**Ожирение. Снижение веса.**

**Ожирение.**

"Ожирение - это хроническое заболевание, требующее длительного медицинского лечения и наблюдения, направленных на стабильное снижение массы тела, уменьшение частоты сопутствующих заболеваний и смертности. До 75% пациентов, соблюдавших диету (особенно очень низкокалорийную - около 400-800 ккал/сутки), набирают большую часть из потерянного веса в пределах 1 года".

к.м.н. Е.Н. Лобыкина

Ожирение - накопление жира в организме, приводящее к увеличению избыточной массы тела на 20% и более от средних нормальных величин ("идеальная" масса тела). В развитых странах Европы от 40 до 70% населения страдают от избыточного веса. В России - около 50%.

Ожирение возникает, когда потребление калорий превышает энергетические затраты. В дополнение к положительному тепловому балансу, ожирение развивается при положительном жировом балансе; то есть человек потребляет больше жировых калорий, чем сжигает. Несколько процессов играет важную роль в развитии ожирения: генетические факторы, повышенный аппетит и факторы режима питания, аномалии в затрате энергии и повышенное накопление поглощенных калорий.

Исследования, проведенные на близнецах и усыновленных детях, показывают, что генотип человека является важным при определении скорости энергетических затрат и распределения жира. Специфические гены, которые вызывают ожирение, пока еще не установлены, но это область интенсивных исследований. На долю генетических факторов приходится только 25-30% изменения веса, наблюдаемого в популяции.

Вероятно, наиболее важным фактором в увеличении частоты случаев ожирения является потребление пищи с высоким содержанием жиров. Распространенность ожирения в возрастает одновременно с увеличением среднего содержания жира в пище. Среди индейцев племени Пима, проживающих в долине реки Аризона, и жителей Полинезии об ожирении даже не слышали, так как люди питались естественной пищей. С внедрением и последующей легкой доступностью пищевых продуктов с высоким содержанием жиров распространенность ожирения среди взрослых в обеих указанных выше группах достигла 80-90%. Эта "западная", или "современная", пища способствует положительному жировому балансу, отчасти потому, что организм не может регулировать с большой точностью окисление жира в ответ на повышенное его потребление. Недавно полученные данные свидетельствуют, что тучные люди предпочитают пищу с большим содержанием жира и что с потерей веса они могут приобрести привычку предпочитать продукты с высокой калорийной плотностью. Пища с большим содержанием жира вызывает ожирение и у экспериментальных животных.

Повышенный аппетит также может играть роль в развитии ожирения, хотя этот фактор, вероятно, объясняет только часть существующей проблемы. Нейробиология аппетита - это быстро расширяющаяся область познания этого процесса. Ряд нейромедиаторов, включая норадреналин, серотонин и холецистокинин, - действует внутри специфических ядер головного мозга и играет важную роль в регулировании не только приема общего количества пищи, но также и предпочтении, отдаваемого жирам, углеводам или белкам. Проводящие пути нервной системы, которые регулируют прием пищи, имеются в гипоталамусе, стволе мозга и периферической нервной системе.

Прибавление в весе происходит при условии, что потребление калорий превышает расход калорий, и еще одним важным фактором в развитии ожирения является уменьшение расхода энергии.

Существуют три составляющих расхода энергии:

основной обмен - это величина энергии, необходимая для поддержания теплоты тела, для удерживания ионов Nа+ за пределами клеток, а К+ - внутри клеток, для процесса дыхания и поддержания сердечной деятельности;

тепловой эффект пищи - это величина энергии, расходуемая во время пищеварения;

энергия жизнедеятельности - это величина энергии, расходуемая во время физической активности или упражнений.

Основной обмен тесно связан с мышечной массой тела; нет почти никаких данных, указывающих на то, что ожирение вызывается уменьшением основного обмена. Вопрос о том, снижается ли тепловой эффект пищи у тучных людей, остается спорным. Однако увеличивается число данных, свидетельствующих, что снижение физической активности может играть важную роль в развитии и сохранении ожирения. Когда переселенцы прибыли в Соединенные Штаты, то многие сменили трудоемкие сельскохозяйственные работы на более малоподвижную работу в офисах. Вскоре за этим последовало ожирение. Недавно полученные данные, использующие стабильные изотопы для измерения общих затрат энергии у необремененных занятиями детей, указывают, что снижение затраты энергии может быть весьма важным предрасполагающим фактором в прибавке веса.

