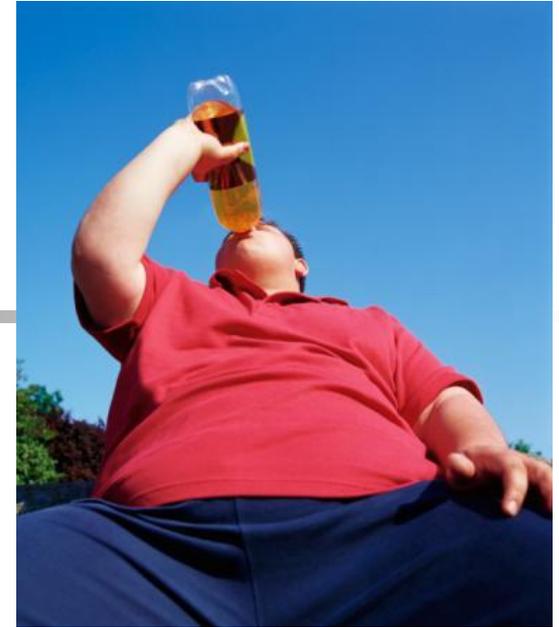
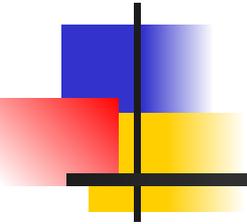


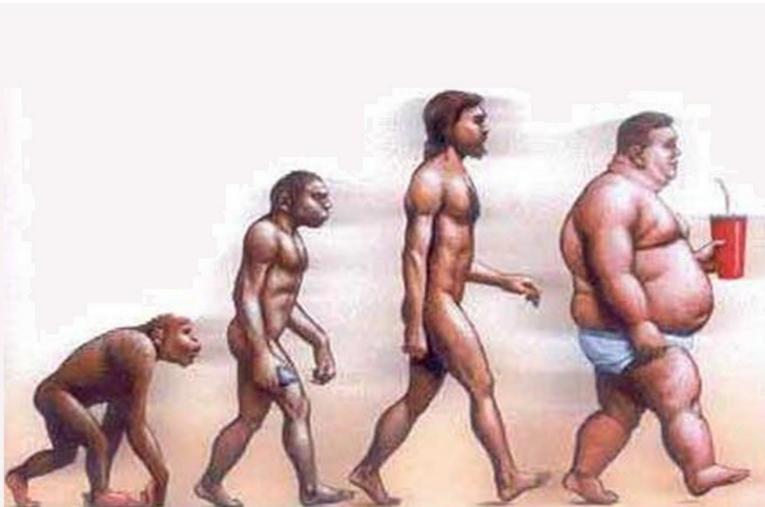
Ожирение как глобальная проблема человечества

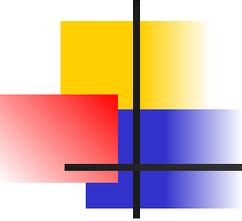


Ожирение



- отложение **жира** отложение жира, увеличение массы тела за счёт **жировой ткани** отложение жира, увеличение массы тела за счёт жировой ткани. Жировая ткань может отлагаться как в местах физиологических отложений, так и в области **МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЁЗ** отложение жира, увеличение массы тела за счёт жировой ткани. Жировая ткань может отлагаться как в местах физиологических отложений, так и в области молочных желёз, **бёдер** отложение жира, увеличение массы тела за счёт жировой ткани. Жировая ткань может отлагаться как в местах физиологических отложений, так и в области молочных желёз, бёдер, **живота** отложение жира, увеличение массы тела за счёт жировой ткани. Жировая ткань может отлагаться как в местах физиологических отложений, так и



- 
- Эта проблема касается всех слоев населения независимо от социальной и профессиональной принадлежности, возраста, места проживания и пола. Так, в странах Западной Европы избыточную массу тела имеет от 10 до 20% мужчин и от 20 до 25% женщин. В некоторых регионах Восточной Европы доля людей, страдающих ожирением, достигла 35%. В России в среднем 30% трудоспособного населения имеют ожирение и 25% - избыточную массу тела.
 - Больше всего тучных людей в США: в этой стране избыточная масса тела зарегистрирована у 60% населения, а 27% - страдают ожирением. По подсчетам экспертов, ожирение является причиной преждевременной смерти около 300 тыс. американцев в год.
 - В Японии представители общества по изучению ожирения признались, что проблема ожирения в стране приобретает характер цунами, угрожая здоровью нации.
 - Ожирение и связанные с ним заболевания становятся тяжелым экономическим бременем для общества. В развитых странах мира на их лечение тратится 8-10% годовых средств, выделяемых на здравоохранение. Американскому бюджету это обходится в 70 млрд. долл. ежегодно, в Великобритании расходы составляют около 12 млн. фунтов стерлингов.

