**Почему опасен излишний жир?**

Chad Tackett, призедент GHF

Желание лучше выглядеть - вот основная причина, по которой большинство людей начинают следить за своим весом. Однако, существуют и другие важные причины, по которым необходимо следить за питанием и регулярно выполнять физическую нагрузку.

Поддержание нормального веса тела за счет уменьшения количества лишнего жира жизненно необходимо, если вы хотите быть здоровым и если вам надо справляться с теми или иными заболеваниями. Существуют медицинские доказательства того, что ожирение представляет собой колоссальную угрозу здоровью и уменьшает продолжительность жизни. Ожирение (согласно наиболее распространенному определению) - это больше чем 25% жира в теле человека для мужчин и более 32% - для женщин. Каждый из трех американцев обладает излишним жиром, и около 20% американцев страдают ожирением.

Наличие излишнего жира связано с такими серьезными угрозами для здоровья человека, как ишемическая болезнь сердца, рак, диабет. Каждый год три американца из четырех умирают либо от рака, либо от заболеваний сердечно-сосудистой системы. Согласно наблюдениям приблизительно 80% этих смертей связано с факторами относящимися к образу жизни, в том числе к малоподвижному образу жизни.

Например, если вы страдаете ожирением, вы тратите больше усилий на дыхание, потому что ваше сердце вынуждено выполнять более тяжелую работу, чтобы толкать кровь к легким и ко всем органам тела (включая излишний жир). Это увеличенная нагрузка может быть причиной того, что ваше сердце приобретет большие размеры, и в результате повысится артериальное давление, возникнет аритмия.

Для людей, страдающих ожирением, характерен повышенный уровень холестерина в крови, что влечет за собой развиттие атеросклероза (сужение сосудов из-за формирования бляшек). Когда сосуды становятся настолько узкими, что такие жизненно важные органы как мозг, сердце или почки не достаточно кровоснабжаются, возникает угроза для жизни. К тому же, сужение сосудов ведет к повышению давления и к затрудненной работе сердца. Само по себе повышенное артериальное давление опасно для здоровья и может привести, например, к инфаркту, инсульту, почечной недостаточности. Около 25% всех проблем с сердечно-сосудистой системой связаны с ожирением.

Клинические исследования показали, что существует взаимосвязь между излишним жиром и возникновением рака. Считается, что жировая ткань сама по себе содержит канцерогены (химические вещества, развивающие рак) как у мужчин, так и у женщин. У женщин излишний жир связан с повышенным риском возникновения рака груди и матки, а у мужчин - толстой кишки и простаты.

Существует хрупкое равновесие между глюкозой крови, жиром и гормоном инсулином. Излишняя глюкоза, попадающая в кровь, запасается в печени и других жизненно важных органах. Когда ее запасы переполняются, излишняя глюкоза превращается в жир, а когда "переполняются" сами жировые клетки, они принимают все меньше глюкозы. У людей, страдающих ожирением, поджелудочна железа производит все больше и больше инсулина для того, чтобы регулировать уровень глюкозы в крови. Но этот инсулин организм уже не в силах использовать и целая система оказывается подавленной. Сбой в регуляции сожержания глюкозы в крови и инсулина ведет к развитию диабета - заболевания с осложнениями, развивающимися в течение длительного промежутка времени (заболевания сердца, почечная недостаточность, слепота, диабетическая стопа). Излишний жир также связан с заболеваниями желчного пузыря, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, дисфункциями в половой сфере, остеоартритом и инсультом.

Уменьшение количества жира в организме снижает риск заболеваний.

Итак, приятно слышать, что уменьшение количества жира в организме снижает риск развития разнообразных заболеваний. В университете Питсбурга исследователи наблюдали 159 человек, учавствующих в программе по снижению веса. Лицам, учавствующим в программе было меньше 45 лет и их вес был на 15 - 35 кг выше нормы. У тех, кто сбрасил 10 -15 % от собственного веса и кому удалось удержать достигнутый результат в течение 18 месяцев исследования, наблюдалось значительное улучшение показателя содержания холестерина и триглецеридов и нормализация артериального давления. Согласно "New England Journal of medicine", уменьшение содержания жира в организме оказывает на сердечно-сосудистую систему даже больший эффект, чем лекарственная терапия.

