Ожирение: основные причины

Основные причины ожирения — это неправильное питание, переедание и нарушение обмена веществ в организме человека. Истоки ожирения могут уходить в раннее детство, когда любящие заботливые родители часто усиленно перекармливают ребенка. А это способствует образованию в его подкожных депо большого количества особых жировых клеток. В результате у детей появляется предрасположенность к отложению значительного количества жира в этих клетках. Отсюда вытекают очень важные практические выводы: борьба с ожирением должна начинаться с первых дней жизни ребенка и основа этой борьбы — правильное питание, исключающее перекармливание, переедание.

Рассматривая проблему излишнего веса, в одних случаях мы говорим «избыточный вес», а в других— «ожирение». Являются ли эти два термина синонимами или имеют разный смысл?

Ожирение — это болезнь! Избыточный вес может рассматриваться как состояние, предшествующее ожирению.

Борьба с ожирением ведется в основном в двух направлениях: путем увеличения физической активности с включением в режим дня рациональной диеты, основу которой составляет уменьшение общей калорийности пищи. Ограничивать калорийность пищи рекомендуется в первую очередь за счет жиров животного происхождения, во вторую — за счет углеводов. Примерно 25% жиров, употребляемых в пищу, должны быть растительного происхождения.

При ожирении большое значение имеет режим питания. Редкое питание (1–2 раза в сутки) плохо влияет на жировой обмен, способствует образованию все новых и новых жировых клеток. Поэтому людям, страдающим ожирением, рекомендуется принимать пищу 5–6 раз в день, но малыми порциями. Частый прием малокалорийной пищи может устранять чувство голода, подавлять аппетит и создавать возможность ограничить общую калорийность пищи.

Углеводы являются источником образования жира в жировой ткани, поэтому также рекомендуется ограничить их количество (до 200 г в сутки). В первую очередь надо ограничить так называемые «чистые» углеводы: сахар, конфеты, кондитерские и мучные изделия, крупы, бобовые, картофель. Рекомендуется употреблять больше яблок, капусты, т. к. они менее богаты углеводами и сахарами. Следует исключить из пищи всевозможные специи, приправы, закуски, которые искусственно повышают аппетит.

Рекомендуется ограничить и употребление соли (не более 5 г в сутки) и жидкости (до 1,5 л в сутки). Чрезвычайно важным является и употребление с пищей витаминов и минеральных солей. Если пища разнообразна и содержит достаточное количество свежих овощей и фруктов, суточная потребность организма человека в витаминах и минеральных солях удовлетворяется полностью. А это значит, и вес будет в норме, и здоровье!

При избыточном весе необходимо обратиться за помощью к специалистам (эндокринолог, диетолог, психолог). Профильные специалисты предложат коррекцию пищевого поведения и веса с учетом индивидуальных особенностей человека.

Специалист 1 разряда Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Шестопалова Валерия Михайловна