

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И ОЖИРЕНИЕ - ГЛОБАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА, ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ И СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА*Д.С. Ляшук, 1 курс**Научный руководитель – Н.В. Филинович, преподаватель**Пинский колледж УО «Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина»*

В далеком прошлом способность накапливать жир была эволюционным преимуществом, позволявшим человеку выживать в периоды вынужденного голодания, либо резких изменений климатических условий.

Но в имеющихся записях развития культур древних цивилизаций ожирение рассматривалось уже как порок и недуг, который мешал трудоспособности и жизни людей по причине возникновения сопутствующих заболеваний, а также их осложнений. Уже тогда Гиппократ отмечал, что жизнь чрезмерно тучных людей коротка, а слишком полные женщины бесплодны.

Причины возникновения избыточного веса и впоследствии ожирения: образ жизни; нарушение обмена веществ; количество и качество потребляемой пищи; гормональный дисбаланс возникает вследствие отсутствия контроля за состоянием уровня определенных гормонов особо влияющих на обмен веществ; генетика и наследственность, наличие предрасположенности замедленного метаболизма; семейные и социальные факторы; психологические факторы (наличие стрессовых ситуаций и нервного перенапряжения).

Всемирная организация здравоохранения бьет тревогу уже давно, ведь порядка 30% населения земного шара страдают полнотой, а в зоне риска еще больший процент мирового населения. Эксперты составили рейтинг стран по уровню ожирения населения. В этом рейтинге Беларусь занимает 57 место (т.е. порядка 24,5 % людей с ожирением) из 191 государства (по статистическим данным Всемирной Организации Здравоохранения на 2018 год). В Республике Беларусь 25,2% населения старше 16 лет имеет избыточный вес. В городах и поселках городского типа таких людей меньше, чем в селах. Если в первом случае это 23,4% населения, то в деревнях - 30%. Чаще всего с проблемой лишних килограммов сталкиваются люди старше 60 лет — таких 37,2%. Меньше всего — молодежь от 16 до 29 лет — 5,7%. Четверти взрослого населения нашей страны впору задуматься о своем здоровье и о том, что делать с избыточным весом.

Каким образом контролировать вес и рассчитывать правильно индекс массы тела. Чтобы узнать свой индекс массы тела (ИМТ), необходимо свой вес в килограммах разделить на квадрат роста в метрах: $ИМТ = ВЕС / РОСТ^2$.

Индекс массы тела является показателем отношения веса и роста человека. Данный параметр помогает определить отклонения от нормальной массы тела в ту или иную сторону. Индекс массы тела для женщин считается нормальным, если показатель входит в диапазон от 20 до 22. Для мужчин этот показатель должен быть от 23 до 25. Статистика показывает, что люди, у которых данный показатель остается в пределах 18-22, живут в среднем дольше, чем те, у кого есть проблемы с весом.

Лишний вес провоцирует серьезные заболевания. Увеличение массы тела происходит по причине накопления жира. Опасно то, что жир откладывается не только под кожей, но и на внутренних органах: сердце, кровеносных сосудах, печени. Сердечно-сосудистая система первой страдает от ожирения: дистрофические изменения в миокарде, атеросклероз (поражения сосудов), гипертония (повышение кровяного давления). Сердце покрывается слоем жира, размеры сердца увеличиваются (в 1,5-2 раза больше нормы).

Из-за нарушений в сердечно-сосудистой системе у больных ожирением появляется одышка даже при небольшой физической нагрузке, снижается работоспособность, часто бывают кратковременные боли в области сердца. Эти изменения обратимы и уменьшаются при снижении веса.

Поражается кровеносная система. Возможно увеличение свертываемости крови, что приводит к образованию тромбов, нарушению кровоснабжения органов. Повышенное содержание жира в крови способствует развитию атеросклероза. Увеличивается уровень холестерина, особенно с возрастом.

