

Лишний вес. Откуда берется и какой бывает?

В так называемом «цивилизованном мире» избыточная масса тела – это верный признак принадлежности человека к категории неуспешных, бедных и даже нищих.

Нет, они, эти «нищие», не распухли от голода. «На пропитание» им хватает: дай бог многим жителям стран третьего мира, СНГ, России, Прибалтики и прочих нецивилизованных стран так кушать.

Просто этим людям некуда и не на что тратить поглощённые килокалории. Они не работают уже несколько поколений, а «работать над собой», да ещё бесплатно, никто не хочет. Посочувствуем им, а также бедным богатым, которые потеют в спортивных залах вместо того, чтобы наслаждаться поглощением индустриально изготовленной генно-модифицированной пищи.

Отвлечёмся от конкретных проблем страдальцев и зададимся вопросом: а решается ли задача «в принципе»? Конечно, рассматривать рецепты таких выдающихся экспертов, как Гитлер и Сталин, которые смогли вытопить «избыточный жир» из целых народов, мы не станем. Это не политкорректно. Но посмотреть на проблему глазами учёных, так сказать, глазами Сенкевича, будет вполне полезно.

По утверждению некоторых специалистов, человек произошёл от обезьяны. Может быть, и не всякий человек, и не от всякой обезьяны, но, безусловно, у человека много общего с животными.

Учёные утверждают, что у животных различают два типа ожирения:

- 1) гипертрофический, который является следствием увеличения **размера** жировых клеток, и
- 2) гиперпластический, возникающий в результате увеличения **количества** жировых клеток.

При гипертрофическом ожирении снижение веса можно достичь уменьшением размера

жировых клеток. А вот уменьшить их количество, как утверждают некоторые учёные, можно только очень жутким способом – обрезанием, то есть хирургией.

Рост числа жировых клеток возможен только в «определённую фазу жизненного цикла – обычно во время внутриутробного развития и в период роста». В зрелом возрасте рост числа таких клеток учёными не предусматривается. Посмотрите, что получается: сколько набрал жира в утробе, младенчестве, детстве и юности, столько тебе его и носить, вплоть до того, как... вмешается некто посильнее хирурга. А вы говорите, что предопределённости судьбы не существует. Щас!

Вмешиваться во внутриутробную жизнь вряд ли стоит. А вот погонять молодёжь, видимо, просто необходимо. Понаберут бедолаги смолоду жировых клеток, а потом, лет через десять, на пляже трясут животными бурдюками – чистое безобразие, не при дамах будет сказано. Да и дамы, случается... полными бывают. Чуть больше манекенок. Что вовсе не безобразно, если в меру. А если ещё больше, то тоже неплохо: «чем толще Зулейка, тем красивее».

Учёные с докторами вывели различные формулы – какой вес считать нормальным, а какой избыточным. И эти расчёты значительно различаются. По одним, вы оказываетесь ужасно жирным, а по другим – вполне стройным и спортивным. Самая простая «колхозная» формула для взрослого животного-человека: от роста в сантиметрах нужно отнять 1 метр, и, сколько останется сантиметров, столько килограммов живого веса (голый, без обуви) надо иметь нормальной особи. А если больше на 15-20%, то всё – сразу диагностируйте ожирение 1-го типа. Или 2-го, если вы младенец.

Есть и другой способ проверки избыточности веса: если человек может на руках, без помощи ног залезть по канату на высоту в два раза больше своего роста, значит, вес у него нормальный. Если не может – ожирение.

Второй способ, на мой взгляд, несколько субъективный, но позволяет некоторым чувствовать себя худенькими, может быть, и не совсем справедливо. С другой стороны, всякий доходяга, который и на турнике подтянуться в армии так и не мог, может считать себя дородным. Прав был Эйнштейн, всё в мире относительно.

Лишний вес

Автор: admin

18.07.2012 19:26 -

Но если вас беспокоит излишний вес, а к хирургу как-то не манит, то придётся перейти в данной теме к тексту «Лишний вес. Как от него избавиться?».

Как говорил великий наш писатель и драматург Дюма-отец: «Продолжение следует!»

Автор - **Анатолий Воробьев**

[Источник](#)