

Автор: Светлана Стасюкевич, врач-эндокринолог поликлиники



У каждого человека свой собственный взгляд на свой вес и тело. Для некоторых слово «полный» означает силу и благополучие. Для других «полный» означает отсутствие контроля над собой, привычку к самооправданию и беспомощное разведение руками. Для третьих «полный» означает плохое настроение и тоску. Для четвертых вообще ничего не означает – чем плох лишний вес?

Тем не менее, сегодня мы испытываем колоссальное давление со стороны общества – мнение других людей, рекламы, моды, прессы – которое заставляет нас стремиться к стройности. Большинство людей – как медиков, так и не - медиков – полагает, что лишний вес – проблема косметическая, то есть проблема внешнего вида, а не медицинская. Однако имеются научные данные, что лишний вес совсем не безобиден.

В чем же риск лишнего веса для здоровья?

*Повышенное кровяное давление (гипертония) встречается у полных людей в три раза чаще, чем у худых.

*Атеросклероз (а значит и болезни сердца) у молодых людей с лишним весом развивается в два раза чаще, чем у людей с нормальным весом.

*Вероятность развития сахарного диабета даже у умеренно полных возрастает во много раз.

*Лишний вес – это нагрузка на суставы, вены, легкие.

Вы этого пока не замечали?

Как правильно оценить свой вес?

Лучший способ – рассчитать индекс массы тела (ИМТ). Он равен весу (в кг), деленному на рост(в метрах), возведенный в квадрат. Например, $\text{ИМТ} = 55\text{кг} / 1,55\text{ м}^2 = 22,8\text{ кг/м}^2$

В норме ИМТ равен 18,5 – 24,9, при избытке веса - ИМТ 25 – 29,9, при ожирении – более 30 (первая степень ожирения 30 – 34,9, вторая степень ожирения – 35 – 39,9, третья степень ожирения – 40 и более). Если расчет ИМТ у Вас вызывает затруднения, то есть еще один простой, но очень информативный показатель наличия избыточной массы тела – окружность талии. Это лучший показатель количества жира в области внутренних органов. Если окружность талии у мужчины превышает 102 см, а у женщины 88 см – это серьезный повод задуматься о своем здоровье.

Ожирение – это хроническое заболевание с прогрессирующими изменениями обменных процессов в организме, проявляющееся избыточными отложениями энергетического материала в виде жировой ткани. Протекает с рецидивами (т.е. возвращением заболевания) после прекращения лечения, что требует пожизненного (!) соблюдения баланса между поступлением и расходом энергии организмом.

Прибавка веса – это сложный длительный процесс, в котором сочетаются наследственные, физиологические и поведенческие, психологические факторы.

Начнем с гормонов. Большинство полных людей думают, что причина лишнего веса в том, что у них «нарушен обмен веществ». На самом деле, примерно у 90 – 95% полных людей причиной избытка веса отнюдь не являются какие-то эндокринные болезни. Скорее наоборот – длительно существующий лишний вес сам вызывает гормональные нарушения, ведь жировая ткань вырабатывает тканевые гормоны и биологически активные вещества. Особенно часто это происходит у молодых женщин, у которых вследствие полноты нарушается менструальный цикл и даже может возникнуть бесплодие. В таких случаях снижение веса нередко позволяет нормализовать эти нарушения.

О наследственности мы тоже много говорить не будем. Во-первых, дело это темное, а во-вторых – разве Вы не видели вполне изящных женщин и подтянутых мужчин, у которых полные родители? Конечно, саму наследственность изменить нельзя, но гораздо важнее не гены, которые Вам передали Ваши мамы, папы, дедушки и бабушки, а тот образ жизни и привычки, которые Вы переняли и получили в Вашей семье.

Если бабушка с детства приучила Вас к пирожным, в кашу не скупилась класть добрый кусок масла, в школу с собой давала несколько бутербродов с колбасой, щедро намазанных маслом, а за ужином Вас заставляли съедать с тарелки все до конца – так мы и будем всю свою жизнь есть много и жирно. Привычка, говорят, «вторая натура».

Вот мы и подошли вплотную к главной причине полноты: наш образ жизни.

Полными нас делает жировая ткань. Она находится под кожей и вокруг внутренних органов – в брюшной полости и грудной клетке. Это – концентрированная энергия, которую организм откладывает «про запас». Зачем – это понятно: на черный день, так устроен наш обмен веществ. Но откуда она, эта энергия, берется? Отложить «про запас» можно только что-то лишнее, не использованное. Значит, наши жировые отложения – это та энергия, которую мы не израсходовали, т.е. не «сожгли». А взялась она – очень просто – с пищей, это те калории, которые содержались в съеденных продуктах и выпитых напитках.

Иными словами, прибавка веса – это всегда результат длительного процесса, когда в Вашем организме складывается положительный энергетический баланс: поступление энергии (калории пищи) превышает ее расход. Избыток энергии откладывается в виде жира и делает Вас все полнее и полнее.

Кто сомневается – загляните в школьный учебник физики. Закон сохранения массы и энергии применим ко всему, в том числе и к живым организмам – то есть к нам с вами.

Кажется, «полные» заподозрили неладное: так и знал (а), опять начнут советовать меньше есть и больше двигаться!

А как Вы думали – мы с Вами сумеем отменить законы мироздания? Это было бы здорово, но закон сохранения энергии мы отменить не в силах, поэтому остается одно: чтобы избавиться от накопленного жира, нужно создать в Вашем организме отрицательный энергетический баланс: потреблять энергии меньше, расходовать больше.

Как это лучше сделать – это тема для следующей беседы.