

## ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ

Ожирение – это не только косметический дефект. Прежде всего – это заболевание. И, как всякое заболевание, его легче предупредить, чем устранять его последствия. Больные ожирением в 4 раза чаще обращаются к врачу по поводу нарушения здоровья.

### Типы ожирения:

- **Абдоминальный** – жировая ткань откладывается в области живота и верхней части туловища. При этом типе чаще развиваются сахарный диабет, артериальная гипертония, инфаркты и инсульты.

- **Бедренно-ягодичный** – жировая ткань откладывается в области ягодиц и бедер. Сопровождается развитием заболеваний позвоночника, суставов и вен нижних конечностей.

- **Смешанный** или промежуточный тип ожирения с равномерным распределением жира по всему телу.

Существует простейший метод определения избыточной массы тела: измерить окружность талии. По общепринятым медицинским стандартам она не должна превышать у женщин 88см, у мужчин 102см.

### Причины ожирения:

- Люди с отягощенной наследственностью, у которых один или оба родителя, близкие страдают избыточной массой тела;

- Пагубные пищевые привычки с избыточным потреблением жирной пищи и простых углеводов (еда за компанию), нерегулярный прием пищи, большие порции, частые перекусы, просмотр телевизора во время приема пищи, «заедании» стрессов;

- Пищевые гурманы – любители много и вкусно поесть;

- Эндокринные расстройства;

- Низкая физическая активность;

- В силу рода занятий ведущие малоподвижный образ жизни;

- В силу профессиональных или бытовых причин испытывающие регулярные стрессы;

- Нарушение обмена веществ (нарушение нормального сгорания жира, повышенное накопление жира тканями;

- Вынужденные принимать лекарства, приводящие к ожирению – гормональные, психотропные средства, контрацептивы.

### Последствия избыточного веса и ожирения для здоровья:

- Сердечно-сосудистые заболевания.

- Сахарный диабет.

- Заболевания суставов.

- Некоторые раковые заболевания (рак эндометрия, молочной железы и толстой кишки).

- Желчнокаменная болезнь.

- Хроническая венозная недостаточность

- Депрессии

- Снижение репродуктивной особенности женщин и мужчин.

### Меры профилактики ожирения

**Питание:** учитывая, что в основе любых форм ожирения, так или иначе, лежит пищевой фактор, следует уделить внимание количеству и качеству потребляемой пищи. Но здесь

главное – не впасть в другую крайность, в голодание. Голодание, особенно сухое, без воды, не только бесполезно, но и вредно. Следует точно следить за тем, чтобы количество килокалорий в сутки не должно превышать для женщин 22 ккал на 1 кг массы тела и 22,4 – у мужчин. Еда должна быть вкусной, в достаточном количестве. Ешьте с наслаждением, медленно, тщательно пережёвывая пищу. Употребляйте пищу в паровом, отварном или сыром виде. Уменьшайте в рационе животные жиры, отдавайте предпочтение маложирному мясу и рыбе, маложирным молочным продуктам, растительное масло, орехи и семечки употребляйте в небольшом количестве. Увеличивайте потребление клетчатки – овощи, фрукты, бобовые. Исключайте легкоусвояемые углеводы – конфеты, пирожные, мороженое, печенье, ограничивайте потребление хлебобулочных изделий, макарон; употребляйте цельнозерновые злаковые продукты питания. На поваренную соль следует наложить запрет. Во-первых, она усиливает вкусовые ощущения и аппетит, а во-вторых – задерживает в организме воду. Промежутки между приёмами пищи – 4 часа. Последний прием не позднее 1,5-2 часа до сна. Регулярно следите за своим весом.

**Роль алкоголя и курения в профилактике ожирения:** злоупотребление алкоголем неразрывно связано с ожирением. Алкоголь усиливает аппетит, снижает чувствительность центра насыщения. Да и сам по себе спирт этиловый – высокоэнергетический и высококалорийный продукт.

Не стоит возлагать на курение излишние надежды в плане нормализации веса. У курящего человека никотин стимулирует выход в кровь жировых клеток из брюшной полости, из подкожной клетчатки. При такой мобилизации жира никотин способствует превращению в жир не только углеводов но и белков.

**Физическая активность:** увеличить расход поступающих в организм килокалорий можно только путём физических нагрузок. Нетренированному человеку не стоит сразу же приступать к интенсивным занятиям. Для профилактики ожирения лучше всего подходят циклические виды физкультуры: ходьба на лыжах, плавание, бег. Самое простое – это ходьба в быстром темпе в течение 40 минут 3-4 раза в неделю. Обязательное условие – контроль за своим состоянием.

**Психологические проблемы:** не все причины ожирения обусловлены физиологией человека. Его психика играет важную роль, для появления лишнего веса. Нарушение сна, негативные эмоции, частые стрессы могут способствовать усилению аппетита и побуждать к увеличенному приему пищи, что в свою очередь ведет к набору лишнего веса. Решив хотя бы частично проблему, связанную с психологическим аспектом ожирения, можно предотвратить набор массы тела.

**Помните: Уменьшая вес, Вы снижаете риск большого числа заболеваний и улучшаете качество своей жизни!**

Фельдшер отделения  
медицинской профилактики  
Ежкова Любовь Федоровна