Синдром надлишкової маси тіла – актуальна проблема сучасного світу. Малорухливий спосіб життя, стреси, шкідливі звички, вуличний фаст-фуд, транс-жири в продуктах харчування – фактори ризику, які призводять населення всіх вікових груп до ожиріння різного ступеня.

Рекордсменом за кількістю осіб з надлишковою масою тіла стали США – дві третини американців страждають зайвою вагою. На другому місці Європа – близько 28% огрядних людей. Третє місце займає Японія – 20% людей з надмірною вагою.

Хронічне ожиріння поступово набуває рис глобальної епідемії. **Надлишкова маса тіла і ожиріння стали поширеним діагнозом навіть серед жителів країн, що розвиваються.**Раніше тут гострою проблемою був брак продуктів харчування, тепер кожна десята людина страждає захворюваннями, пов’язаними з надмірною вагою.

**Яку вагу вважається надмірною?**

Яку вагу можна вважати надмірною – 60, 80, 100 кг? Чи існує якась універсальна формула для визначення норми ваги? Так, така формула є.

Визначити наявність надмірної ваги можна за формулою Кетле: ІМТ = Вага / рост2 [кг / м2]. ІМТ більше 25 вказує на надлишок ваги.

Формула Кетле – основний орієнтир в діагностиці надмірної ваги. **Зверніть увагу, що ІМТ, незначно перевищує норму, не є приводом для діагнозу ожиріння.**Але якщо виникають супутні симптоми (зайві кілограми заважають переносити фізичні навантаження, порушуються функції внутрішніх органів, шкіри, мучать розлади шлунка, запори, спрага, з’являється задишка, болять суглоби), значить, настав час звернутися за допомогою до фахівців в області дієтології.

Надмірна вага і ожиріння – різні поняття. При ожирінні під шкірою накопичується товста жировий прошарок. Жир утворюється в області грудей, живота, стегон і сідниць, покриває серце, кровоносні судини і печінку, провокує порушення в роботі органів і хронічні хвороби.

Визначити симптоми і ступінь ожиріння можна по товщині жирової складки під шкірою живота. **Для чоловіків нормою є показник 1-2 см, для жінок – 2-4 см.** Товщина складки 5-10 см вказує на симптоми ожиріння.

Формула Кетле дає лише загальне уявлення про норми ваги, не враховує вік і особливості статури. Тому для діагностики дітей і спортсменів не підходить.

**До чого призводить надлишок ваги?**

Надмірна вага і ожиріння провокують порушення функцій внутрішніх органів і систем в організмі. Розвиваються складні хронічні захворювання, які призводять до безпліддя і летальних наслідків.

* **Розвиваються серцево-судинні захворювання.**Холестерин відкладається на стінках судин, утворюються тромби. Погіршується кровообіг, підвищується тиск, ризик розвитку атеросклерозу, гіпертонії, інсультів. Серце збільшується в розмірах, покривається жировим прошарком. Знижується працездатність, мучить задишка.
* **Порушується обмін речовин, розвивається цукровий діабет.**Страждають сітківки очей, нирки, організм погано бореться з інфекціями – через високого рівня цукру кров стає ідеальним живильним середовищем для хвороботворних бактерій.
* **Створюється навантаження на суглоби і хребет.**Погана засвоюваність білків, жирів, вуглеводів і солей провокує порушення функцій опорно-рухового апарату. Відкладаються солі, болять суглоби, підвищується ризик розвитку артриту, артрозу, невриту, подагри. Зайва вага створює навантаження на хребет і суглоби ніг. Зміщується центр ваги, стираються хрящові тканини, виникає викривлення хребта.
* **Переїдання погано позначаються на роботі печінки.**У поєднанні з малорухливим способом життя надмірне вживання вуглеводів переповнює печінку відкладеннями глікогену і жирів. Надлишок ваги стає причиною ожиріння печінки, хвороб жовчного міхура і проток, утворення каменів.
* **Виникають хвороби шлунково-кишкового тракту.**Хронічне переїдання перевантажує травну систему. Шлунок і тонкий кишечник збільшуються в розмірах до 40%, що призводить до розладів травлення, хронічного гастриту та інших захворювань.
* **Порушуються статеві функції.**У половини жінок, які страждають на ожиріння, порушується менструальний цикл, виникають проблеми із зачаттям, безпліддя. Зайва вага навіть у молодих чоловіків веде до імпотенції і зниження активності сперматозоїдів.

**Причини появи надлишкової маси**

Медики впевнені, що основні причини ожиріння пов’язані з генетичними і ендокринними порушеннями і спадковістю. Дієтологи в відповідь заявляють, що вроджена схильність до зайвої ваги не проявиться, якщо з дитинства привчати людини вести здоровий спосіб життя і правильно харчуватися. Психологи стверджують, що надмірна вага є наслідком стресів і нелюбові до власного тіла.

