**Основные причины ожирения**

Я.В. Благосклонная, А.Ю. Бабенко, Е.И. Красильникова

Основной причиной ожирения и у взрослых, и у детей является переедание. Хроническое переедание ведет к нарушениям в работе центра аппетита в головном мозге, и нормальное количество съеденной пищи уже не может подавить в нужной степени чувство голода. Избыточная, лишняя пища утилизируется организмом и откладывается "про запас" в жировое депо, что ведет к увеличению количества жира в организме, то есть к развитию ожирения. Однако причин, заставляющих человека переедать, очень много: Сильные волнения могут снизить чувствительность центра насыщения в головном мозге, и человек начинает незаметно для себя принимать больше пищи. Аналогичная ситуация может быть следствием целого ряда психоэмоциональных факторов, таких как чувство одиночества, тревоги, тоски, а также у людей, страдающих неврозом типа неврастения. В этих случаях еда как бы заменяет положительные эмоции. Многие плотно едят перед сном, сидя у телевизора, что также способствует ожирению.

Кроме того, в развитии переедания и, как следствие этого - ожирения, чрезвычайно важное значение имеет вид и запах пищи: красиво приготовленная, одним своим видом вызывающая аппетит, ароматная пища заставляет человека, преодолевая чувство сытости, продолжать есть.

Существенное значение в развитии ожирения имеет возраст, именно поэтому даже выделяют особый тип ожирения - возрастной. Этот тип ожирения связан с возрастным нарушением деятельности целого ряда специальных центров головного мозга, в том числе и центра аппетита. Для подавления чувства голода с возрастом требуется большее количество пищи. Поэтому незаметно для себя многие люди с годами начинают есть больше, переедать. Кроме того, важное значение в развитии возрастного ожирения имеет снижение деятельности щитовидной железы, которая вырабатывает гормоны, учавствующие в обмене веществ.

Вторым важнейшим фактором, приводящим к развитию ожирения, является низкая физическая активность, когда даже нормальное количество принимаемой пищи является избыточным, так как калории, поступившие в организм с едой, не сжигаются в процессе физических нагрузок, превращаются в жир. Поэтому, чем меньше мы двигаемся, тем менише мы должны есть, чтобы не располнеть.

Существуют ли другие причины ожирения?

При целом ряде заболеваний ожирение является одним из составляющих основного заболевания. Например, при таких эндокринных заболеваниях, как болезнь Кушинга, гипотиреоз, гипогонадизм, инсулома, как правило, бывает ожирение. Перечисленные болезни лечат эндокринологи.

При всех вышеперечисленных заболеваниях развивающееся ожирение называется вторичным ожирением. Принципы лечения его аналогичны используемым при лечении ожирения, вызванном перееданием и малоподвижным образом жизни. При этом главным является лечение основного заболевания, повлекшего за собой развитие ожирения. Выяснить причину ожирения у каждого конкретного больного должен врач-эндокринолог, который, проведя ряд специальных исследований, установит, связано ли ожирение только с малоподвижным образом жизни и перееданием или имеет место вторичное ожирение.

Что такое ожирение?

Ожирение - избыточное отложение жира в организме - может быть самостоятельным заболеванием или синдромом, развивающимся при иных болезнях.В последнем случае ожирение может быть устранено после излечения или компенсации основного заболевания.

Люди, страдающие ожирением, подвержены целому ряду тяжелых заболеваний. Известно, что гипертоническая болезнь развивается у больных ожирением в 2-3 раза чаще, а ишемическая болезнь сердца, стенокардия - в 3-4 раза чаще, чем у лиц с нормальной массой тела. Практически все заболевания, включая грипп, воспаление легких, острые респираторные заболевания, протекают у больных ожирением более тяжело, требуют более длительного лечения, имеют большой процент осложнений.

Как определить, есть ли у вас ожирение?

В последние годы для оценки веса и наличия ожирения у взрослых чаще используется расчет индекса массы тела (ИМТ). Этот показатель рссчитывается по следующей формуле:

ожирение, индекс массы тела

Например, если вес 90 кг, а рост 160 см (1,6 м)

ожирение, индекс массы тела

Идеальным считается ИМТ, равный у женщин 19-24 кг/м2, а у мужчин 19-25 кг/м2. Если при расчете ИМТ оказался меньше 19 кг/м2, это свидетельствует о дефиците веса, что нередко бывает у молодых, очень стройных девушек. Такой ИМТ у юношей говорит о том, что они также очень худенькие, однако это еще и показатель того, что они мало занимаются спортом и имеют слаборазвитые мышцы, что для здорового молодого человека, естественно, плохо. И, напротив, мужчины, занимающиеся силовыми видами спорта, тяжелой атлетикой, борьбой, имеют повышенные показатели ИМТ, но избыток массы тела связан не с ожирением, а с хорошо развитыми мышцами.

Кроме расчетов, также можно с помощью специальных приборов точно измерить количество жира в организме. Обычно в качестве показателя берут % жира от общей массы тела.

Один из методов оценки количества жира разработан американскими врачами Р.Шмидтом и Г.Тевсом в 1895г. Для этого с помощью инструмента, называемого калипер, измеряют толщину кожных складок в четырех анатомических областях тела. Затем обрабатывают полученные цифры и получают % жира в организме.

Другой прибор для определения жировых отложений с максимальной точностью определяет процентное отношение и общее количесство жира в теле человека. Его работа основана на принципе анализа биоэлектрического сопротивления. Данный метод анализирует электрическое сопротивление тканей, пропуская через тело предельно малый ток. Покольку жировые ткани имеют электропроводность близкую к нулю, не трудно определить соотношение между жировыми и другими тканями.

Определив количество жира в организме или подсчитав ИМТ можно воспользоваться таблицами и определить, есть ли у вас ожирение.

Оценка ожирения по процентному соотношению жировой ткани в организме

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| мужчина | женщина |  |
| <10% | <20% | худой |
| 10-20% | 20-30% | нормальный |
| 20-25% | 30-35% | полный |
| 25-30% | 35-40% | тучный |
| >30% | >40% | очень тучный |

Определение ожирения и степени его выраженности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индекс массы тела, кг/м2 | |  |
| мужчина | женщина |
| 19 | 19 | норма |
| 26 | 25 | избыточный вес |
| 30 | 30 | I степень ожирения |
| 35 | 35 | II степень ожирения |
| 40 и более | 40 и более | III степень ожирения |

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.zdorove.ru>