В зависимости от массы тела различают ожирение:

1-ой степени (увеличение массы по сравнению с "идеальной" более чем на 29%);

2-ой степени (избыток массы тела составляет 30-49%);

3-ей степени (избыток массы тела равен 50-99%);

4-ой степени (избыток массы тела составляет 100% и более).

Наиболее простым показателем распределения жировой ткани является индекс ОТ/ОБ (Отношение объема Талии к Объему Бедер).

Высокое значение соотношения ОТ/ОБ означает преимущественное накопление жировой ткани в абдоминальной области (в области живота), т.е. в верхней части тела (мужской тип ожирения). Мужчины и женщины входят в группу риска в том случае если ОТ/ОБ больше или равен 1,0 и 0,85 соответственно (для мужчин ОТ/ОБ 1,0; для женщин ОТ/ОБ 0,85).

**Опасность быстрого снижения веса.**

"...Сотни мелких, никому не нужных и совершенно бесполезных объявлений и реклам мелькало у него перед глазами... "Быстрое похудение... Лучшие масла... Ремонт телевизоров... репетитор по монгольскому..."

- Неужели это может кого-то заинтересовать? - подумал Уинстон - Или все вот это рассчитано лишь на навязчивое привыкание. Простое зомбирование, вечное повторение одного и того же. Почему знающее, умные люди, в большинстве своем не препятствуют этому. Да, быть может реклама двигатель прогресса, но тогда почему она нам навязывается? Мы настолько привыкли к рекламе, что ее отсутствие даже иногда пугает нас..."

Солод Евгений, "Сны"

Многие из нас накануне лета, пляжного сезона, взглянув на себя в зеркало, хотят слегка поправить форму. На диету садиться нет силы воли, на спортивный зал - времени. А тут как раз по телевизору показывают заманчивую рекламу типа: "Худеем без усилий. До 10 кг за неделю". Средства для достижения такого результата обычно не отличаются особой оригинальностью: это жиросжигатели, средства для снижения аппетита или кодирование от переедания. Вся разница лишь в оболочке и цене.

И сколько же людей либо немного полноватых, либо с серьезным ожирением попадаются на обещания быстро расстаться с лишними килограммами. Однако, в результате получается не всегда так как хочется: к концу курса такой терапии действительно вес снижается, но как только человек возвращается к своему нормальному образу жизни - прежний вес возвращается плюс приводит с собой еще пару-тройку, а то и больше лишних килограммов.

**Почему так происходит?**

Быстрый сброс веса достигается двояким воздействием на организм: ускорением липолиза (сжигания жиров) и подавлением аппетита.. Обычно при этом человек подвергается строгой диете. Для достижения такого эффекта используются достаточно сильные препараты - например, амфетамины, большие дозы эфедрина с кофеином и тому подобные.

Однако быстрое сжигание жира чревато массой опасных побочных эффектов. Но и другие подобные средства и способы чрезмерно нарушают равновесие в организме: резкое снижение веса сопровождается сбоями сердечно-сосудистой и нервной системы, терморегуляции, водно-солевого баланса. Поскольку большинство препаратов для похудения являются агонистами адренорецепторов, которые располагаются во многих жизненно важных органах (в том числе на поверхности сердца), побочные эффекты могут возникать даже при использовании данных средств в терапевтических дозах. Тем более опасна передозировка, возникающая при неграмотном употреблении препарата. В результате резкого сброса веса нарушается гормональная регуляция организма. Этот эффект особенно часто проявляется у женщин.

Хорошо еще, если жертва новомодного "чуда", измученная бессонницей, хронической утомляемостью и одышкой, прекратит курс. Но и в таком случае вероятны побочные эффекты, в частности синдром отмены, наступающий после злоупотребления медикаментами. Помните, что физиологически обоснован сброс не более 1 кг в неделю, да и такой темп может оказаться чрезмерным. Используя мягкие, "физиологичные" средства в сочетании с правильно подобранной диетой и тренировками, вы без особых проблем сбросите 2-3 кг в месяц и сможете избежать опасных для здоровья побочных эффектов.

