

Почему мы поправляемся и что такое ожирение?

Почему мы поправляемся? Развернутый ответ на этот вопрос выглядит так:

В жизни современного человека очень мало физической нагрузки (двигательная активность людей сведена к минимуму).

Улучшение материальных условий жизни сделало продукты питания более доступными, а нерациональное использование этих возможностей привело к тому, что мы сейчас наблюдаем – «болезни сытости».

В рационе современного человека пища в качественном отношении неполноценна (употребляем недостаточное количество витаминов, свежих овощей, фруктов), а в количественном – чрезмерна (слишком много в нашем меню хлеба, пирожных и прочих мучных изделий).

Пища современного человека далека от совершенства (много едим технологически обработанной и консервированной пищи).

Мы едим мало натуральной пищи и много свежзамороженных продуктов и изделий, приготовленных из полуфабрикатов.

Современный человек много употребляет алкоголя и сладких напитков.

Принимая пищу, мы даем организму больше энергетического запаса, чем он в состоянии израсходовать.

Мы не заботимся о калорийном балансе нашего организма (было бы вкусно да сытно).

Мы лакомки, любим вкусно и плотно покушать (особенно по вечерам, в выходные и праздничные дни), вот переедание и ведет к быстрому и часто необратимому прибавлению веса.

Мы едим слишком жирную пищу.

В 50 лет мы продолжаем питаться точно так же, как и в 20.

С помощью пищи пытаемся решить проблему стресса.

Мы не умеем правильно покупать продукты.

Мы неправильно храним продукты.

Неправильно их готовим.

Не соблюдаем гигиену (это приводит к тому, что у нас в кишечнике появляются паразиты, которые отравляют наш организм токсинами – своими экскрементами и создают проблемы с весом, нарушается процесс пищеварения и организм не может правильно переваривать и усваивать пищу).

Сидя за столом и намазывая на кусок хлеба толстый слой масла, и положив на него кусочек колбасы и сыр, мы меньше всего думаем о пользе, нас волнует только вкус. В нашей жизни так мало удовольствий, говорим мы, отрезая очередной кусок торта и съедая очередную конфету, но не думаем, чем это удовольствие обернется. Два лишних кусочка хлеба, ложечка сахара, лишний бутерброд и булочка сверх нормы обязательно превратятся в лишние килограммы, но это будет потом. А ведь переедать вредно не только систематически, но и эпизодически.

И хотя сегодня все мы информированы в той или иной степени о неблагоприятных последствиях ожирения, однако не догадываемся, насколько они коварны. Ожирение является хроническим и прогрессирующим заболеванием, и требует многолетней программы лечения, что сопровождается материальными и волевыми затратами со стороны человека.

На сегодняшний день проблема лишнего веса является проблемой не только медицинской, но и социальной... Всемирная организация здравоохранения заявляет, что здоровье и избыточная масса тела – несовместимы, и объявляет ожирение неинфекционной эпидемией, которая настойчиво покоряет весь мир. Сейчас довольно часто можно встретить много семей, где все – дети, взрослые и старики выглядят очень упитанными, появился даже новый термин «семейное ожирение».

За последние годы возросло количество полных детей и подростков. Привычки в питании обычно усваиваются нами в детстве и культивируются, поощряются и развиваются в последствии. С самого рождения мы приучаем наших детей переедать, стараемся дать ребенку как можно больше пищи. Если ребенок отказывается кушать, то у родителей это вызывает массу переживаний. Ребенка насильно заставляют есть «за папу и маму». А на самом деле в этот момент организм ребенка не нуждается в пище...

Желание накормить свое «чадо» даже через силу приводит к тому, что мы культивируем в детях переедание, а потом в течение жизни удивляемся желанию регулярно устраивать показательные сеансы переедания и обжорства. Если человек страдает от ожирения в детстве, то, скорее всего, у него будут проблемы с весом и в старшем возрасте.

Случается, что причина семейного ожирения кроется в генах, но таких людей мало (около 1%). В ожирении же виновата не столько наследственность, сколько образ жизни, вредные привычки и наши пищевые слабости. Многие пребывают в твердой уверенности, что ожирение передалось им по наследству, а значит, что-либо предпринимать для борьбы бесполезно.

В каждом конкретном случае необходима индивидуальная диета, режим, физические упражнения, следует следить за питанием, образом жизни. Следует помнить, что даже если ожирение имеет генетическую природу, это не неизбежность.

Обнаружив избыточные килограммы, многие долгое время не принимают действенных мер по нормализации своего веса (на начальной стадии ожирения по поводу излишнего веса к врачам практически никто не обращается). Время идет, нарушения обмена веществ усугубляются, ожирение переходит в свои более тяжелые фазы развития...

Так что же такое ожирение? А это есть не что иное, как болезнь. Это нарушение обмена веществ, обусловленное чрезмерным отложением жировой ткани в подкожно-жировой клетчатке и внутренних органах. Ожирение является фактором риска для любого человека, так как при этом:

- грубо нарушается анатомическая и физиологическая целостность организма;
- извращается ход биохимических реакций в клетках и тканях, страдают жизненно важные функции человека;
- даже незначительное ежедневное повышение индивидуальной потребности в калориях неуклонно приводит к накоплению жира в организме человека.

Проблемы борьбы с лишним весом имеют не только личный характер, но и весьма значимые социальные последствия. Человек, имея избыточный вес, страдает порожденным им болезнями – атеросклерозом, ишемической болезнью сердца, гипертонией, сахарным диабетом и др. Каждый лишний килограмм – это дополнительная нагрузка на кости и суставы, что ведет к изменениям в опорно-двигательном аппарате,

сопровождающимся болями, ограничением подвижности. А это меняет самочувствие человека – полные люди чаще болеют, неизбежны нарастающие расстройства дыхания, приводящие к легочной и сердечной недостаточности. Ученые обнаружили, что у тучных людей при введении лекарств в ягодичные мышцы результат лечения получается не такой, как должен быть. Причина – слишком большой слой жира. В Америке сейчас задумываются над решением многих проблем, возникших в связи с огромным количеством полных людей (дверные проемы уже не соответствуют, унитазы не подходят и др.).

Но в основном ожирение – это плод человеческой распущенности и лени. В общественном сознании должно существовать твердое представление, что полные люди – это больные люди. Сегодня мнение ученых о полноте однозначно – вес не должен превышать норму, а ожирение нужно лечить с начальных его стадий.

Автор - **Лилия Шельмина**

[Источник](#)