

Проблема нормального веса интересовала людей с глубокой древности. В этом отношении мода и вкусы на протяжении столетий менялись. Древние греки возводили в культ хорошо развитое мужское тело с подчеркнута атлетическими формами и умеренно пышные формы женского тела. Мода эпохи Ренессанса отдавала предпочтение красавицам так называемого рубенсовского типа, который сейчас мы могли бы отнести ко второй или третьей степени ожирения. В конце девятнадцатого столетия главным признаком женской красоты считались полные бедра.

Сейчас стоит вопрос о необходимости избавления от жировых отложений. Известно, что вес сверх нормы является болезнью. Люди с избыточным весом живут меньше, чем люди с нормальным весом, выбирающие рациональное и правильное питание.

Лишний вес, а тем более ожирение не так невинны, как могут показаться поначалу. Вы, наверное, замечали, как трудно ходят полные люди, какая у них одышка. Все системы, все органы полного человека вынуждены трудиться с непрерывной перегрузкой. Нарушается обмен - углеводный, солевой и жировой. Происходят биохимические изменения в крови. Не зря говорят: полнеть - значит стареть. Исследования показали: среди тех, кто страдает гипертонией и ишемической болезнью сердца, 60 процентов тучных. У полных в 2 раза чаще встречается инфаркт миокарда, в 3 раза выше заболеваемость сахарным диабетом. С превышением веса нередко связаны болезни желудка и органов пищеварения желчнокаменная болезнь. У полных сильнее проявляется атеросклероз. Даже такие болезни, как грипп и простуды, чаще поражают людей с избыточным весом.

Вот чем заканчивается для людей невоспитанность в еде. Полнота передается и по наследству.

В нашей стране, как, впрочем, и во всех промышленно развитых странах, по статистике каждый третий человек страдает от избыточного веса, среди детей - каждый пятый. Чем это можно объяснить? С одной стороны, малоподвижный образ жизни, отсутствие больших физических нагрузок, гиподинамия. С другой - обильное нерациональное питание. В результате у человека появляются жировые отложения.