При ожирении нарушается работа органов дыхания. Избыток жира в брюшной полости поднимает диафрагму, препятствует ее движению. Вследствие ожирения легких нарушается газообмен, ослабляется вентиляция. Это ведет к недостаточному кровоснабжению легочной ткани, поражению микроорганизмами участков легких. Страдающие ожирением часто и в тяжелой форме болеют простудными заболеваниями (ОРЗ, гриппом, бронхитами, пневмонией) и другими болезнями органов дыхания, причем медикаментозное лечение бывает малоэффективно.

Значительный лишний вес может привести к искривлению позвоночника из-за смещения центра тяжести тела.

Чрезмерное питание вызывает перегрузку желудочно-кишечного тракта, изменение его анатомии: увеличение размеров тонкой кишки, ее веса (на 20-40%). Ожирение нарушает чувствительность организма к инсулину, вызывает нарушения углеводного обмена, что приводит к развитию сахарного диабета. Часто у страдающих ожирением плохо работают половые железы. У женщин нарушается менструальный цикл, даже при регулярном цикле зачастую не происходит зачатие.

Количество воды в организме больных ожирением обычно значительно превышает норму

Нарушение обмена веществ - белкового, жирового, углеводного, солевого приводит к нарушениям в опорно-двигательной системе, отложению солей, болям в суставах, верхних и нижних конечностях, позвоночнике.

Пути решения проблемы избыточного веса и ожирения.

➤ Прежде всего, осознать всю значимость и серьезность возникшего состояния организма, к чему может привести лишний вес и ожирение.

➤ Ни в коем случае не придерживаться новомодной тенденции под красивым иностранным названием «бодипозитив». Ей следуют люди, которые оправдывают свой лишний вес, принимают его, не думая о своем здоровье и здоровом будущем.

➤ Подумать о том, как влияет лишний вес на жизнь. Можно сделать соответствующие записи (например, таблица «Плюсы и минусы лишнего веса»).

➤ После осознания всей серьезности и подсчета «минусов», начать слушать свой организм. Исследовать его. Следует разобраться в причинах набора лишнего веса. Сделать соответствующие анализы и проконсультироваться у специалиста.

➤ Чаще всего, основная причина набора веса – переедание. Стоит ознакомиться с суточной нормой потребляемых калорий, учитывая возраст, уровень физической нагрузки, образ жизни, вид деятельности.

➤ На основании этого каждый человек должен интересоваться, какова калорийность потребляемых продуктов питания на 100г продукта. Учитывать следует и пользу продуктов, их состав и усвоение организмом.

➤ Разработать меню полноценного рационального питания на все дни недели. Необходимо есть свежеприготовленную теплую пищу.

➤ Обязательно включить в свой рацион овощи и фрукты, содержащие витамины, минералы и органические кислоты, способствующие ускорению метаболизма.

➤ Изменить образ жизни, добавить больше занятий физической нагрузкой и прогулки на свежем воздухе.

➤ Возможны «срывы» и переедания на праздничных застольях, не без этого, но надо помнить всегда о своем здоровье сейчас, через год, через 10 лет.

➤ Уж тем более не стоит усугублять проблему существования лишнего веса еще и вредными привычками. Алкоголь и сигареты исключены. Для того, чтобы лишний вес уходил, нужен отличный метаболизм и слаженная работа внутренних органов. Не нужно нагружать их токсинами.

➤ Как правило, для активизации обменных процессов важно пить воду.

Важен оптимизм, отличное настроение, вера в себя и в свой результат «победы» над проблемой лишнего веса. Также важна поддержка со стороны близких людей, коллег, друзей. Избегать негативных эмоций, стрессовых ситуаций, нервных перенапряжений. Стараться не останавливаться на полпути.

Список использованных источников

1. Ожирение и избыточный вес [Электронный ресурс] -: URL: <http://www.who.int/end-childhood-obesity/ru>. - Январь 2015 г.

2. Ожирение и репродуктивная система женщины. – М.: Н-Л, 2014. - 635 с.

3. Индекс массы тела [Электронный ресурс] : URL:<http://www.psyhealth.ru/imt.php>

4. Статистика данных по лишнему весу и ожирению ВОЗ basetop.ru