

Проблемы с лишним весом

У 60 % взрослых в Беларуси есть проблемы с лишним весом, из них у 40 % ожирение. Средний портрет человека с такой проблемой выглядит примерно так: 40–45 лет, офисная работа, мало движения и много еды. Коснулась «эпидемия» и детей. Если 5 лет назад в нашей стране было около 500 ребят с ожирением, то теперь эта цифра увеличилась в разы. Беларусь находится на 34-м месте в мире по распространенности болезни.

Рассчитать, входите ли вы в стандарты нормального веса, довольно просто. Массу тела (в килограммах) делим на квадрат роста (в метрах). Если показатель превышает 25 кг/м², можем говорить про риск избыточного веса и ожирения. Важный критерий – окружность талии. У женщин она должна быть до 84 см, у мужчин – до 90 см. И дело не в стандартах красоты. Лишний вес действительно влияет на состояние здоровья, принимаем мы этот факт или нет.

Последствия ожирения:

повышение артериального давления, инфаркты, инсульты;
одышка, кислородная недостаточность, остановка дыхания во сне;

сахарный диабет 2 типа на фоне неправильно питания;
аменорея;
риск онкологии;
бесплодие.

Причины ожирения:

Неправильный режим питания, мало подвижный образ жизни. Как бы ни хотелось все списать на генетику, алиментарное ожирение (связанное с питанием) составляет около 80% среди всех причин.

Эндокринные заболевания. Это причина ожирения примерно в 12% случаев.

Церебральное ожирение. Связано с поражением головного мозга после черепно-мозговых травм, аварий, инфекций. Составляет около 5–8 % всех причин ожирения.

Стресс. Хронический стресс вносит свою лепту в развитие болезни. Большие нагрузки провоцируют бессонницу, а рассказы про успешных людей не всех мотивируют. К сожалению, привычка успокаивать себя едой довольно распространенная.

Лечение

Самое главное, что нужно знать: ситуация поправима. При достаточном уровне мотивации от ожирения и лишнего веса можно избавиться. Но делать это нужно грамотно (для того чтобы сброшенный упорным трудом вес не вернулся, а организм остался здоровым).

Что делать, если у вас лишний вес или ожирение?

Шаг 1. Пойти к врачу. Конечно, можно самостоятельно начинать бегать по утрам или самозабвенно питаться только капустой. Но, во-первых, вам могут быть противопоказаны некоторые виды физических нагрузок. А во-вторых, если проблема, например, лежит в сфере эндокринологии, одним питанием ее не исправишь. В-третьих, долго на капусте вы не протянете. Организм истощится, а вес с большой долей вероятности вернется назад.

Шаг 2. Наладить режим питания. Этот пункт будет основным при любой причине набора веса. И речь тут идет не о специальных диетах, а о подборе сбалансированного рациона.

Шаг 3. Физическая активность. Многие желающие похудеть сразу же начинают чрезмерно себя нагружать: 3 раза в неделю тренажерный зал плюс бассейн, бег. Правило умеренности работает и здесь. Достаточно двух занятий в неделю по 50 минут. Главное – регулярность.

Шаг 4. Режим сна. Ночной сон должен составлять 7–8 часов. Засыпать рекомендуется около 23.00. В это время начинает синтезироваться мелатонин – важный гормон, который участвует в процессах обмена веществ.

Шаг 5. Работа над своим внутренним состоянием. От стрессов мы, к сожалению, не застрахованы. Но каждый раз, когда рука тянется за следующей порцией съестного, полезно задуматься: действительно ли я сейчас хочу есть. Главное – хорошая мотивация, регулярность, умеренность. И надежный специалист рядом.