Всі три теорії про причини появи зайвих кілограмів на тілі вірні і доповнюють один одного. Тому проблема надмірної ваги вимагає комплексного підходу до діагностики і терапії.

**Фізіологічні**

Основні фізіологічні причини появи зайвої ваги пов’язані з порушенням обміну речовин. **В організмі людини, схильного до повноти, процес переробки їжі в енергію відбувається дуже повільно, а не перероблені речовини відкладаються в підшкірній жировій прошарку.**Щоб відновити обмін речовин потрібно виявити і усунути причини порушення.

**Генетична схильність**

Вчені виявили в ДНК людини ряд генів, які створюють вроджену схильність до ожиріння. **Якщо у обох батьків діагностовано ожиріння, ймовірність розвитку аналогічної патології у дитини підвищується до 66%, тобто двоє з трьох дітей страждають надмірною вагою.**Якщо схильність до повноти проявляється тільки у одного з батьків, зайва вага виявиться у дітей в 50% випадків. Якщо у обох батьків вага нормальний, ймовірність розвитку ожиріння у потомства знижується до 9%.

**Ендокринні порушення**

Захворювання ендокринної системи, такі як гіпотиреоз, синдром Кушинга викликають проблеми із зайвою вагою.**При гіпотиреозі знижуються функції щитовидної залози, що призводить до повільного обміну речовин.**У людини знижується температура тіла, сповільнюється серцебиття, дихання. Для підтримки життєдіяльності потрібно менше калорій, поступово накопичуються зайві кілограми. Для діагностики гіпотиреозу рекомендують здати аналіз на рівень тиреотропного гормону.

**При синдромі Кушинга накопичення жиру характерно для живота і сідниць.**Захворювання супроводжується іншими симптомами: високий тиск, порушується менструальний цикл, підвищується рівень цукру в крові. Симптоми при Кушинга відрізняються від ознак ожиріння: з’являються червоні розтяжки, атрофуються шкірні покриви, знижується калій в крові.

**Вагітність**

В організмі вагітної жінки відбуваються гормональні зміни, які призводять до накопичувальних процесів. **Перебудова обміну речовин для вагітних – нормальне явище.**Жінка стає основним джерелом харчування дитини в період внутрішньоутробного розвитку і грудного вигодовування, тому накопичення жирових запасів триває після вагітності. Бажання скинути зайву вагу після пологів, повернути струнку фігуру і увагу чоловіків – головні причини жіночого інтересу до дієт і іншим методам схуднення.

**Вік**

Помічено, що з віком люди швидко набирають вагу і з працею худнуть. Причини криються в процесах старіння організму: знижується рухова активність, обмін речовин відбувається повільно, організм вимагає менше енергії, тому спалює менше калорій.

**Спосіб життя**

Тож не дивно, що сучасний стиль життя призводить до виникнення проблем з вагою. Часи фізичної праці і натуральної їжі, вирощеної на присадибній ділянці, пройшли. Настав століття технологій і фаст-фуду.

Технічний прогрес скоротив необхідність фізичної робочої сили з 95% до 5%. А прийом їжі еволюціонував з природного процесу втамування голоду в символічну традицію. **Люди їдять за компанію, з нагоди свята, жують від нудьги або «заїдають» проблеми солодощами.**

Порушення харчової поведінки – фактор ризику, який призводить до ожиріння.

**Соціальне оточення**

Очікування і традиції соціальної групи, яка оточує людину, може ненавмисно стати причиною надмірної ваги. Спільні трапези – важлива частина спілкування людей, традиційний ритуал, який скріплює відносини. У кожній родині, колективі є певні «гастрономічні» уподобання.

Якщо учасник вирішить знехтувати традиціями, то неодмінно зустрінеться з осудом і опором інших. Змінивши харчову поведінку, учасник мимоволі змушує інших коригувати свій раціон, чого вони явно не планували.

Відсутність розуміння і підтримки в колі сім’ї, друзів ускладнює досягнення мети, а іноді зупиняє людини на півдорозі до зниження надмірної ваги.

