**Лишний вес и его опасности.**

С голодом в развитых странах покончено давно. В результате к настоящему времени в мире среди взрослого населения появились уже 500 миллионов человек, у которых масса тела сильно выше нормы. Не отстают и соотечественники. Да так, что уж половина трудоспособных граждан России обзавелись избыточным весом, а то и вовсе ожирением. Статистика, собранная Всемирной организацией здравоохранения, неутешительна. До 60 лет доживут только 60 процентов страдающих лишним весом, до 70 – 30 процентов, а до 80 – всего 10. Но никто не говорит, что жизнь эта будет приятной.

На сердечно-сосудистую систему избыточный вес влияет в первую очередь. Он на 70 процентов увеличивает вероятность повышения кровяного давления, что является основным фактором риска возникновения заболеваний сердца и инсульта. Неизбежное повышение уровня холестерина в крови приводит к стенокардии – болезни, начинающейся с болей в груди из-за недостатка притока кислорода к сердечной мышце. А в нашей стране сердечно-сосудистые заболевания и инсульт – основная причина смерти или инвалидности.

У людей с повышенной массой тела шансы заболеть диабетом возрастают в два раза, особенно после 40 лет. Обычно их поджидает [диабет второго типа](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/chto-takoe-diabet/), который иногда так и называют диабетом тучных людей. Уровень инсулина в крови нередко остается нормальным, но из-за ожирения клетки тела не могут его полноценно использовать. В результате глюкоза организмом практически не перерабатывается и накапливается в крови. Диабет второго типа развивается постепенно, и на его симптомы полные люди обращают внимание уже достаточно поздно.

По данным ВОЗ, у 15–20 процентов людей, страдающих онкологическими заболеваниями, наблюдается лишний вес. Ученые выяснили, что есть некоторые виды раковых опухолей, развитие которых напрямую связано с ожирением. У мужчин это рак простаты, ободочной и прямой кишок. А у женщин – рак матки, желчного пузыря, яичников, груди и толстой кишки.

Самое неприятное для толстяков то, что ранняя диагностика онкологических заболеваний для них очень трудна. Толстый слой жировых отложений надежно прячет новообразования. И нередко опухоль находят слишком поздно. Слишком толстая жировая прослойка существенно осложняет и лечение рака. Например, химиотерапию, ведь жир впитывает и блокирует в себе ее действующее вещество.

От избыточного веса страдают и органы, ответственные за перемещение от дивана к столу и обратно. Лишние килограммы оказывают дополнительную нагрузку на коленный и тазобедренный суставы и заставляют изнашиваться нежную хрящевую ткань, которая и обеспечивает конечностям подвижность. Нередко это заболевание заканчивается полным разрушением сустава, а единственным способом поставить человека на ноги остается только протезирование.

На фоне избыточного веса нередко проявляется апноэ. Его основной симптом знаком многим – тяжелый храп. Помимо звуковых эффектов апноэ сопровождается и кратковременными остановками дыхания во сне. В это время организм перестает получать кислород, и после пробуждения человек чувствует себя не выспавшимся и разбитым. Впоследствии на фоне апноэ могут появиться нарушения сердечного ритма и заболевания сосудов.

Вышеперечисленный набор неприятностей – еще далеко не все. У людей с повышенной массой тела увеличивается вероятность возникновения камней в почках и желчном пузыре. Мужчины страдают нарушением эрекции, а женщинам труднее забеременеть и нормально выносить ребенка. Простые бытовые травмы полные люди также получают гораздо чаще, не говоря уже о часто встречающейся боли в пояснице.

Тем не менее, у полных людей есть неплохие шансы избежать серьезных проблем со здоровьем. Врачи считают, что снижение избыточного веса хотя бы на 10 процентов существенно снижает риск развития опасных заболеваний.

**Что делать**? Только не садиться на [очередную модную диету](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/pochemu-diety-rabotaut-i-kak-etogo-izbezhat/)! Худеть на самом деле гораздо проще, чем может показаться: ешьте меньше калорий, чем тратите. А чтобы не умереть от тоски над одним салатным листиком на обед – тратьте побольше, чтобы есть можно было практически все, что хочется. То есть двигайтесь, двигайтесь и еще раз двигайтесь. И никакой [сладкой газировки](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/chem-grozit-sladkaya-gazirovka/) – эта сахарная бомба никакой зарядкой из организма не выводится.

**Отделение медицинской профилактики**

**ГУЗ « Чаплыгинская РБ»**