Пищевые привычки и поведение

- Те привычки, которые появились, когда мы были детьми, могут сильно повлиять на наше пищевое поведение когда мы становимся взрослыми. Когда мы повторяем это поведение в течение многих лет, оно становится привычками. Привычки влияют на то, что мы едим, когда мы едим, и сколько мы едим. Во многих случаях, привычки и модели поведения доведены до автоматизма и настолько хорошо сформированы, что люди даже не знают, что они вредны для здоровья.
- Дети очень хорошо слушают сигналы своего организма на предмет голода или сытости. Они перестанут есть как только их тело говорит им, что они съели достаточно. Тем не менее, в какой-то момент благонамеренный родитель может сказать им, что они должны доесть все на своих тарелках. Это заставляет их игнорировать сигнал мозга и есть все, что им подается.
- Став взрослыми, эти же люди могут сказать, что они чувствуют себя виноватыми, если они не доедают все в своих тарелках. И сегодня, порции настолько велики, что съедая все, вы едите слишком много калорий.

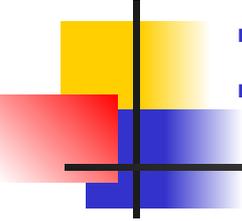


Другие поведенческие привычки, связанные с употреблением пищи:



- Употребление пищи с целью собственного поощрения, например калорийный торт или десерт в конце рабочего дня, что бы побаловать себя.
 - Употребление пищи в состоянии стресса или от скуки, например при просмотре телевизора или чтении.
 - Употребление пищи только потому, что она нравится, например шоколад, сгущенное молоко или мороженое.
 - Около 30% людей, страдающих ожирением, обычно потребляют 5000 - 15 000 калорий в один присест, после чего очищают желудок, что бы похудеть (Булимия).
 - Синдром ночной еды связан с отсутствием аппетита с утра, с бессонницей, и потреблением более половины ежедневного рациона питания после 6 часов вечера. К сожалению, это трудно поддается лечению.
- Эти пищевые привычки ведут к еде независимо от того, голоден человек или нет. Многие люди в наше время имеют подобные привычки, от которых очень трудно избавиться.

Современное питание

- 
- Многие изменилось и в том, что и как мы едим.
 - Мы видим до 10000 рекламных роликов пищи каждый год. Большинство из этого конфеты, продукты быстрого приготовления, безалкогольные газированные напитки, подслащенные зерновые культуры в виде хлопьев, чипсы. Современные продукты сегодня, как правило, обработанные и высоким содержанием жира. Торговые автоматы и магазины позволяют легко и быстро перекусить, но они редко продают здоровую пищу. Все больше людей питаются вне дома, чаще всего на фуд-кортах, ресторанах быстрого питания, в буфетах. Люди не только едят больше пищи, чем это было 20 лет назад, но и заменили домашнюю кухню полуфабрикатами, фаст-фудом, и ужинами вне дома. Фаст-фуды могут быть более вредны, чем пища, приготовленная в ресторане или столовой. Эти продукты, как правило, подают большими порциями. Как правило, она содержат больше калорий и вредных жиров и меньше питательных веществ, чем домашнее или ресторанное питание. Закуски и сладкие напитки, в том числе соки и безалкогольные напитки, добавляют специфические проблемы к растущему уровню ожирения

Сколько жиров в фаст-фуде?

