

Нет ожирению



Избыточная масса тела и ожирение — один из основных недугов XX и начала XXI века. Ожирением страдает 250 миллионов человек в мире, и это число продолжает увеличиваться.

Установлено, что у людей с избыточной массой тела и ожирением чаще, чем у людей с нормальной массой тела, отмечаются повышенные уровни общего холестерина, «плохого» холестерина (липопротеидов низкой плотности) и триглицеридов, а также пониженный уровень «хорошего» холестерина (липопротеидов высокой плотности). У них чаще отмечаются нарушения углеводного обмена и сахарный диабет. В этой связи избыточная масса тела и ожирение существенно повышают вероятность развития у людей атеросклероза и его осложнений.



У тучных людей из-за большой массы тела увеличивается протяженность капиллярной сети, что является большой нагрузкой на сердце. Сердечная мышца у тучных быстро гипертрофируется и со временем у них развивается сердечная и сосудистая недостаточность. Тучные люди часто страдают артериальной гипертонией. Из-за высокого риска развития осложнений западные страховые компании зачастую отказываются

страховать людей с ожирением.

Итак, чем опасен избыточный вес?

- Атеросклероз у лиц с избыточным весом молодого возраста встречается в 2 раза чаще, чем у молодых людей с нормальной массой тела.
- Повышенное артериальное давление у лиц с избыточным весом встречается в 3 раза чаще, чем у людей с нормальной (или «идеальной») массой тела.





- Прибавление 1 кг жировой массы влечет за собой формирование 300 км дополнительных капилляров (самых мелких кровеносных сосудов). Это в свою очередь является существенной нагрузкой для главного насоса организма - сердца, которое должно обеспечить доставку крови во все сосуды организма.
- Вероятность развития сахарного диабета у умеренно полных людей возрастает в 9 раз, у тучных — в 40 раз! С другой стороны, у людей, больных сахарным диабетом, ожирение встречается в 80% случаев, а гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и высокий уровень холестерина в крови отмечается более чем у двух третей пациентов,

обращающихся к врачу.

- Самым опасным для здоровья является абдоминальное ожирение – отложение жира в области живота. Абдоминальное ожирение еще называют мужским ожирением. Абдоминальное ожирение диагностируют, если объем талии, измеренный в сантиметрах, у мужчин превышает 102 см, а у женщин превышает 88 сантиметров.



- Смертность у лиц с ожирением первой степени превышает таковую при нормальной массе тела на 178%, ожирением второй степени — на 225%. А при ожирении третьей степени и у сверхтучных людей смертность в 4–6 раз выше, чем у лиц с нормальным весом.



К сожалению, в нашей стране зачастую можно услышать, что ожирение — это не болезнь, а косметический дефект. Основная причина ожирения — это переедание. Существует масса лекарственных средств, угнетающих аппетит, расщепляющих жир, но все они далеко не безразличны для организма.

Необходимо помнить, что непревзойденными способами нормализации веса до сих пор остаются сбалансированное разумное питание и ежедневные физические нагрузки, позволяющие уравнивать количество поглощенных калорий и количество затраченных. Это — самый безопасный для здоровья метод поддержания нормальной массы тела.

