Содержание

Введение

1. Полнеть значит стареть

2. Рекомендации по снижению веса

Заключение

Список использованной литературы

Введение

Проблемам избыточного веса и ожирения посвящены тысячи книг, научных и популярных статей. Ежегодно проводятся многочисленные семинары и международные конгрессы. Это и не удивительно. Ведь ожирение считают тяжелейшим заболеванием - одним из наиболее опасных, и быстро прогрессирующих в последние годы.

Причины полноты и даже ожирения, утверждают в ВОЗ, лежат в изменение образа жизни (малоподвижность) и структуры питания (много едим, да к тому же плохо перевариваемой пищи из «фаст-фуда», много употребляем алкоголя), индивидуальные генные особенности организма, а также «...целый комплекс причин, не до конца исследованный учеными».

Печальная статистика утверждает: в сегодняшней Европе более половины людей в возрасте от 40 лет и старше имеют избыточный вес или страдают ожирением. И число таких людей стремительно увеличивается. В Соединенных Штатах положение еще хуже. В последнее время заметно «потяжелело» и население России.

Таким образом, актуальность данной темы сомнений не вызывает.

Цель работы: изучение проблемы лишнего веса и его влияние на здоровье человека.

Работа состоит из введения, двух частей, заключения и списка использованной литературы. Общий объем работы 12 страниц.

1. Полнеть значит стареть

Вопрос о лишней массе тела многие склонны рассматривать, прежде всего, как эстетическую проблему. Считают, что лишняя полнота - и в этом ее основной порок - уродует фигуру: человек испытывает затруднение при покупке готовой одежды, выборе модного фасона и т.д.

Медицина же усматривает в этом более серьезную опасность.

Несомненно, полнота не красит, но полнота является еще и свидетельством неблагополучия. Если с не очень красивой фигурой можно как-то смириться, то с ожирением как с хроническим заболеванием обмена веществ мириться невозможно.

Дело в том, что ожирение способствует развитию множества заболеваний и существенно ускоряет старение организма. Британские ученые установили, что люди, страдающие ожирением, биологически «старше» своих сверстников. Исследование, проведенное в лондонской больнице св.Фомы, показывает, что у таких людей, возможно, ускоряется развитие генетического недуга, связанного со старением, который, как полагают, приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы и раку. Так, этими же исследованиями установлено, что женщины, страдающие ожирением, в биологическом смысле на 8,8 лет старше женщин с нормальным весом. Выводы наводят на мысль о существовании механизма, с помощью которого и возникают эти изменения.

Не нужно думать, что тучность - это просто скопление жира на поверхности тела. В начальных стадиях жир откладывается на животе, шее, бедрах, а потом проникает все глубже, захватывает и внутренние органы, заползает в сердце, печень, почки. Все системы и органы такого человека вынуждены работать с постоянной перегрузкой. Прежде всего, это сказывается на деятельности сердца и сосудов. У людей, страдающих ожирением, в 1,5-2 раза чаще, чем у людей с нормальной массой, встречаются сердечно-сосудистые заболевания, особенно атеросклероз, в 3-4 раза чаще сахарный диабет, в 2-3 раза чаще желчнокаменная болезнь, заболевания печени и аппендицит. У них чаще наблюдаются и легочная недостаточность, изменения костей и суставов, почечнокаменная болезнь, подагра и т. д.

Отложенные в организме излишние жиры нарушают кровообращение, дыхание и работу кишечника, что приводит к хроническому запору. У полных ярче проявляется атеросклероз. Они менее энергично сопротивляются инфекциям, чаще простуживаются.

Таким образом, избыточный вес осложняет любое заболевание – от артрита до импотенции. Он ухудшает функции абсолютно всех систем организма. Даже небольшое превышение веса ускоряет процесс старения, повышает риски инфаркта, инсульта, диабета, возникновения онкологии.

Причины появления излишнего веса.

Чаще всего виноваты в этом мы сами: слишком много едим, слишком мало двигаемся. Приход энергии с пищей превышает потребности в ней организма для выполнения обычной работы, вот и нарушается строгий баланс обмена веществ. Особенно полнота развивается после 40 лет, когда в организме начинает понижаться активность обмена веществ.