**Харчові звички**

Шкода харчових звичок, нав’язаних західним стилем життя, відомий людям, але змінити звичне поведінка не так просто. Здається, що божевільний ритм життя, щільний робочий графік, суєта і стресові ситуації повинні сприяти зниженню ваги. В результаті виникає черговий фактор ризику розвитку ожиріння. **Зверніть увагу на список звичок, які нічого доброго не приносять людям, зате завдають шкоди організму і фігурі.**

* **Люди розучилися снідати.**Сніданок – основний заряд енергії. Вранці людина повинна вживати не менше 400 кілокалорій для нормального самопочуття. Чи не поснідав вранці – доїдає на ходу, швидко і багато, або від’їдається за весь день щільним вечерею.
* **Вживають неякісну їжу.**Смачні речі, солодощі, копченості, фаст-фуд – їжа багата смаковими добавками, вуглеводами, калоріями. Поживних речовин – нуль, один шкоду для організму. Недолік фруктів, овочів і клітковини заважають синтезу хорошого і виведенню поганого холестерину.
* **Їдять великими порціями.**Дієтологи рекомендують накладати в тарілку порцію, яка поміщається на двох долонях. Люди здатні з’їсти в 2-3-4 рази більше їжі, але організм засвоїть і переробить в енергію тільки першу порцію, а від надлишку їжі утворюється підшкірний жир.
* **Їдять і дивляться телевізор.**Під час їжі дивитися потрібно на їжу, а слухати – власний шлунок, щоб вчасно отримати сигнал від організму: «я наситився»! Телевізор займає мозок зайвою інформацією, тому контроль процесу насичення відсутня. А ще виробляється умовний рефлекс: включився телевізор – потекли слинки, треба терміново робити бутерброд.
* **Жують жуйку.**Жувальна гумка містить вуглеводи, крім того, жування гумки на голодний шлунок провокує гастрит та інші захворювання шлунково-кишкового тракту. В результаті порушується травлення і обмін речовин.
* **Забувають пити воду.**Вода – незамінний для травлення розчинник. У добу потрібно випивати два літри чистої води кімнатної температури. Чи не чаю, що не газованої, що не соків – звичайної води.

**Нестача фізичної активності**

Для людини настала ера сидячого способу життя. Ми працюємо сидячи, їдемо сидячи, їмо сидячи, сидячи дивимося телевізор або сидимо за комп’ютером, сидимо в колі друзів в кафе … **Недолік фізичної активності – головний фактор ризику виникнення зайвої ваги і ожиріння.**Бути активним і спортивним – добре і для зовнішнього вигляду, і для здоров’я всього організму.

Людині потрібна здорова фізична активність, що не менше 60 хвилин щоденних вправ: біг, стрибки на скакалці, плавання, звичайна ранкова зарядка.

**Проблеми зі сном**

Хронічні проблеми зі сном приводять до виснаження організму. Чи не виспавшись людина відчуває себе мляво, не готовий до активної діяльності. **Інстинктивно організм шукає джерело додаткової енергії і знаходить його в їжі.**Крім того, втома знижує рівень білка, який відповідає за регуляцію апетиту, сповільнюється обмін речовин. Скільки людей не з’їсть, запас енергії в організмі не поповниться. Калорії згоряють повільно, продовжує мучити почуття голоду.

**Психологічні**

Люди, які знаходяться в стані хронічного емоційного напруження, прагнуть заглушити внутрішній дискомфорт будь-якими способами. Не знайшовши підтримки серед близьких людей, багато хто знаходить розраду в їжі.

**Стрес**

Стресові ситуації підвищують рівень гормонів в організмі людини. З метою захисту від агресивного зовнішнього середовища виробляються гормони: кортизол (відповідає за збереження енергетичних ресурсів) і кортизон (викликає накопичення запасу жирів). Починається боротьба зі стресом.

**Щоб позбутися від стресового стану людині потрібно застосувати активну стратегію: знайти і усунути причину ситуації.**Але частіше боротьба проходить в пасивній формі, організм намагається ліквідувати наслідки, а не причину ситуації.

Люди, схильні до повноти, вибирають пасивні стратегії боротьби зі стресом – замість пошуку рішень «заїдають проблеми».

Психотерапевти помітили, що симптоми центрального ожиріння у жінок (коли надлишки абдомінального жиру накопичуються на животі) вказують на незадоволеність життям. **Товста жирова подушка формується в області сонячного сплетіння – енергетичного центру, для захисту від зовнішнього світу.**Чим сильніше жінка незадоволена собою, життям, тим більше жиру утворюється на животі.

**Алекситимия**

При алекситимии людина не вміє розрізняти емоції, не розпізнає різницю між почуттям страху і тривоги, печалі і гніву. Відчуваючи нервову напругу, нудьгу, розчарування, люди відчувають емоційний голод, але приймають його за голод фізичний. В результаті кожен емоційний сплеск супроводжується щільним перекусом.

**Сексуальні проблеми**

Відсутність регулярної сексуального життя призводить до нестачі хорошого гормону окситоцину. **Окситоцин – «гормон спокою» також виділяється при вживанні продуктів багатих жирами.**Тому самотні люди компенсують недолік сексу поїданням жирної їжі.

Надлишкова маса тіла може бути пов’язана з негативним сексуальним досвідом в минулому.

