## профилактика и терапия избыточного веса и ожирения

|  |
| --- |
|  |

В профилактике и терапии избыточного веса, а затем и ожирения (здесь речь идет только о первичном его варианте) следует обратить внимание на оба составляющие исходного соотношения «приход / расход». А для этого предрасположенному к избыточному весу человеку придется ограничить себя в том, что приятно (вкусная и обильная пища) и нагрузиться в том, что требует затрат энергии (физические упражнения).

#### Профилактика ожирения

**В питании** особенно следует обратить внимание на факторы, которые провоцируют избыточное накопление жира в организме. В первую очередь это переедание и так называемые «быстрые» углеводы, т.е. это факторы, которые уже были рассмотрены ранее. Особо следует отметить значение поваренной соли, роль которой в возникновении избыточного веса оказывается двоякой. Во-первых, она возбуждает центр голода в ЦНС, разжигая аппетит и желание есть все больше. Во-вторых, задерживая в организме воду, соль также увеличивает общую массу тела, так как избыточная вода активизирует синтез жира.

К продуктам, в которых отмечается высокое содержание быстро усваиваемых Сахаров, надо отнести не только сладости, но и выпечку, высокосортные макаронные изделия, продукты фаст-фута, сладкие газированные напитки, шоколад и шоколадные батончики, крекеры и печенье и т.д. Нетрудно видеть, что это все продукты, которыми часто перекусывают «на ходу», не контролируя их количество. Их углеводные компоненты в желудочно-кишечном тракте всасываются очень быстро, что сопровождается чрезмерным выбросом инсулина — оба эти фактора ведут к тому, что концентрация Сахаров в крови быстро снижается, поэтому уже через пару часов после «перекуса» человек опять чувствует потребность в еде. Кроме того, при избыточном поступлении «быстрые» углеводы, не востребованные двигательной активностью, очень быстро переходят в жир.

Взаимосвязь потребленной пищи с соответствующими расходами на двигательную активность уже была отмечена ранее. Исходя из нее, каждому человеку нетрудно будет подсчитать свои «приход» и «расход» за день, а затем продолжить расчет следующим образом: если человек ежедневно съедает пищи всего на 1% больше того, что ему нужно в соответствии с затратами, то вес его тела за год увеличится на 0,9 кг, а за 5 лет (т.е. за время обучения в вузе) — на 5,2 кг!

По этой причине тучные люди чаще и острее ощущают чувство голода, чем худые.

**Двигательная активность**

Для страдающих ожирением в организации и подборе средств физической культуры необходимо учитывать следующее обстоятельство. При выполнении мышечной работы прослеживается определенная инертность в изменении интенсивности и характера обеспечения энергетики организма. В частности, в первые 5 — 7 минут работы источниками поставки энергии являются углеводы, которые работающие мышцы извлекают и утилизируют из притекающей к ним крови. В последующие примерно 10-12 минут (т.е. в интервале между пятнадцатой и двадцатой минутами после начала выполнения работы) основными энергетическими резервами для мышц становятся углеводы, образующиеся при распаде гликогена вначале в самих мышцах, а затем — и в других его депо. Если же работа продолжается дольше 20 минут, источниками энергии становятся жиры. Следовательно, устойчивый эффект снижения жировой массы при использовании физических упражнений может быть достигнут исключительно при длительности их выполнения сверх указанного временного лимита. Разумеется, это условие может быть реализовано лишь при соответствующей интенсивности движения — она должна соответствовать аэробному режиму (т.е. частоте пульса 110 -140 в минуту).

Лучше всего из средств физкультуры дляимеющих избыточный вес и ожирение подходят циклические упражнения — ходьба, бег, плавание, лыжи и др. Но следует учитывать, что их использование, особенно бега, представляет определенные трудности. В первую очередь необходим тщательный постоянный контроль за нагрузкой, так как во время мышечной работы у страдающих избыточным весом заметно возрастает нагрузка на сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат, из-за чего повышается риск травм сухожилий и суставов. Поэтому при наличии выраженного ожирения (если масса тела превышает норму более чем на 20 кг) бег противопоказан, и тренировку лучше начать с оздоровительной ходьбы. В дальнейшем, при переходе к беговым тренировкам, необходимо соблюдать меры профилактики для предупреждения травм двигательного аппарата.

В регулировании нагрузок необходим режим постепенного их увеличения до длительности непрерывной работы 40 и более минут при периодичности занятий не менее трех-четырех в неделю. Как правило, людям целеустремленным, имеющим избыточный вес до второй степени ожирения, для этого требуется не более 4 — 6 месяцев занятий.

Несомненным эффективным средством физкультуры при [избыточном весе](http://www.grandars.ru/college/medicina/izbytochnaya-massa-tela.html) и ожирении является плавание, что обусловлено двумя его эффектами. Во-первых, благодаря выталкивающей силе воды уменьшается вес тела, и человек может выполнять упражнение без признаков утомления более длительное время. Во- вторых, в воде при повышенном теплообмене между нею и телом для поддержания термостабильности организм в единицу времени затрачивает большее количество энергии, чем на воздухе, что оказывается дополнительным стимулятором потери массы тела. При этом не существует опасности переохлаждения, так как у людей с избыточным весом хорошо развитый подкожный жировой слой обеспечивает хорошую теплоизоляцию.