Полнеть - значит, стареть, ослаблять организм, делать его беззащитным перед недугами.

1) Излишний вес – это одна из форм реакции организма на гиподинамию. Появлению лишнего веса способствуют недостаточная физическая деятельность, малоподвижный образ жизни.

Человек рожден для движения. Вся его биохимия запрограммирована на физическую активность. Физические упражнения не только предохраняют от ненужных килограммов на талии. Это способ повышения интеллектуальных способностей, профилактики депрессии, остеопороза, онкологических заболеваний. Недостаток физической активности или, всем известная из песни 80-х, гиподинамия ведет к нарушению обмена веществ.

2) Причиной полноты становится и постоянное переедание, нерациональное распределение пищи (например, обильный ужин перед сном). Ученые единодушно утверждают, что преобладающее большинство людей (по различным данным, от 40 до 78 %) с избыточной массой страдают алиментарным ожирением, вызванным постоянным, привычным перееданием.

У каждого из нас есть знакомые, которые объясняют свой избыточный вес гормональными проблемами, отсутствием времени заниматься собой или наследственностью. Однако приглядимся: как часто и как много они едят!

Кроме того, жировая ткань еще и агрессивна. Она неудержимо стремится образовать себе подобную ткань во всевозрастающих размерах, и способна накапливать, надолго задерживая в жире, различные вредные вещества, в том числе и ядохимикаты. Так, доктор Генри Билер утверждает: «Мы набиваем себя продуктами, разрушающими пищеварительную систему и оказывающими губительное воздействие на почки, печень, эндокринные и половые железы. Все это приводит к накоплению токсинов, и в итоге - к преждевременному старению».

Большая часть токсинов, которые поступают к нам с водой, пищей и воздухом, инактивируются в печени. Если печень не справляется, токсины накапливаются. Большинство токсинов жирорастворимые, поэтому в роли мусорной свалки выступает жировая ткань. Представляете, как интересно: люди полнеют, чтобы хранить в своем организме всевозможные яды. Вот где еще одна причина плохого самочувствия при избыточном весе и ожирении.

Американский диетолог Дик Нокс также говорит, что «главная причина старения в переедании. Нас убивают калории» и с ним согласны многие врачи. По результатам экспериментов, проводившихся в разных странах и с разными подопытными животными, «декалоризация» пищи (при сохранении ее питательной ценности) приводила к более чем 50-процентному росту продолжительности жизни, а заодно и к целому ряду положительных побочных эффектов.

90% энергии организм извлекает, окисляя жиры и углеводы. Если человек съедает жира больше, чем может окислить, то его избыток непременно перейдет в жировую ткань. Нужно заставить организм «сжигать» жир, а не накапливать его. Каждый съеденный грамм жира требует окисления, поэтому нужно правильно питаться.

Но… если природа дала человеку жир, значит, он нужен? Да, конечно, потому что жировая ткань выполняет в организме важные функции. Она защищает тело от перепадов температуры, смягчает толчки и удары, в ней вырабатываются некоторые витамины, но главное – это кладовая энергии, питательных веществ и воды. «Кладовая должна быть заполнена как можно больше», - подумает запасливый читатель. У всех млекопитающих, в том числе и у человека, есть интересное образование - бурая жировая ткань, расположенная вокруг почек. В бурой жировой ткани происходят процессы термогенеза - образования и рассеивания энергии в виде тепла. Установлено, что при избыточном весе и ожирении термогенез замедлен.

И получается все наоборот: по логике вещей, толстяки должны прекрасно переносить холодное время года, потому что запасы бурой ткани велики, на самом же деле, они мерзнут зимой сильнее худышек.

В голодные времена лишний жир исполнял роль запасов впрок, чтобы расходоваться в дни нужды (тогда-то и появилась пресловутая поговорка «Пока толстый сохнет, худой сдохнет»). В XXI веке человеку незачем накапливать жир, предвидя времена бескормицы. Механизм эволюции – расходовать запасы жира в голодные времена – уже не работает. Современному человеку их расходовать некуда.

