 до 20% молодых людей, а в возрасте 40-60 лет уже каждый второй имеет избыточный вес или в разной степени выраженное ожирение.



Чрезвычайно важное значение имеет характер принимаемой пищи. Люди, употребляющие богатую белком пищу, менее склонны к ожирению, так как на утилизацию съеденной белковой пищи организмом тратится много энергии. Богатая жиром пища практически не требует затрат энергии для ее утилизации, и лишние калории превращаются в жир, способствуя развитию ожирения. Пища, богатая углеводами, особенно рафинированными, к которым относятся все сладкие, сахаросодержащие продукты, сдобная выпечка, пирожные, конфеты, мороженое, не только содержит большое количество калорий, но и вызывает усиленное образование поджелудочной железой гормона-инсулина, который стимулирует образование и отложение жира.



Люди, страдающие ожирением, подвержены целому ряду тяжелых заболеваний. Известно, что гипертоническая болезнь развивается у больных ожирением в 2-3 раза чаще, а ишемическая болезнь сердца, стенокардия – в 3-4 раза чаще, чем у лиц с нормальной массой тела. Такие грозные заболевания, как инфаркт миокарда, кровоизлияния в мозг (инсульт), сердечная недостаточность у больных ожирением



встречается в 2-3 раза, а сахарный диабет – в 8-10 раз чаще, чем у худых людей.

Каковы причины ожирения?

Основной причиной ожирения и у взрослых, и в детей является переедание. Хроническое переедание ведет к нарушениям в работе центра аппетита в головном мозге, и нормальное количество съеденной пищи уже не может подавить в нужной степени чувство голода. Такой человек вынужден переедать, чтобы не испытывать постоянного голода. Вторым важнейшим фактором, приводящим к развитию ожирения, является низкая физическая активность, когда даже нормальное количество принимаемой пищи является избыточным, так как калории, поступившие в организм с едой, не «сжигаются» в процессе физических нагрузок, а превращаются в жир. Еще одним фактором, способствующим развитию ожирения, является неритмичность питания. В последние годы неопровержимо доказано, что алкоголь, даже в небольших дозах, резко вмешивается в работу поджелудочной железы. Регулярный прием алкоголя практически всегда ведет к развитию ожирения.



С возрастом появляются и другие причины ожирения. Во-первых, замедляется обмен веществ, и если в 20-30 лет есть столько же, сколько в 50-60 лет, то обязательно располнеешь. Большое значение имеет и уменьшение с возрастом физической активности. Важным фактором, способствующим развитию ожирения у многих лиц старшего возраста, является ухудшение работы щитовидной железы вследствие ее возрастной инволюции. Кроме того, многие пожилые люди отмечают появление запоров, что связано с развитием атонии (снижением мышечного тонуса) кишечника. В



этих случаях съеденная пища долго находится в кишечнике, что увеличивает ее всасывание.

Как подсчитать количество жировой ткани в организме и где границы нормы?

В последние годы для оценки веса у взрослых чаще используется расчет индекса массы тела (ИМТ). Этот показатель рассчитывается по

следующей формуле:
$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес(кг)}}{[\text{рост(м)}]^2}$$

Например, если вес 90 кг, а рост 160 см (1,6 м),

$$\text{ИМТ} = \frac{90}{(1,6)^2} = 35,5 \text{ кг/м}^2.$$

Идеальным считается ИМТ, равный у женщин 19-24 кг/м², а у мужчин 19-25 кг/м².



Основные принципы лечения ожирения

Самое главное – это желание похудеть, разумеется, если это желание не мимолетно, а окончательное решение. Надо твердо осознать, что решившемуся выйти на «тропу войны» с собственным весом, придется надолго, а возможно, и навсегда изменить большую часть своих пищевых привычек, а многим – и стиль жизни. Но это должно доставлять удовольствие и радость, должен быть приятен сам процесс искоренения плохих привычек. Для того, чтобы похудеть, нужно «съедать» 1000-1400 килокалорий (ккал) в день. Чем больше потребляемое количество ккал отличается от названной цифры, тем меньший результат от соблюдения диеты, а если количество калорий составляет 1800-2000 ккал в сутки, человек вообще не похудеет.



Как избавиться от лишних килограммов?

Начинать надо с того, чтобы съедать столько, сколько надо обычному человеку. Соблюдать такую диету очень просто, не надо только переедать. Следует раздобыть и внимательно изучить таблицу калоража продуктов. Станет сразу понятно, что 100 г



шоколада – это 550 ккал, а 100 г огурцов – это всего лишь 10 ккал и что большая миска салата гораздо менее калорийна, чем маленькая плитка шоколада. После того, как выработается привычка к «нормальному» суточному калоражу (как правило, на это уходит 1-2 недели), можно начинать уменьшать количество калорий. Ни в коем случае нельзя торопиться! Суточный рацион снижается на 100 ккал и в течение 4-10 дней вырабатывается привычка к этому калоражу, затем убавляется еще 100 ккал. И так постепенно, в худшем случае за 2,5 – 3 месяца можно прийти к



заветным 1000 – 1400 ккал. Достаточно снизить суточный калораж до 1400-1600 ккал и тогда вес будет снижаться на 1 – 1,5 кг в месяц. За год, если это требуется, можно похудеть на 12-18 кг.

Если по каким-то причинам приходится «съесть» лишние 300 ккал, хороший способ лишиться лишних калорий – быстрая ходьба в течение 1 часа. Конечно, если речь идет о пожилом человеке, имеющем гипертонию, стенокардию или другие заболевания, то перед планированием физических нагрузок необходимо проконсультироваться с врачом.

Сколько раз в день надо питаться?



Нерегулярное питание, прием пищи 1-2 раза в день, еда на ночь могут свести к минимуму все старания. Поэтому необходимо есть 4, а лучше 5 раз в день. Это должен быть завтрак, полдник, обед, ужин и вечерняя легкая трапеза. Количество калорий можно распределить следующим образом: по 25 % в крупные приемы пищи и по 12,5 % – в легкие, то есть: завтрак – 25 %, полдник – 12,5 %, обед – 25 %, ужин – 25 %, последняя вечерняя еда – 12,5 %. Очень важно, чтобы ужин был не позднее 17-18 часов, а последняя вечерняя трапеза – не позднее 19-20 часов и состояла преимущественно из свежих фруктов, стакана кефира или легкого овощного салата. Ни в коем случае не следует есть поздно вечером, а тем более ночью.



Помните! Невозможно дать рецепт похудения для всех людей разом. Это индивидуальная, подчас ювелирная работа. Можно обозначить только общие принципы и многим удастся, восприняв их, похудеть самостоятельно.

© ГБУЗ ЯНАО «Новоуренгойская ЦГБ»
Детская поликлиника
Центр Здоровья Детей
Кабинет медицинской профилактики

Ожирение



г. Новый Уренгой
2018 г.