

Ожирение и как с ним бороться?

В настоящее время ожирение является одной из главных проблем современного человечества. По данным Республиканского центра медицинской профилактики около 40% обследованных нами мужчин и 50% женщин имеют ожирение различной степени тяжести. Причем уже в возрасте до 40 лет ожирение зафиксировано у 23% пациентов от общего количества пациентов данной возрастной группы.

Так что же такое ожирение?

Ожирение – это заболевание, характеризующееся излишним накоплением жира в организме и приводящее к увеличению массы тела. Выраженное ожирение в ряде случаев доставляет психо-физический дискомфорт, вследствие появления некрасивых жировых складок, растяжек на коже в местах скопления лишних килограммов, повышенной потливости и вообще недовольства своим внешним видом. Но это далеко не все отрицательные моменты. Значительно хуже, что повышается риск развития ряда серьезных заболеваний.

К каким заболеваниям приводит ожирение?



- гипертония;
- инсульт;
- инфаркт миокарда;
- сахарный диабет;
- онкология;
- артроз;
- бесплодие.

Пациенты с ожирением в 2-3 раза чаще страдают гипертонической болезнью, в 3-4 раза – стенокардией, чем лица с нормальным весом. Повышается риск развития сахарного диабета. Часто при ожирении возникают боли в суставах и снижение физической активности пациента, как результат большого давления на хрящи и суставы в области таза из-за лишнего веса. Практически каждый пациент, который имеет какую-либо степень ожирения, страдает от одышки. В связи с тем, что лишний вес давит на грудную клетку, человеку становится тяжело дышать, снижаются дыхательные объемы легких. Практически любые заболевания, даже такие, как ОРВИ, грипп и воспаление легких, у пациентов, страдающих ожирением, протекают длительнее и тяжелее, имеют больший процент развития осложнений. Фактически, ожирение, это бомба замедленного действия, которая постепенно и незаметно для его владельца разрушает организм.

Самый частый вид ожирения – это алиментарное ожирение, т.е.

избыточный вес является следствием нарушения рациона питания. Такое ожирение, как правило, развивается от того, что человек регулярно переедает, употребляет много сладких и жирных продуктов, не дает себе необходимой физической нагрузки, а также не имеет правильного режима питания, допускает прием пищи на ночь. Кроме этого, часто люди начинают употреблять пищу при стрессовых ситуациях, плохом настроении или просто в качестве развлечения, когда нечем заняться.

Незначительную часть составляют вторичные ожирения, вследствие наличия у пациента эндокринных заболеваний или поражения участков головного мозга.

Ожирение различается по степени тяжести и виду ожирения. Степень ожирения определяется индексом массы тела, который может рассчитать врач в зависимости от роста и веса пациента. Всего существует 4 степени ожирения. Виды ожирения определяются распределением жировой ткани в организме. Преимущественное отложение жира в области живота является абдоминальным ожирением, при котором увеличивается живот и окружность талии. Пациенты с этим видом ожирения наиболее подвержены болезням сердца и сосудов, а также сахарному диабету. Показателем опасного для здоровья отложения жира считается величина окружности талии у мужчин свыше 100 см, у женщин 90 см. Жировая масса может откладываться преимущественно в области бедер и ягодиц, при этом верхняя часть туловища остается практически без изменений. При смешанном варианте жировая ткань равномерно откладывается как на животе, так и на бедрах. Для выявления ожирения и его степени достаточно определить индекс массы тела, измерить окружность талии и бедер. Все это делается при прохождении диспансеризации в поликлиниках и обследованиях в Республиканском центре медицинской профилактики и Центрах здоровья.

Хорошая новость заключается в том, что даже небольшое снижение веса может улучшить состояние здоровья или предотвратить появление проблем, связанные с ожирением, в будущем. Изменения рациона, повышение физической активности и новые полезные привычки помогут вам похудеть. В некоторых случаях для лечения ожирения применяют препараты, отпускающиеся по рецепту, и хирургические методы лечения.

Что делать и как снизить вес, если у Вас выявлено ожирение?



Снижение веса возможно за счет уменьшения калорийности питания и увеличения физической активности. При обследованиях в Республиканском центре медицинской профилактики и Центрах

здоровья определяется количество калорий, необходимых конкретному человеку для обеспечения его жизнедеятельности и составляется примерный рацион питания.