Плюс ко всему оказалось, что большинство "сжигателей жира" не имеют регистрации Минздрава РФ и не прошли официальную аккредитацию.

Быстро худеть опасно для здоровья. Только после тщательного медицинского обследования и под наблюдением опытного диетолога (желательно - в клинике) применение жиросжигающих средств может принести результат. А это доступно лишь для очень обеспеченных людей.

Некоторые жиры необходимы организму для нормальной работы. Жиросжигатели препятствуют и усвоению жизненно важных витаминов. Это приводит к выпадению волос, ломке ногтей, ухудшению зрения, хронической усталости, бессоннице и раздражительности.

**Кодирование.**

Не будем говорить о гипнозе. Эта "тайна" действительно еще мало изучена. Но нередко кодированием называют внутривенную инъекцию, которая вызывает стойкое отвращение к пище. Некоторые фирмы просто колют в вену глюкозу и рассчитывают на самовнушение. Эта процедура иногда совмещается с сеансом гипноза.

При введении в вену глюкозы организм не страдает, но и аппетит не уменьшится. А вот любые другие препараты зачастую наносят непоправимый вред здоровью. Последствия могут быть самые разные, начиная от легкой сыпи и заканчивая инфарктом.

Даже если вы сможете быстро похудеть благодаря подобным препаратам, то результат вам вряд ли понравится. Кожа обвиснет и приобретет нежно-зеленый оттенок, появятся синяки под глазами.

Быстрое похудение не избавляет от целлюлита, а, наоборот, провоцирует его развитие, и эти "бугорки" станут еще более заметными. К тому же на коже от быстрого похудения могут возникать стрии - неприятные растяжки на коже от которых потом очень тяжело избавиться.

И еще, при быстром похудении изменится форма груди, причем не в лучшую сторону. Ведь резкая потеря веса происходит за счет уменьшения не только жировых, но и мышечных тканей. А это приводит к обвисанию груди.

Большинство женщин хотят похудеть лишь отдельными частями тела, так называемыми проблемными зонами. А это возможно только при помощи интенсивных физических упражнений, направленных на специальные группы мышц. Ведь таблетка, даже самая дорогая, не знает, на каких частях тела вы хотите "сжечь" жировые отложения, а на каких оставить.

**Как правильно сбрасывать вес.**

"Американцы в 1995 году потратили 33 миллиарда долларов на специальные диеты, что в 30 раз больше, чем расходы ООН за тот же год на помощь голодающим".

Прежде чем приступать к лечению ожирения, снижению веса, первое, что вам нужно сделать - это изменить образ жизни. Никакие рекламируемые препараты не дадут должного эффекта без постепенного повышения физической нагрузки и обучения правильному питанию.

Чем меньше жиров в той пище, которую вы едите, тем вам легче худеть. Для успешного похудания необходимо поддерживать пищевую нагрузку на уровне 1200 - 1500 ккал в сутки, при этом полностью отказываться от жиров не следует, постарайтесь употреблять продукты с низким содержанием жира (до 30%).

Уменьшайте калорийность рациона за счет ограничения количества высококалорийных животных жиров (сала, сливочного масла, жирного мяса) и углеводов, особенно легкоусваиваемых (сахара, сладостей). Подвигов не требуется. Для начала будет вполне достаточно уменьшить калорийность на 20-25% (т.е. примерно на 500-600 ккал в сутки). Затем постепенно доведите его до уровня 1200-1500 килокалорий в сутки.

Включайте в рацион питания повышенное количество сырых овощей и фруктов (малокалорийных, но значительного объема), что создает ощущение сытости и полностью исключайте продукты и напитки, возбуждающие аппетит (специи, пряности, острые закуски).

Научитесь определять в продуктах так называемые <скрытые жиры>. Замороженные или консервированные продукты зачастую содержат <скрытые жиры>. Обращайте внимание на этикетку о составе продукта. Не доверяйте вслепую надписям типа <Пониженное содержание жира>, или <Обезжиренное> - такие продукты могут содержать жира больше, чем Вы думаете.

Соблюдайте режим питания и принцип его дробности. Полным людям рекомендуется частое дробное питание (4-5 раз в день). Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна.

