

## Ожирение: причины и профилактика



Красивая фигура – мечта каждого человека. При этом не обязательно быть идеально худым, так как слегка полные люди тоже могут прекрасно выглядеть. Но бывают ситуации, когда вес является слишком избыточным, и тогда необходимо не просто похудение, а лечение ожирения.

**Ожирение** – заболевание, которое характеризуется излишним накоплением жира в организме, приводящего к увеличению массы тела. В большинстве случаев, ожирение развивается из-за избыточного потребления пищи (90% случаев), пониженного расхода энергии (малоподвижного образа жизни) и нарушения обмена веществ.

**Развитию ожирения способствуют:** частое переедание; неправильное питание (прием пищи на ночь, избыточное потребление углеводов, жиров, соли, газировок, алкоголя и других малополезных и вредных продуктов питания); малоактивный образ жизни (например, сидячая работа); наследственная предрасположенность; болезни нервной системы (повреждение области мозга, которая отвечает за пищевое поведение); болезни эндокринных желез (опухоли, гипотиреоз, гипогонадизм); прием некоторых лекарственных препаратов (гормонов, антидепрессантов и др.); бессонница, стресс; физиологические состояния (беременность, лактация, климакс).

Лечение ожирения, т.е. похудение проводится комплексно и включает в себя: диету; физическую нагрузку; лекарственные препараты (по назначению врача); лечение осложнений (если таковые имеются).

### Осложнения ожирения

- Дыхательная и сердечная недостаточность
- Ишемическая болезнь сердца
- Гипертония
- Жировая дистрофия печени, которая в конечном счете может приводить к желчнокаменной болезни, циррозу
- Поджелудочной железы (как следствие – панкреатит, диабет)
- Эрозии пищевода, гастриты, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки
- Артриты и артрозы

**Что бы всегда оставаться в хорошей форме, иметь нормальный вес, необходимо придерживаться некоторых правил профилактики ожирения: правильно питаться; устраивать разгрузочные дни; вести активный образ жизни; отказаться от вредных привычек. Соблюдение таких простых рекомендаций поможет сохранять свой вес в норме, быть здоровыми и активными.**