В зимнее время хорошие результаты в нормализации повышенной массы тела дает ходьба на лыжах. Благодаря наличию фазы скольжения, обеспечивающей периодический отдых, суммарное время выполнения упражнения (а следовательно — и общий расход энергии) при этом оказываются довольно существенными. Несомненным достоинством занятий лыжами являются также закаливание и укрепление иммунитета.

Итак, основой предупреждения ожирения является приведение в соответствие рациона и режима питания и двигательной активности человека. Важно отметить, что и первый, и второй компоненты этого соотношения являются обязательным условием обеспечения здоровья человека вообще.

Следует обратить внимание и на широко распространенные заблуждения относительно мер нормализации массы тела.

Одно из широко бытующих заблуждений — это то, что простейшим путем нормализации веса является курение. Действительно, курящие люди при прочих равных условиях имеют меньший вес. Но дело в том, что никотин табачного дыма выполняет жиромобилизующую роль, т.е. он стимулирует усиленный выход жирных кислот из «жировых депо» (из подкожной жировой клетчатки, сальников брюшной полости и пр.) в кровь. Однако при этом наряду с истинной потребностью в мобилизации жира курение навязывает его избыточную мобилизацию — и организм начинает превращать в жир уже не только углеводы, но даже белки.

Диеты как средство нормализации массы тела многими людьми рассматриваются как наиболее эффективный путь нормализации массы тела.

Под диетой понимается ограничение приема определенных пищевых веществ при увеличении доли других. С этой точки зрения различают диеты белковые, углеводные, яблочные, молочные или кисломолочные и т. д.

#### Полезны ли диеты?

Однозначного ответа здесь нет. С одной стороны, можно отметить тот положительный эффект, что при рационально построенных диетах человек отказывается от определенных продуктов, провоцирующих нарушения обмена веществ и здоровья (например, поваренная соль, сладости, жареная пища). Кроме того, в течение диеты организм освобождается от определенных шлаков. Все это само по себе благоприятно для организма. Разумеется, и снижение массы тела также надо отнести к плюсам диет.

Но у диет есть и серьезные минусы. Дело в том, что для обеспечения нормального функционирования организм должен получать все необходимые для этого вещества. В таком случае исключение какого-либо из них из рациона питания нарушает нормальную деятельность организма. Более того, преобладание в рационе одного из пищевых продуктов требует перестройки всего устоявшегося режима обмена веществ, что также не может не дать определенные неблагоприятные последствия. Наконец, практика показывает, что снижение веса в течение диеты — эффект временный, и после ее окончания по крайней мере у девяти из десяти добившихся такого результата уже через несколько месяцев вес возвращается к прежнему уровню. Положение усугубляется тем, что в соответствии с «эффектом маятника» возвращаются не только сброшенные килограммы, но к ним добавляются и новые.

Почему столь кратковременным оказывается эффект диеты? Как уже отмечалось, жировые клетки очень стабильны и в течение примерно трех недель, пока длится диета, они не разрушаются (для этого требуется, как минимум, 3 — 6 месяцев!), они истощаются, сморщиваются, теряя жировую массу во время диеты. Однако при этом структурные элементы жировых клеток остаются, и при возврате к привычному режиму питания вновь заполняются жиром. Поэтому эффективность диет чрезвычайно мала. Вместе с тем она заметно возрастает, если диета сочетается с соответствующей двигательной активностью. Дело в том, что физическая нагрузка связана с определенной ролью мышечных волокон в балансе энергии — улучшается использование глюкозы мышцами, и порочный круг обмена веществ, свойственный ожирению, разрывается. Следует учитывать, что в течение диеты жировые запасы теряются из подкожного слоя, и если диета не сочетается с физическими нагрузками, то мышечные волокна кожи, определяющие ее тонус и эластичность, атрофируются, кожа становится морщинистой, дряблой и сухой.

Итак, любые пищевые ограничения ведут только к временному решению проблемы. Если же человек хочет решить проблему в принципе, то следует рационализировать питание на постоянной основе, для чего следует перестать быть рабом своих пищевых прихотей. То есть то, что для желающих получить кратковременный эффект является диетой, для пего должно стать обычным режимом питания. Для этого рацион должен быть построен не столько на скрупулезном подсчете потребляемых калорий, сколько на выборе между потреблением различных видов пищи, их правильной пропорции и на питании в определенное время дня. Привычный рацион должна состоять из пищи с высоким процентом углеводов и клетчатки, достаточного, но не чрезмерного включения в рацион продуктов, содержащих белки, и в меньшем количестве жиры, соль, алкоголь и кофеин. Для разработки такого рациона можно составить таблицу, в которой будут фиксироваться употребленные за день продукты и время приема пищи — это позволит проводить качественный анализ меню. В составлении последнего можно воспользоваться кулинарными книгами или справочниками, содержащими информацию о составе того или иного потребляемого продукта.