При склонности к полноте не следует готовить ароматных жареных блюд, наваристых бульонов, возбуждающих аппетит.

Используйте разгрузочные (малокалорийные) дни в питании. Обычно их рекомендуют проводить не более одного - двух раз в неделю. Разгрузочные дни способствуют расходованию излишнего жира, содержащегося в жировой ткани организма. Такие дни не разрешаются больным с сахарным диабетом.

Убедитесь в том, что индивидуальная программа контроля массы тела, составленная для Вас врачом, учитывает Ваши пищевые вкусы. В этом случае соблюдать ее будет легче и приятнее.

Пиво и алкогольные напитки исключаются полностью.

Чтобы добиться снижения массы тела, организму важно не только уменьшить поступление энергии с пищей, но и увеличить ее расход. А это значит - необходимо увеличить физическую нагрузку, при которой жир сжигается наиболее эффективно.

Речь идет совсем не о необходимости изнурительных физических упражнений. На начальном этапе ваша главная задача - заставить себя перейти от сидячего образа жизни к чуть более активному.

Интенсивность нагрузки определяется частотой пульса. Руководствуйтесь при этом правилом: во время занятий физкультурой частота пульса должна составлять примерно 180 ударов в минуту минус ваш возраст. Ни в коем случае нельзя "выкладываться" полностью и тренироваться на пределе своих сил. Кроме того, к регулярным тренировкам надо приступать постепенно, медленно повышая нагрузку и увеличивая продолжительность занятий. Было бы ошибкой пытаться за несколько дней наверстать то, что было упущено в течение многих лет.

Помните, что повышение физической нагрузки должно быть постепенным, так, чтобы это доставляло вам удовольствие. Вашей целью должны быть 30 минут любой физической активности в день, но ежедневно!

Похудеть при желании может каждый. Самая трудная задача - снова не набрать вес.

Очевидно, что в вашу задачу входит не столько снижение веса, сколько удержание достигнутого результата. Поэтому очень важно, чтобы хотя бы первые несколько месяцев программы снижения веса вы провели под контролем врача. За это время вы научитесь правильному образу жизни при лечении ожирения, узнаете об эффективности и влиянии на ваш организм тех или иных препаратов.

Соблюдение нескольких простых правил помогут Вам:

Продолжайте контролировать свой режим питания. Диета должна быть сбалансированной, низкожировой и содержать большое количество овощей, фруктов и злаковых.

Научитесь определять ситуации, в которых вы перестаете контролировать режим питания. Как только Вы научитесь их определять - Вы сможете избегать их.

Не бросайте физическую нагрузку. Еще никому, нигде и никогда не удавалось удержать достигнутый вес без достаточной физической активности.

Старайтесь осуществлять большинство мероприятий, советуясь с врачом.

Не старайтесь делать все в одиночку. Вовлеките в этот процесс друзей или родственников. Их поддержка поможет Вам в решении проблем.

Небольшая прибавка в весе вполне допустима. Не следует ни переоценивать ее, ни использовать в качестве причины, для того, чтобы сдаться и опустить руки. Просто обсудите этот вопрос с врачом.

**Нечто интересное.**

Бэрри Остин, тучный человек из Великобритании, заплатил 817 долларов, чтобы его челюсти связали в сжатом состоянии проволокой. В течение следующих девяти месяцев он будет получать исключительно жидкую пищу. Если он не будет употреблять в пищу ничего, кроме диетически сбалансированных жидкостей (таких, как молоко), он должен потерять 40 кг.

"Мне говорили, что я монстр-садист, - рассказывает доктор Джон Гэрроу, диетолог из Великобритании, который впервые применил подобный метод в 1972 году. - Но ведь это способ оказания помощи". Действует ли он? Должен действовать: согласно определению Всемирной Организации Здравоохранения, состояние голодания наступает при потреблении менее 1000 калорий в день, а именно столько будет получать этот человек.

Однако дело того не стоит, уверяет самый толстый британец Бэрри Остин: "Я потребовал снять проволоку через семь месяцев. Жизнь и так трудна - зачем делать ее еще труднее, садясь на диету?" Тем более что 95% соблюдавших диету набирают вес так же быстро, как и теряли - или даже быстрее.