2. Рекомендации по снижению веса

Когда человек себя хорошо чувствует, он и выглядит по особенному. Однако, короткими штурмами и вспышками энтузиазма стройность не вернешь. За нее придется воевать долго, планомерно, неделями, а то и годами. Но это жизненно необходимо; давно доказано, что излишняя полнота вредит не только красоте, прежде всего здоровью.

Увы, насколько легко набрать лишние килограммы, настолько трудно их сбросить. Что же поможет держать форму тела и сохранить привлекательность?

Вот некоторые общие рекомендации, выполнение которых необходимо.

1. Главное - спокойствие

Хорошо известно, что возникновение и развитие ожирения часто связано с негативно действующими нервными раздражителями, отрицательными эмоциями, длительным стрессом. Эмоциональные перегрузки и излишняя раздражительность плохо сказываются на состоянии многих систем организма. Душевный дискомфорт часто провоцирует появление избыточного аппетита. Поэтому крайне важно научиться защищаться от негативных психических факторов и переносить неприятности с наименьшими потерями для своего здоровья. Нужно воспитывать в себе эмоциональную стойкость, беречь свою нервную систему и самое главное - понять то, что собственное здоровье - одна из самых больших ценностей.

2. Низкокалорийная диета

Во-первых, следует ограничить свой аппетит. «Я ем для того, чтобы жить, а не живу для того, чтобы есть», - сказал древний мудрец. Вспоминайте эти слова, когда тянетесь за вторым куском торта или щедро намазываете на хлеб масло. Ограничивайте себя в жирной, сладкой и мучной пище. Недостаток жиров и углеводов организм покроет из имеющихся у него запасов, к тому же эти вещества могут создаваться из других продуктов в результате обмена веществ. А вот белков, витаминов, минеральных солей надо получать достаточно, их ничем не заменишь.

Говорят, что не надо есть белый хлеб и черную икру, соленый огурец и сладкое пирожное. Следует избегать кислого и горького - это возбуждает аппетит. Следует избегать также жареное и тушеное - это увеличивает нагрузку на печень. Не надо пить алкогольные напитки и искусственный лимонад. О картошке тоже лучше забыть... Что ж, все это - правильно. Действительно, натуральные соки и минеральная вода, свежие овощи и свежие фрукты, морская рыба и нежирная курятина, овсянка и бобы вместо калорийной свинины и сдобы - разве все это плохо? Но как же это трудно выполнять! И все же - низкокалорийная диета с достаточным содержанием белков, витаминов, микроэлементов и других необходимых организму биоактивных веществ действительно должна быть центральным звеном каждой программы по уменьшению избыточного веса.

Есть надо всегда регулярно, в одно и то же время. Не перекусывать на ходу, не «гонять» чай или кофе по несколько раз в день. Где чай, там и конфетка, а то и пирожное, сладкая булочка, без которых вполне можно обойтись.

Совет, есть не реже четырех раз в день. Ужин - не позднее 19 ч. На ночь довольствуйтесь бутылкой кефира, яблоком. Сахара не больше 3-4 кусочков в день. Пищу недосаливайте.

Очень помогают разгрузочные дни. Вариантов здесь множество. Можно применить яблочную, кефирную, творожную разгрузку, на особенно эффективна рисовая: стакан сухого риса отварить в трехкратном количестве воды, без соли. В течение дня через каждые три часа есть очень медленно по 3-4 столовые ложки. Кроме этого, разрешается только пить воду.

Не следует забывать и о периодическом «очищении» организма. Для этого можно применить следующие способы:

При появлении чувства голода в не предусмотренное для питания время, рекомендуется выпить стакан теплой кипяченой воды, - и через 10-12 минут неприятные ощущения исчезнут.

Надо постепенно заменить возбуждающие аппетит напитки на более нейтральные - зеленый чай, несладкие соки, негазированную минеральную воду.

Как это ни трудно поначалу, но нужно отучить себя есть перед сном.