Блюдо	Вес порции, г	Калории всего, ккал	Калории из жиров, %
Картошка-фри, средняя порция	117	380	44
Салат «Цезарь» с заправкой	371	410	56
Хот-дог с соусом	114	287	59
Куриные крылышки, 5 шт.	135	413	38
Куриные кусочки в кляре, 6 шт.	95	280	57
Пицца с колбасой и грибами, кусочек	235	310	23
Пицца «4 сыра», целая, 30 см	430	1124	51
Сэндвич с ветчиной и сыром	230	330	22
Горячий сэндвич с колбасой и сыром	266	510	58
Блинчик с грибами и сыром	230	533	70
Блинчик с медом	160	593	27
Вареники с творогом	200	1020	40
Чизкейк, кусочек	100	340	56
Шоколадный торт	100	330	41
Мороженое с карамелью	100	240	26
Чипсы	100	459	49



Сколько сахара в популярных напитках?



Напитки

Кола, стакан

Лимонная газировка, стакан

Апельсиновый напиток с соком, стакан

Горячий шоколад

Ванильный коктейль

Порция,
г

Сахара, чайных
ложек

Калории из
сахара

284

5,25

123

284

5

120

284

5,5

132

340

5,3

128

300

9

216

Риск ожирения

- **1. Риск по возрасту.** Люди любого возраста подвержены риску ожирения. Все больше детей и подростков в мире страдают избыточным весом. Некоторая прибавка в весе с возрастом не вредна, если она составляет не более 10-15 кг к общему весу. Однако типичный набор веса у взрослых старше 50 лет, вызывает беспокойство. Так, например, средний американец в возрасте 55 лет, прибавил около 40 кг жира в течение взрослой жизни. Это состояние усугубляется тем, что мышечная и костная масса уменьшается с возрастом. Эта тенденция отмечается так же и во всех европейских странах.
- **2. Риск по половой принадлежности.** У мужчин, индекс массы тела имеет тенденцию к увеличению до 50 лет, а затем она выравнивается. У женщин, вес имеет тенденцию к увеличению до 70 лет. Есть три риска с высокой степенью для увеличения веса у женщин: Во-первых, в начале менструаций, особенно если это произошло в раннем возрасте. Во-вторых, после родов, если вес, который был набран, не удалось потерять. Наконец, многие женщины получают 20 - 35 кг. после менопаузы.
- **3. Риск по социальному положению.** Ожирение чаще встречается в малообеспеченных слоях населения. Низкие доходы женщин и их семей, как правило, не позволяют иметь в рационе больше фруктов и овощей, поэтому такие семьи фактически принимают больше калорий в день, чем семья более высоким уровнем дохода. Однако ожирение растет у молодых людей с высшим образованием, а также в и других группах.
- **4. Этнические группы.** Среди этнических групп в целом, афроамериканские женщины больше склонны к избыточному весу, чем кавказские женщины. В то же время у афроамериканских мужчин ожирение встречается реже, чем ожирение кавказских мужчин.
- **5. Человек с сидячим образом жизни.** Офисные работники, водители и люди, которые сидят в течение длительного времени подвергаются более высокому риску развития ожирения.
- **6. Экс-курильщики.** Никотин повышает скорость метаболизма, резкий отказ от курения даже без увеличения количества еды, может привести к увеличению веса. Большинство людей, которые бросили курить прибавили от 2 до 5 кг в течение первых 6 месяцев после отказа от курения. Некоторые прибавили до 10 - 15 кг. Важно отметить, что контроль веса не является уважительной причиной для продолжения курения.
- **7. Люди с ограниченными возможностями.** У людей с физическими или умственными недостатками риски ожирения значительно выше. Лица с ограниченными возможностями в нижней части тела, такие как ноги, подвергаются наибольшему риску.
- **8. Люди с хроническими психическими заболеваниями.** Люди, которые имеют хронические психические заболевания, имеют высокий риск развития ожирения и сахарного диабета, скорее всего, из-за их образа жизни. Кроме того, многие препараты, используемые для лечения хронических психических заболеваний, могут привести к увеличению веса и повышают риск развития диабета.

