

Ожирение

*Презентацию подготовили ученики **9 «а»** класса:*

Дмитриева Дарья

Иванов Евгений

**Первичное
ожирение**

Вторичное ожирение



Что такое ожирение?

- **ОЖИРЕНИЕ**, наличие избыточного количества жира в организме. Это состояние, обычно определяемое как избыточный вес, представляет серьезную опасность для физического здоровья.





- **Смертность женщин с ожирением 147%.**

- **Смертность мужчин с ожирением составляет 150%.**



ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ

- Основные причины ожирения — переедание и малоподвижный образ жизни. Набрать лишние килограммы легко, а вот избавиться от появившихся жировых отложений и привычки много есть не так уж и просто.



- Некоторые начинают больше есть в стрессовых ситуациях. Другие «заедают» плохое настроение, тоску и одиночество.

первичное ожирение

- При первичном ожирении постоянное переедание приводит к нарушению работы центра аппетита в головном мозге, и нормальное количество съеденной пищи уже не может подавить чувство голода.



С ЧЕМ СВЯЗАНО ОЖИРЕНИЕ?

- **Ожирение напрямую связано с некоторыми из наиболее распространенных заболеваний в современном обществе, включающих сахарный диабет, гипертонию, ишемическую болезнь сердца, артрит, холецистит, рак молочной железы, предстательной железы и толстой кишки.**



НИЗКАЯ САМООЦЕНКА



- Многие люди с ожирением имеют низкую самооценку, депрессию, неврозы и другие психологические проблемы.

Вторичное ожирение

- Существует такое понятие, как **вторичное** ожирение. Как правило, лишние калории не имеют к нему никакого отношения. Причина кроется в эндокринных (гормональных) заболеваниях. Ожирение сопутствует болезни Иценко-Кушинга, гипотиреозу и т.п.



Проблема во всём мире

- Сегодня во всем мире очень остро стоит проблема лишнего веса. Многие думают, что от ожирения страдают только американцы, питающиеся исключительно гамбургерами, но это не так.
- наших сограждан тоже мучает этот недуг — по данным Института Питания РАМН от 2005 года, 55% россиян страдают ожирением.

A photograph of a very thin woman, seen from behind, wearing a black bikini. Her body is extremely emaciated, with visible ribs and a severely underdeveloped physique. The background is a soft, out-of-focus grey. Overlaid on the lower part of the image is the word "Анорекси" in a bold, yellow, italicized font.

Анорекси

Что такое анорексия?



- Анорексия — это тяжелое психическое заболевание, в процессе которого человеком овладевает патологическое стремление к потере веса, которое, одновременно сопровождается паническим страхом возможного ожирения.
- Чаще всего, люди, которым ставят диагноз анорексия, приходят к чрезмерной потере веса двумя путями:



Первопричина анорексии неизвестна. Однако полагают, что основные нарушения связаны с исходным чувством страха и незрелостью психосексуальной сферы, что сопровождается отказом от какой-либо сексуальной активности и является ведущим механизмом развития заболевания.



- постоянно увеличивающаяся потеря в весе;
- патологический страх ожирения;
- нежелание останавливаться на каком-то весе, сколь бы низким он ни был;
- непрерывное ощущение, что некоторые части тела подвержены ожирению;
- бессонница;
- желание спрятаться, хроническая депрессия;
- питание при анорексии производится стоя, мелко раздробленной пищей;
- при голодании или приеме пищи, жертвы анорексии испытывают непреходящее чувство

Лечение болезни



- В случаях крайнего истощения для спасения жизни больных могут потребоваться госпитализация и насильственное кормление.
- Многие врачи в качестве основных методов лечения используют семейную терапию, индивидуальный психоанализ, поведенческую терапию и эндокринное лечение, причем все эти подходы имеют примерно равную эффективность.

Анорекия в повседневной жизни

- Сегодня анорекия у звезд и подростков встречается чаще всего. И почти всегда подвержены этому заболеванию женщины. Причем, из 100 девушек в возрасте 13-14 лет, двум поставлен диагноз анорекия. Такое явление, как анорекия у мужчин встречается не часто, обычно в «звездной среде»





***Как правильно
питаться?***

Правильное питание

- Питаться нужно в одно и то же время и организм начинает своевременно готовиться к приёму пищи: начинает к этому времени выделяться кишечные пищеварительные и желудочные соки.
- Это приводит к тому, что пища усваивается хорошо.

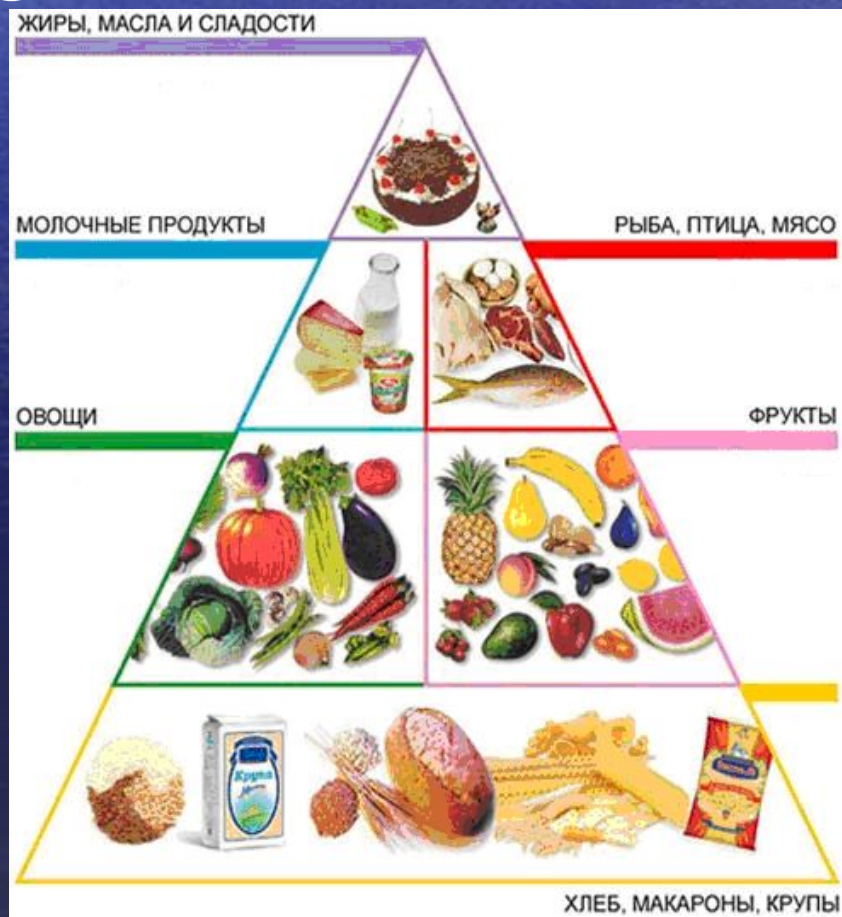
Правильное питание

И главное есть нужно разнообразную пищу. Употреблять стараться разнообразные продукты: овощи, молоко, мясо. Конфетами, печеньем, макаронами и прочими сладкими и мучными блюдами не стоит увлекаться. Сахара в день не более 6-7 ложек следует употреблять.



Что необходимо есть?

- Нужно есть богатую витаминами пищу: салаты из зелени, квашеную капусту, варенье. В день полезно выпивать стакан сока.



Под наблюдением врача

- Любая диета должна проходить под наблюдением врача. Потому что она может просто вам не подходить. И тогда вы не только не добьетесь нужного результата, но и навредите себе

