**Причины и последствия ожирения.**

Обсудить

**0**

**0**

Ожирение - заболевание, для которого характерно появление излишней массы тела и накопление жира. Это заболевание приносит не только психологический дискомфорт, но также способно привести к нарушению работы многих органов. Человек оказывается в группе риска таких опасных патологий, как инфаркты, инсульты и др. Все эти болезни способны ухудшить его качество жизни и привести к инвалидности.

Снизить риск развития таких заболеваний способна профилактика ожирения, направленная на ведение здорового образа жизни.

У лиц, которые обладают генетической предрасположенностью к тучности, наблюдается алиментарное ожирение. Оно появляется в случае превышения калорийности пищи над энергозатратами организма, что отмечается у некоторых членов одной семьи. При опросе пациентов о рационе, выясняется, что они постоянно переедают. Жировые отложения при этом распределяются под кожей равномерно.

Гипоталамическое ожирение развивается у лиц, у которых возникают [заболевания нервной системой](https://www.syl.ru/article/175266/new_zabolevaniya-nervnoy-sistemyi-cheloveka-zabolevaniya-tsentralnoy-i-perifericheskoy-nervnoy-sistemyi) с поражением гипоталамуса (при опухолях, травмах). Жировые отложения расположены на бедрах, животе и ягодицах.

Эндокринное ожирение возникает при гипотиреозе. Жировые отложения по телу распределены неравномерно и заметны другие признаки гормональных нарушений

[Степени ожирения](https://www.syl.ru/article/153703/new_ojirenie-stepeni-prichinyi-ojireniya-metodyi-lecheniya-ojirenie-stepeni) квалифицируются по такой схеме:

1. Предожирение. Эта степень характеризуется появлением 25-29,9% лишнего веса, по сравнению с нормальным.
2. Ожирение 1 степени. Для него характерно 30-34,9% лишних килограммов. Рассматривается не как патология, а как косметический дефект.
3. Ожирение 2 степени. Появление 35-39,9% лишней массы. В данном случае заметны серьезные жировые отложения.
4. Ожирение 3 степени. Характеризуется 40% и более лишней массы тела. Данная степень заметна по внешнему виду и требует срочного лечения.

Профилактику ожирения следует направить на борьбу с лишними килограммами, но прежде выяснить причины его возникновения.

К основным симптомам данной патологии относят:

* появление излишних килограммов;
* сонливость, снижение работоспособности;
* одышка, отеки;
* повышенное потоотделение;
* растяжки, которые расположены в местах скопления излишнего жира;
* запоры;
* боли в позвоночном столбе и суставах;
* нарушение деятельности сердца и сосудов, дыхательной и пищеварительной системы;
* снижение полового влечения;
* нервозность;
* пониженная самооценка.

Первоначально развитие патологии возникает из-за нарушения баланса, который характеризуется количеством поступившей с пищей энергии и затратами ее организмом. Избыточные калории, полностью не переработанные, переходят в жир. Он начинает скапливаться в брюшной стенке, во внутренних органах, подкожной клетчатке и др. Накопление жира приводит к появлению излишних килограммов и нарушению функций многих органов человека. В 90% ожирение вызвано перееданием, и лишь в 5% случаев нарушением метаболизма.

К появлению лишнего веса приводят следующие факторы:

1. Гиподинамия.
2. Снижение физической активности.
3. Генетическая предрасположенность.
4. Болезни эндокринной системы.
5. Несбалансированное питание.
6. Физиологические состояния (беременность, климакс, период лактации).
7. Стрессовые ситуации.
8. Возрастные изменения в организме.

Ожирение - заболевание многофакторное. На него влияют, как генетическая предрасположенность, так и образ жизни.

Ожирение, которое вызвано эндокринными нарушениями, может развиваться после хирургического вмешательства (удаление матки у женщины), а также при терапии гормональными средствами.

Важна профилактика ожирения у взрослых, возрастом старше 40 лет, если они ведут малоподвижный образ жизни. Людям, обладающим склонностью к полноте, необходимо с раннего возраста отказаться от избыточного питания. Им нельзя расширять рацион даже в праздничные дни.

Чтобы вес держался в стабильном состоянии, необходимо в повседневной жизни постоянно заниматься спортом и специальными физическими упражнениями. Ограничения в еде и пешие прогулки в течение 40 минут, помогут в поддержании стабильного веса.

В большей степени увеличение массы тела происходит при постоянном употреблении алкоголя. В этом случае улучшается аппетита и увеличивается прием калорийной пищи. У многих пьющих все лишние съеденные калории отправляются на откладывание жира. Любое количество алкоголя должно быть полностью исключено у пациентов, которые имеют лишний вес.

В силу разных ситуаций у человека складываются предпосылки для развития ожирения (беременность, кормление грудью, климакс и др.). Снижение метаболизма после 40-45 лет, способно привести к появлению излишнего веса. Такие периоды являются критическими и нужно знать, как правильно реагировать на них. Первичная профилактика ожирения поможет точно откорректировать свое питание и физическую активность, чтобы избежать возникновение ожирения. Пожилые люди, в силу возраста не способные выполнять повышенные физнагрузки, должны взять за правило прогуливаться пешком, а также должны пересмотреть свой рацион.

Сладости, мучные изделия, фрукты, овощи, в составе которых присутствуют легкоусвояемые углеводы приводят к быстрому набору веса. Лучшая профилактика ожирения - домашняя еда, потому что она готовится без использования консервантов и всякой "химии".

Врачи, занимающиеся проблемой ожирения, Запрещают своим пациентам укладываться спать сразу после приема пищи и рекомендуют им немножко пройтись. В этом случае можно решить проблему не только излишнего веса, но и сопутствующих заболеваний. К ним относят болезни сердца, сосудов, печени, суставов и др.

Кроме психологических проблем, пациенты с излишним весом обладают множеством серьезных заболеваний, к которым относят сахарный диабет, инсульты, стенокардия, артриты, артрозы, снижение фертильности, нарушение менструального цикла и др.

У людей с ожирением, велик риск возникновения внезапной смерти от имеющихся болезней. Смертность мужчин в возрасте от 15 до 69 лет, у которых масса тела превышает идеальную на 20%, на треть больше, чем у людей с нормальным весом.

Ожирение становится актуальной угрозой и вызывает социальную опасность. Патология вызывает инвалидность у молодых трудоспособных людей, из-за развития опасных сопутствующих заболеваний (сахарный диабет, атеросклероз, бесплодие у женщин, желчнокаменную болезнь).

Поэтому основной задачей терапии избыточной массы является не только приведение веса в норму, но и контроль за обменом веществ и предупреждение развития серьезных заболеваний, возникших у больных ожирением.

Отделение медицинской профилактики.