- - **Болезни сердца и инсульт.** Люди, которые страдают ожирением, имеют почти в три раза выше риск сердечно-сосудистых заболеваний, по сравнению с людьми с нормальным весом. Как уже упоминалось выше, вес, сосредоточенный в области живота и верхней части тела чаще ассоциируется с резистентностью к инсулину и диабету, высоким кровяным давлением, и нездоровым уровнем холестерина и липидов. Как следствие, ожирение представляет опасность для сердечно-сосудистой системы: ишемическая болезнь сердца и сердечные приступы, сердечная недостаточность.
- - **Инсулинорезистентность, диабет 2 типа и метаболический синдром.** Большинство людей с диабетом 2 типа имеют избыточный вес или страдают ожирением, и потеря веса может быть ключом к контролю над заболеванием сахарного диабета 2 типа. Общим фактором является резистентность к инсулину - то есть, организм уже не может реагировать должным образом на инсулин. Это приводит к увеличению уровня сахара в крови, отличительным признаком диабета. Резистентность к инсулину также связана с повышенным артериальным давлением и нарушениями в процессе свертывания крови.
- - **Метаболический синдром.** Метаболический синдром (также называемый синдромом X) является предварительным диабетическим состоянием, которое в значительной степени связано с заболеваниями сердца и высокой смертностью.
- - **Рак.** Ожирение связано с повышенным риском развития рака в целом и некоторых раковых заболеваний, в частности. Исследования также показали, что ограничение калорий снижает риск развития рака. Ожирение может увеличить риск развития рака, это связано с высоким уровнем гормонов, которые называются факторами роста и могут вызвать быстрое производство клеток, что приводит к раку. На сегодняшний день подлинно установлена взаимосвязь между ожирением и раком матки, раком молочной железы, раком предстательной железы.
- - **Суставы.** Вес оказывает давление на кости и суставы. Это может привести к остеоартриту, болезни, которая вызывает боль в суставах и их жесткость. Люди, страдающие ожирением, имеют высокий риск синдрома запястного канала и других проблем, связанных с нервами на их запястьях и руках.
- - **Репродуктивные и гормональные проблемы. Бесплодие.** Аномальное количество жира в организме, как и низкий ИМТ, может способствовать бесплодию у женщин. Ожирение, особенно связанно с определенными проблемами бесплодия, такими как миома матки и нарушения менструального цикла. У мужчин, ожирение может способствовать сокращению уровня тестостерона и эректильной дисфункции.
- - **Влияние на беременность.** Ожирение имеет много опасных последствий для беременности. Они включают повышенное кровяное давление, гестационный диабет (диабет, как правило, временный, наблюдаемый только во время беременности), инфекции мочевых путей, сгустки крови, длительные роды, и высокий коэффициент смертности плода на поздних стадиях беременности. Ожирение связано также с повышением вероятности кесарева сечения. Дети женщин, страдающих ожирением, также подвержены более высокому риску нервных расстройств и врожденных дефектов, которые влияют на головной или спинной мозг, а также другие врожденные дефекты. Фолиевая кислота обычно эффективна в предотвращении этих рисков, но не может использоваться в качестве защитного средства у женщин с избыточным весом. Некоторые данные свидетельствуют о связи между ожирением и мертворождением.

- - **Влияние на легкие.** Ожирение, особенно умеренное или тяжелое, подвергает человека риску гипоксии, состоянию, при котором не хватает кислорода для удовлетворения потребностей организма. Тучные люди должны делать больше усилий, чтобы дышать. Недостаток кислорода в свою очередь вызывает хроническую сонливость и, в конечном счете, сердечную недостаточность.
- - **Влияние на печень.** Безалкогольный жировой гепатоз печени. Это условие может вызвать повреждение печени, схожее с разрушением печени при алкоголизме. Жировой гепатоз встречается у половины людей с диабетом, и у 20 - 50% людей, страдающих ожирением, в зависимости от тяжести их ожирения.
- - **Камни желчного пузыря.** Заболеваемость желчнокаменной болезнью значительно выше у тучных женщин и мужчин. Риск образования камней также высок, если человек теряет вес слишком быстро. У людей, находящихся на ультра-низкокалорийных диетах, принимающих урсодезоксихолевую кислоту можно предотвратить образование желчных камней.
- - **Нарушения сна.** Люди, которые страдают ожирением, как правило, быстрее засыпают и спят дольше в течение дня. Ночью, однако, им требуется больше времени, чтобы заснуть, и они спят меньше, чем люди с нормальным весом. Исследования показали, что ожирение не только влияет на сон, но и проблемы со сном могут на самом деле способствовать развитию ожирения.
- - **Апноэ сна.** Ожирение, особенно по типу яблока, в значительной степени связано с апноэ сна, когда верхнее горло расслабляется и закрывает дыхательные пути время от времени во время сна, временно блокируя прохождение воздуха. Апноэ сна все больше рассматривается как потенциально серьезная проблема со здоровьем, которая может привести к осложнениям, таким как болезни сердца и инсульт. Обструктивное апноэ сна также может увеличить ожирение. Некоторые исследования показывают, что лечение апноэ сна может помочь людям потерять брюшной жир.
- - **Эмоциональные и социальные проблемы. Депрессия.** Некоторые исследования выявили связь между депрессией и ожирением, особенно у тучных женщин. Тут может быть ряд факторов, которые объясняют связь. В некоторых случаях депрессии, люди переедают и могут набирать вес. Люди с избыточным весом могут страдать депрессией из-за социальных проблем и низкой самооценки. Как правило, депрессия исчезает, когда люди теряют вес. У мужчин связь между депрессией и ожирением несколько ниже, чем у женщин. Долгосрочные исследования показали, что девушки с избыточным весом имеют на 20% меньше шансов выйти замуж, и на 10% больше проблем с трудоустройством, чем их стройные сверстники. Тем не менее, исследования неизменно показывают, что избыточный вес у мужчин (как мальчиков, так и мужчины) не так сильно эмоционально воспринимается, как у женщин любого возраста. Женщины и девочки, как правило, винят себя, в то время как мужчины склонны винить в избыточном весе внешние факторы.