Для людей, имеющих наследственную предрасположенность к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, активный стиль жизни может замедлить и даже остановить болезнь. Исключение составляют лишь люди с серьезными генетическими патологиями. Исследования доктора медицины Дина Орниша показали, что комплексная программа, включающая регулярный физические упражнения, диета с пониженным содержанием жира и антистрессовые мероприятиямогут даже повернуть ход заболевания сердца для таких людей.

Существует даже доказательство того, что активный образ жизни и обусловленная им уменьшение содержания жира в организме взаимосвязанно со снижением риска возникновения некоторых форм рака: у мужчин - рака простаты, у женщин - рак груди и матки (Frisch et All, 1985).

Более того, регулярные физические упражнения и диета с пониженным содержанием жира успешно используется при лечении инсулиннезависимого сахарного диабета. Некоторым пациентам это помогает снизить необходимое потребление заменителя инсулина или совсем отменить его. В общем, для взрослых людей, ведущих активный образ жизни, риск заболеть инсулиннезависимым сахарным диабетом на 42% ниже.

Большинству из нас свойственно набирать вес.

Среднестатистический американец после 25 лет набирает в год по крайней мере около 500 грамм. Вдумайтесь в эту цифру! Если вам свойственно то же, к 50 годам вы наберете примерно 13 кг лишнего веса или даже больше. К тому же скорость вашего обмена веществ замедляется, и ваш организм уже не так эффективно сжигает жир. В то же время если вы не занимаетесь физическими упражнениями регулярно, вы теряете около 500 грамм мышц каждый год. Следовательно, люди не только накапливают лишний вес, тем самым увеличивая риск возникновения различных заболеваний, но и теряют мышцы, тем самым увеличивая риск возникновения травм, ухудшая свое физическое состояние и замедляя скорость своего обмена веществ.

Очень немногие американцы занимаются физической культурой должным образом. По оценке президентского совета по делам спорта и фитнеса только один из пяти американцев выполняют физические упражнения в течение необходимых минимальных 20 минут три или больше дней в неделю. Фактически среднестатистический американец тратит меньше чем 50 минут в неделю на физические упражнения. Более того, двое из пяти американцев ведут малоподвижный образ жизни.

Ответ: ешьте здоровую пищу и занимайтесь физической культурой.

Надежда все-таки есть. Было обнаружено, что умеренное снижение жира (не мышц) и здоровый, активный образ жизни (не диеты) снижают риск возникновения проблем со здоровьем у 90% пациентов с лишним весом, при этом улучшается функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, нормализуется артериальное давление, показатель толлерантности к глюкозе, сон, содержание холестерина в крови. К тому же снижается необходимость их лечения, госпитализации, продолжительность госпитализации, уменьшается количество постоперационных осложнений, в восемь раз уменьшается вероятность смерти от рака и на 53% уменьшается вероятность смерти от других заболеваний. Для людей, занимающихся физической культурой, вероятность умереть от заболеваний сердечно-сосудистой системы в 8 раз меньше.

Так есть ли у вас желание проявить терпение и добиваться постепенного изменения вашей жизни, чтобы сделать ее более здоровой, а вас - более счастливым? Как только вы приняли решение идти вперед в этом направлении и решились изменить свой образ жизни, самое трудная часть работы позади. Конечно, вам предстоит очень много работать, но не имеет значение сколько времени потребуется вам изменить свой образ жизни. Если в течение нескольких лет вы будете следовать новому образу жизни, ваше тело приспособится к этому, и вы с большей вероятностью будете поддерживать здоровый образ жизни постоянно.