3. Образ жизни и привычки

Нередко полные люди стесняются своего внешнего вида, недовольны собой, считают себя неудачниками. Из-за такого «комплекса неполноценности» они не уверены в себе, а иногда - агрессивны. Раздражительность и душевный дискомфорт усиливают аппетит, что тоже способствует прибавке в весе. Порочный круг замыкается...

И не надо чувствовать себя несчастным, сев на диету. Не говорите об этом постоянно, особенно в гостях за общим столом. Если предстоит идти в гости, дома перед уходом съешьте что-нибудь легкое, тогда искушение перепробовать все закуски будет менее острым. Ну, а если все же не устояли? Завтра посидите на «разгрузке», и все будет в порядке.

Самое необходимое для тех, кто хочет избавиться от излишнего веса, - это пересмотреть свой образ жизни. Известно немало рекомендаций, так, важнейшим условием хорошего состояния нервной системы является достаточный по времени сон и периодический, полноценный отдых.

Для повышения энергетических трат и закаливания полезно приучить себя находиться в более прохладном, чем обычно помещении, постепенно снизить температуру воздуха в квартире на 2-30С.

Очень часто к полноте приводит плохая работа желудка. За этим надо следить внимательно. Старайтесь есть больше сырых овощей, кисломолочных продуктов. Перед завтраком полезно выпить стакан сырой воды или кефира, съесть несколько черносливин.

4. Но диета - полдела

Она поможет только в том случае, если применяется вместе с физическими упражнениями, специальной гимнастикой, посильным спортом, прогулками на свежем воздухе. Физические нагрузки необходимы, хотя бы в самом минимальном объеме. Еще лучше - регулярные занятия спортом.

Если худеет человек, у которого мышцы вялые, тело нетренированно, то он будет выглядеть сразу постаревшим: кожа повиснет некрасивыми складками, сморщится, как слишком просторное платье.

Однако, если занимаясь спортом, делая гимнастику, активно развивая мышцы при неумеренной еде, можно окрепнуть, поздороветь, но вес, увы, по-прежнему будет превышать норму. Значит, нужно и то и другое.

И таким только образом, можно стать здоровым, красивым и стройным человеком!

Заключение

Таким образом, подведем итог вышеизложенному.

Полнота не красит, но дело не только в красоте не испорченной излишним весом фигуры, хотя это и важный психологический фактор.

Избыточный вес осложняет любое заболевание, ухудшает функции абсолютно всех систем организма. Даже небольшое превышение веса увеличивает риск развития (в десятки раз!) многих, в том числе онкологических заболеваний, повышает риски инфаркта, инсульта, диабета, возникновения онкологии, ускоряет процесс старения и преждевременную смерть.

Вот несколько причин для того, чтобы упорядочить свой вес:

* снижение веса замедляет процесс старения организма и развития дегенеративных заболеваний, и соответственно продлевает жизнь;
* снижение веса нормальный вес помогает долго оставаться в здравом уме и при крепкой памяти;
* снижение веса неуклонно приводит к повышению уровня энергии;
* снижение веса сокращает риск развития рака, сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта;
* снижение веса сокращает уровень стресса;
* снижение веса нормализует дыхание;
* снижение веса придает уверенность, повышает самооценку.

Список использованной литературы

1. Книга о здоровье: Сборник / Сост.: Ю.В. Махотин, О.В. Карева, Т.Н. Лосева. Под. Ред. Ю.П. Лисицына. – М.: Медицина, 1988.
2. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: учеб. для студентов мед. вузов / Ю.П. Лисицын, Н.В. Полунина. - М.: Медицина, 2002. – 416 с.
3. Пивоваров Ю.П. Гигиена и основы экологии человека: учеб. для студентов мед. вузов / Ю.П.Пивоваров, В.В. Королик, Л.С. Зиневич; под ред. Ю.П. Пивоварова. - 2-е изд. - М.: Академия, 2006. - 527 с.
4. Решетова Т.В. Очень кушать хочется? Рекомендации для тех, кто хочет обрести и сохранить стройность фигуры и достичь спокойствия в душе / Т.В. Решетова. - СПб: СПбМАПО, 2006. - 191 с.