**избыточнАЯ МАССА ТЕЛА И ЕЕ Влияние на здоровье человека.**

Врачи всего мира бьют тревогу: человечество становится все более и более тучным. По данным статистики до трети россиян имеют лишний вес, и примерно 20 % страдают настоящим ожирением. Парадоксально, но факт: несмотря на эстетические идеалы стройности и модные стандарты худобы, огромное число людей имеет все более округлые формы. Причины столь неутешительного явления многочисленны: несбалансированное питание, обилие пищи с высоким содержанием жиров и углеводов, систематическое переедание, сидячий образ жизни и гиподинамия, фаст-фуд, жизнь в постоянном стрессе и ряд других. Однако сколь ни объективными были бы эти причины, специалисты сходятся в одном: тучность это не только и не столько эстетическая проблема, сколько комплексное заболевание, затрагивающее весь организм. Недаром на западе лишний вес называют «мягким убийцей», ведь он, медленно, но верно, губит здоровье и укорачивает жизнь.
 Избыточная масса тела влечет за собой развитие многих патологий. От нее страдает сердечно-сосудистая система и суставы, нарушается обмен веществ и развивается диабет, происходят сбои в работе эндокринной системы, расстраивается половая функция, существенно повышается риск раковых заболеваний. Принято считать, что проблема лишнего веса – преимущественно женская. Но это скорее иллюзия, созданная тем, что женщины острее воспринимают собственные внешние несовершенства и готовы бороться с ними, и поэтому все рекламно-информационное пространство активно призывает их к похудению. В действительности статистика говорит о том, что женщин лишний вес затрагивает чаще лишь тогда, когда речь идет о средних цифрах избыточной массы тела. А вот следующей стадией – ожирением – страдают больше мужчины.
 Стоит знать, что избыточная масса тела приносит мужчинам гораздо больше вреда, чем женщинам. Так как, наделив женщин функцией материнства, природа предусмотрела в их организме возможность создания жировых запасов для питания и защиты плода, а вот для мужчины отложение жира совершенно противоестественно. Мужской организм совершенно не приспособлен эволюцией для мирного сосуществования с жировой прослойкой, так как в течение миллионов лет мужчине необходимо было быть подтянутым, мускулистым и подвижным, чтобы преуспеть в охоте или физическом труде – в рамках своего природного предназначения.
 В частности это выражается в том, что мужчине достаточно гораздо меньшего количества лишних килограммов, чем женщине, чтобы начались проблемы со здоровьем: нарушился обмен веществ, ухудшилось состояние легких и сердечно-сосудистой системы, развился диабет II типа. Это подтверждают многолетние наблюдения и разнообразные исследования. Так, например, у располневших мужчин гораздо ниже способность перерабатывать углеводы, гораздо меньше выносливости и запаса жизненных сил.

**Перегрузка для суставов.**
 Представьте себе, что 10 кг лишнего веса – это полное ведро воды, которое вы постоянно носите с собой, а, соответственно 20 кг – 2 полных ведра воды, которые вы не выпускаете из рук ни на секунду, даже ночью во сне! Это простое сравнение ярко иллюстрирует тот факт, что избыточная масса тела дает колоссальную лишнюю нагрузку на скелет, и в частности на суставы. Наиболее уязвимы в этом смысле коленные и тазобедренные суставы, межпозвоночные диски. Постоянно испытывая избыточную нагрузку, суставные хрящи травмируются и истираются. Истончившись, они перестают защищать головки суставов. Суставы деформируются, начинают болеть и отекать. Развиваются артриты и артрозы, остеохондроз.
 Позвоночные диски, подвергаясь избыточному давлению, также вынуждены постоянно функционировать в режиме форс-мажора. Они сдавливаются, трескаются, расплющивается. Нередко содержимое дисков выдавливается наружу, образуются межпозвоночные грыжи. Человек испытывает сильную боль в спине. Единственным эффективным средством, которое действительно может решить или облегчить проблему, является снижение массы тела. Нужно просто поставить на землю полные ведра и пойти дальше налегке!

**Сердечно-сосудистые заболевания.**
 На фоне избыточной массы тела неизбежно развиваются сердечно-сосудистые заболевания. Почему? Жировая прослойка, образующаяся в организме, нуждается в постоянном «обслуживании»: питании и снабжении кислородом. Для этого жировая ткань «прорастает» мелкими кровеносными сосудами: артериолами, венулами и капиллярами. Подобная дополнительная сосудистая сеть, существенно увеличивает протяженность сосудистого русла – каждые 10 кг лишнего веса – это плюс 15 км новых сосудов! Таким образом, сердце, рассчитанное на нормальную протяженность сосудов и являющееся всего лишь небольшим мышечным органом, начинает работать с удвоенной и утроенной нагрузкой, чтобы протолкнуть кровь по сосудам всего организма. Подобная постоянная перегрузка быстро изнашивает сердце, развивается гипертония, ишемическая болезнь, возникают риски инфарктов и инсультов, внезапной смерти.
 Необходимо также знать, что грузные мужчины гораздо более уязвимы для сердечных заболеваний, чем женщины. Связано это с тем, что вдобавок к большой дополнительной нагрузке, сердце занимает у них неправильное, травмирующее его положение. В отличие от женщин, у которых жир откладывается в нижней части тела, в области бедер и ягодиц, мужчины полнеют в верхней части корпуса: грудь, живот, шея. Растущий живот приподнимает диафрагму, она, в свою очередь подпирает сердце, и оно укладывается горизонтально, вместо нормального наклонного положения. Это приводит к тому, что задняя стенка сердца очень скудно кровоснабжается и постоянно находится в состоянии ишемии, что, в конце концов, приводит к некрозу тканей. Малоподвижное состояние грудной клетки, на которую давит диафрагма, ведет к нарушению дыхания и сердечно-сосудистой недостаточности. Грузные люди страдают не только одышкой, но и ночными остановками дыхания, длительностью до 10 секунд. Это пагубно сказывается на снабжении кислородом всего организма и, в первую очередь, головного мозга, что может привести к самым печальным последствиям. Таким образом, избыточная масса тела – это прямая и довольно короткая дорога к инвалидности.