Первым и наиболее простым шагом в снижении калорийности питания может быть уменьшение обычных для конкретного человека порций потребляемых блюд. Ведь каждый человек знает какую порцию того или иного продукта он ест. Важно знать, что нельзя начинать свой путь к идеальному весу с резкого ограничения калорийности пищи и полного исключения любимых продуктов. В настоящее время установлено, что однообразный и невкусный рацион оказывает отрицательное воздействие на психику человека. При этом может быть раздражительность, беспокойство, плохой сон. Помните! Чем выше степень ожирения, тем дольше продолжается период адаптации, т.е. ограничения калорийности и объема рациона должны быть постепенными. При таком плавном переходе организм не испытывает серьезного стресса и постепенно привыкает к гипокалорийному питанию. Голодание, резкое снижение калорийности и жесткие диеты усугубляют и так нарушенный обмен веществ. Снижение веса должно быть медленным: на 400-500г в неделю. Это идеальный темп потери «лишних» килограммов. Более быстрое похудение делает чрезвычайно трудным сохранение достигнутых результатов. Важно не забывать, что питание, направленное на похудение, должно обязательно сочетаться с увеличением физической активности. Достоверно доказано, что физическая нагрузка длительностью 30-40 минут, независимо от вида и характера упражнений в сочетании с правильным питанием ускоряет обмен веществ, активизирует процессы жиросжигания.

Так что же такое правильное питание?

Человеческий организм – это самый точный механизм во Вселенной. И чтобы этот механизм работал как часы, нужно

задать ему верный режим. То есть, питание в одно и тоже время, каждый день одинаковое количество приемов пищи с учетом биологических ритмов: завтрак лучше всего усваивается, если он съеден в течение часа после пробуждения. А ужин не позднее, чем за 3 часа до сна. Количество приемов пищи 5-6 раз в течение дня, небольшими порциями. При этом режиме организм осуществляет подготовку к каждому приему пищи. Усваивание и переваривание пищи происходит полноценнее и быстрее. Соответственно ускоряется процесс похудения. Все блюда желательно готовить в домашних условиях. Способы приготовления блюд: варка, тушение, запекание. Жареные продукты необходимо исключить или максимально ограничить. Также необходимо исключить из рациона сладкое и мучное. Хлеб ограничивается до 100г в сутки, сахар до 50 г. Запрещается замена сахара подсластителем. Для того, чтобы создать чувство насыщения, в рационе увеличивается содержание продуктов с повышенным количеством пищевых волокон: сырых овощей, фруктов, зелени. Количество свежих овощей и фруктов должно составлять 400 г в сутки. Имея низкую калорийность, они создают требуемый объем и увеличивают чувство сытости. Содержание белка должно быть в пределах нормы. В качестве продуктов источников растительного белка оптимальны гречка, капуста, редис. Животные белки (до 150г/сутки) – это нежирные сорта мяса и рыбы. Свиная и мясные продукты ограничены. Суточное употребление жиров не более 40 г в сутки, из которых 20г должны быть растительные. Необходимо употреблять достаточное количество жидкости от 1л до 2 л, в зависимости от состояния и наличия заболеваний. Уточнить необходимое количество жидкости поможет консультация с врачом или обследование в Республиканском центре медицинской профилактики и Центрах здоровья.

Снижение веса – это достаточно длительный процесс, поэтому в целом питание должно быть полноценным, а рацион достаточно объемным в основном за счёт низкокалорийных продуктов. При этом четко регламентированы списки разрешенных и запрещенных продуктов.

Разрешенные продукты:

– гречневая, ячневая, перловая, овсяная каши;

-нежирное мясо и рыба;

-творог и молочные продукты;

-сливочное масло 10-15г в день;

-подсолнечное, оливковое, льняное масло 15 -20мл в день;

-овощи, обогащенные клетчаткой: огурцы, кабачки, капуста, помидоры, редис, зеленый горошек, тыква, свекла, морковь;

-свежие фрукты: яблоки, груши, грейпфруты, не очень сладкие свежие ягоды;

-супы: овощные, рыбные, мясные; свекольники, щи, борщи;

-хлеб: ржаной, пшеничный, цельнозерновой, грубого помола 100 г в сутки;

-картофель, макароны из твердых сортов пшеницы до 200г в сутки;

-напитки: чёрный, травяной, зелёный чай; отвар шиповника, цикорий, кофе с молоком.

Запрещенные продукты:

-алкогольные напитки

-выпечка из дрожжевого, слоёного, песочного теста;

-сладкие кондитерские изделия, мороженое, конфеты, шоколад;

-пакетированный сок, лимонад, сладкие газированные напитки, квас, кисель;

-виноград, изюм, финики, инжир;

-жирное мясо;

-консервы;

-фастфуд;

-острые и жирные соусы, майонез, горчица, хрен;

-манка, белый рис;

-хлеб белый из муки высшего сорта, булочки.

Если вы страдаете от избыточного веса, эти два списка надолго станут вашими путеводителями в организации правильного питания. Если вы не справились с собой и употребили продукты из запрещенного списка, то помните, что количество их должно быть небольшим с учетом их калорийности и суточной калорийности вашего рациона.

Подробную индивидуальную консультацию по данному вопросу можно бесплатно получить в Республиканском центре медицинской профилактики.