Борьба с ожирением. Методы лечения.

- Существует много способов лечения ожирения – это, прежде всего диетотерапия, затем медикаментозное лечение и хирургическое лечение, к которому относятся такие методы, как липосакция, желудочное шунтирование, бандажирование желудка.

Чтобы добиться похудения с помощью диет, не следует прибегать к жестким диетам, так как резкое сокращение потребления калорий приводит к быстрому результату, а затем, после возврата к нормальному питанию, вес возвращается.

Кроме того, что диета должна быть составлена диетологом, стойких результатов похудения можно добиться только при достаточном количестве физических нагрузок. Поэтому правильная диета и физические упражнения способствуют хорошему результату в борьбе с ожирением.

Если диетотерапия не помогает, врачи предлагают медикаментозное лечение ожирения. Безусловно, чтобы результат лечения был продолжительным, также необходимо уделять достаточно времени физическим упражнениям. Только в таком случае похудение будет стойким и при соблюдении определенных правил здорового питания и образа жизни в дальнейшем приведет к значительному улучшению здоровья.

Однако бывают случаи, когда ни один из вышеперечисленных способов не помогает избавиться от ожирения, в таком случае рассматривается вопрос целесообразности проведения хирургического лечения. Хирургическое лечение дает возможность решить проблему с ожирением окончательно. При проведении липосакции в ходе операции отсасываются жировые клетки, хотя это больше косметическая операция, чем способствующая восстановлению здоровья, так как ученые считают, что вред здоровью наносит не подкожный, а висцеральный жир, который находится в сальнике, а также вокруг внутренних органов, которые расположены в брюшной полости. Оперативное лечение ожирения имеет строгие показания, оно не предназначено для тех, кто считает, что у них просто есть лишний вес.



■ Я решила на диете посидеть,
Чтоб маленько, хоть маленько
похудеть.

Чтобы скинуть ну хотя бы 5 кило,
Отказалась от вина и эскимо.

От печенья отказалась и конфет,
~~Хлеба, булки, макарон и котлет.~~

И на масло я неделю не гляжу.

От колбаски с трудом глазки
отвожу.

Ах! Как пахнут со сметаной блины!

Я наверно захлебнуся от слюны.

Я наверное сойду совсем с ума.

Начерта диета эта мне нужна?

Ну подумаешь я вешу 100 кило?

Буду вкусоности я кушать всем на
зло.

Если толстая не нравлюсь - не
смотри!

И люби себе заморышей, люби!



*Я полненькая женщина,
Но я себя люблю,
Я доброму обещаю,
Возможно королю.*

*Трещат на мне все
платица,
А все равно поЕм,
Я женщина-проказница,
Я нравлюсь, но не всем.*

*Король мой не торопится,
Не буду его ждать!
От слез пускай утопится,
Могу одна блистать!*

*Наемся одобных булочек,
Поправлю макияж,
И пусть мала мне юбочка,
Сниму, пойду на пляж!*

Сделай свой выбор