**Диабет – прямое следствие ожирения.**
 Избыточная масса тела является частой причиной диабета второго типа, и по данным статистики, у мужчин он развивается чаще и раньше, чем у женщин. Так британские исследования установили, что если для женщин критический порог заболеваемости инсулиннезависимым диабетом - индекс массы тела 33,69, то для мужчин критической отметкой является 31,83. Такое метаболическое заболевание как диабет II типа характеризуется тем, что в организме образуется резистентность к инсулину – гормону, при участии которого, происходит усвоение клетками глюкозы, в результате чего глюкоза не усваивается, а остается в крови. Постоянное повышенное содержание сахара в крови влечет за собой ряд серьезных проблем, которые, прогрессируя, ведут к слепоте и тяжелой почечной недостаточности. У мужчин также это заболевание сопровождается эректильной дисфункцией.
 Почему от избыточного веса может возникнуть резистентность к инсулину? Так организм защищается от переизбытка углеводов, которые поступают в организм вместе с пищей в большом количестве и накапливаются в виде жировой ткани. Иначе говоря, клетки сопротивляются поступлению ненужной им глюкозы – энергии, которая не будет востребована, если человек потребляет ее в виде углеводов больше, чем тратит. Если такое соотношение поступления/потребления энергии сохраняется продолжительное время, и в организме образуются значительные жировые запасы, возникает инсулинорезистентность. Сокращение объема жировой клетчатки в организме, двигательная активность и оздоровление рациона, способны предотвратить такой недуг.

**Сосудистые патологии.**
 Избыточная масс тела приводит к нарушению углеводного обмена и другим патологиям обмена веществ. Следствием этого являются заболевания сосудов, и, в первую очередь – атеросклероз, варикоз, тромбоз. Жир и холестерин оседают на стенках кровеносных сосудов и образуют сосудистые бляшки. Они уменьшают просвет сосуда, и могут совсем закупорить его, приведя к инфаркту миокарда. Повышенный холестерин является также причиной сгущения крови, и, как следствие плохого кровоснабжения тканей и кислородного голодания клеток мозга – что является причиной состояния постоянной усталости, апатии и сонливости.

**Избыточная масса тела – причина многих проблем со здоровьем.**
 Хотя лишние килограммы не красят и не оздоровляют никого, все же, в силу анатомических и физиологических различий, для женщин это довольно долго больше эстетическая проблема, нежели вред для здоровья. И только лишь, когда жировые отложения значительны, они начинают представлять угрозу для женщины. Для мужчин же ситуация в корне отличается: почти сразу избыток жира в организме начинает свою губительную работу. Отчего такая разница? Дело в том, что у женщин жировая ткань образуется в первую очередь во внешних частях и контурах тела: на бедрах, ягодицах, в нижней части живота, вокруг грудных желез, в подкожном слое. Она поначалу не затрагивает внутренние органы. В мужском организме жировые отложения сразу начинают сосредотачиваться внутри полостей тела, вокруг внутренних органов, проникая в них и затрудняя их функционирование. Начинает развиваться ожирение внутренних органов.

**Угасание либидо.**
Очень неприятным спутником избыточной массы тела является угасание половой функции: снижение либидо, импотенция. Известно, что жировая ткань является источником синтеза эстрогена – женского полового гормона. Чем больше объем жира в организме, тем больше в нем вырабатывается эстрогена – чуждого мужскому организму. В результате влияния эстрогена у мужчин изменяются контуры тела, начинают увеличиваться молочные железы, затухает половая активность, сперматозоиды теряют свою подвижность и снижается потенция. Кроме этого, при массивном ожирении деформируется позвоночник, и содержимое позвоночных дисков, выдавливаясь наружу, оказывает давление на спинномозговые нервы. Это не только очень болезненно, но и подобное нарушение иннервации внутренних органов способно повлечь расстройство мочеиспускания, дефекации, стать причиной импотенции.

**Эмоциональная неудовлетворенность и нервные расстройства**
 Лишний вес крайне негативно сказывается на самооценке человека и его социальной адаптации. Грузные люди часто имеют заниженную самооценку, и из-за своего внешнего вида страдают затяжными депрессиями вплоть до нервных расстройств. И это неудивительно, ведь в обществе приняты иные идеалы гармоничной внешности. Кроме того, в реальности существует негласная дискриминация людей в зависимости от их облика, так, полным людям часто отказывают в трудоустройстве, особенно по специальностям связанным с общением с людьми или представительскими функциями. Зачастую лишний вес является препятствием к благополучию в личной жизни, ведь женщины обходят вниманием полных и тучных мужчин. Множество бытовых неудобств, связанных с ограниченной подвижностью или, например, невозможность купить себе одежду по размеру, дополняют состояние подавленности и тревожности.
 Избыточная масса тела – источник многих проблем со здоровьем и целого ряда других проблем. В то же время, львиную долю их можно устранить, избавившись от самой причины – лишнего веса.