Люди, які зіткнулися з сексуальним насильством, відчувають тривогу і страх при думці про інтимні стосунки, несвідомо прагнуть набрати вагу. Надлишок ваги допомагає їм позбутися від привабливих форм, приховати природну сексуальність, уникнути повторення неприємного досвіду.

Багато жінок набирають вагу після заміжжя. **Психологи стверджують, що стрункі красуні, які здобули сімейне щастя, перетворюються в пампушок через втрату потреби спокушати і залучати чоловіків.**Заміжній жінці нікому демонструвати достоїнства фігури, окрім власного чоловіка. А чоловік нібито любить дружину «в любом виде» …

Домашнє завдання: ознайомившись з механізмами накопичення зайвої ваги, складіть список факторів ризику, які призводять до накопичення жиру в вашому організмі або заважають скинути вагу. Використовуючи список, знайдіть рішення, які допоможуть вам усунути причини і розробити стратегію зниження ваги.

**Боротьба із зайвою вагою**

Боротьба із зайвою вагою – в першу чергу є внутрішнім протистоянням сили волі непомірного апетиту і ліні. Останні чинники перемагають частіше, тому деяким людям вдається наблизитися до заповітного ідеальної ваги.

Якщо ваше рішення схуднути твердіше каменю, ви готові повірити в силу здорового харчування і скоригувати свій раціон, перестанете відсиджувати «п’яту точку» на дивані і почнете виконувати щоденний комплекс вправ для схуднення – ви зможете отримати перемогу над зайвою вагою !!!

**Допомога дієтолога**

Консультація дієтолога – необхідний крок на шляху до схуднення. Кожен організм унікальний, тому єдиної профілактики, здатної допомогти всім не існує. **Звернувшись до дієтолога, ви отримаєте вичерпну інформацію про своє тіло, дізнаєтеся, яка стратегія зниження ваги підійде вашому організму.**Спеціаліст докладно роз’яснить основні правила схуднення, які доведеться дотримуватися все життя.

* **Не голодати!**Раціон потрібно тільки трохи підкоригувати: зменшити разову порцію, замінити шкідливі продукти корисними аналогами. Жорсткі дієти замість схуднення забезпечують зворотний ефект. Відчуваючи тривалий голод, організм вирішує, що настали екстремальні часи і потрібно терміново запастися жирком.
* **Є часто і потроху!**Дієтологи рекомендують з’їдати добовий раціон за 5 прийомів: сніданок, другий сніданок, обід, полуденок, вечеря. Відчуваючи бажання терміново перекусити, вибирати фрукти, овочі, кисломолочні продукти. Їсти перед сном не можна.
* **Дотримуватися балансу поживних речовин!**Збалансуйте раціон, щоб в день з’їдати 30% білків, 20% жирів і 50% вуглеводів.
* **Витрачайте більше калорій, ніж з’їли!**Отже, чим більше ви наїли за обідом, тим більше потрібно фізичного навантаження, щоб спалити отримані калорії. Висновок: або є в міру, або потіти в спортзалі не шкодуючи сил.
* **Пийте воду!**Стакан води, випитий за півгодини до їжі, притупить голод і бажання з’їсти все страви, що стоять на столі. Крім того, вода – універсальний розчинник, необхідна для травлення.

**Допомога психолога**

Нормальне харчова поведінка – найкраща терапія надмірної ваги. Простежте, про що ви думаєте, що робите і відчуваєте під час їжі, запишіть спостереження в щоденник. Записи допоможуть зрозуміти, які риси поведінки потрібно змінити.

* **Їжте осмислено!**Прислухайтеся до до внутрішніх відчуттів, намагайтеся їсти для втамування голоду, не «заїдає» стреси й емоційне напруження.
* **Вимкніть телевізор!**Приймати їжу потрібно за столом, дивлячись в тарілку, думаючи про користь, яку принесе з’їдена їжа. Руйнуйте асоціативний зв’язок прийому їжі з переглядом телевізора, читанням, розмовами.
* **Розрізняйте голод і емоції!**Простежте, яка емоція викликає у вас відчуття голоду? Страх, нудьга, печаль, втома? Якщо вас до холодильника тягнуть емоції, а не голод, знайдіть інші сптіла угамування емоційних потреб.
* **Вчіться мислити тверезо!**Негативне ставлення до здорового харчування робить дієту покаранням для тих, що худнуть. Навчіться долати негативний настрій, заохочуйте здорові харчові звички, інакше терапія не принесе результату.
* **Вибирайте активний ритм!**Використовуйте фітнес-браслети для схуднення, для стеження за рівнем активності та обліку спалених за день калорій. Так ви швидше навчитеся самоконтролю і переконайтеся в правильності обраного шляху.

Джерело: http://besida.in.ua