**Чем опасно ожирение?**

 Каждый год из-за проблем, связанных с избыточной массой тела, умирает около 2,8 миллиона человек.

Ожирение определяется как чрезмерное накопление жира, которое может значительно ухудшить состояние здоровья. Индекс массы тела рассчитывается по формуле, методом разделения веса в килограммах на рост в метрах квадратных. Существует пять категорий ИМТ**:**

18,5 и менее – указывает на дефицит веса;

от 18,5 до 24,9 – указывает на нормальный вес;

от 25 до 29,9 – указывает на избыточный вес;

от 30 до 39,9 – указывает на ожирение;

40 и более – указывает на ожирение в тяжелой форме.

 Полученные результаты должны рассматриваться лишь как приблизительный ориентир.

Дополнительным методом диагностики является измерение окружности талии. У мужчин с окружностью талии от 94 см и у женщин с окружностью от 80 см больше шансов столкнуться с заболеваниями, которые связаны с ожирением.

Специалисты предупреждают, главный виновник набора веса – это переизбыток пищи.

Для поддержания всех жизненно важных функций наш организм нуждается в энергии, которая содержится в калориях. Для того чтобы удерживать текущий вес, необходимо соблюдать баланс потребления и расхода энергии (калорий), тратить столько калорий, сколько мы ежедневно получаем с пищей. Когда человек потребляет больше калорий, чем расходует его организм, баланс энергии нарушается, из-за чего мы набираем вес. Если этот положительный баланс энергии сохраняется на длительный период, человек набирает вес и в конечном итоге может столкнуться с ожирением.

Предрасположенность к набору лишнего веса может являться семейной проблемой и передаваться с генами. Но это не отменяет того факта, что практически каждый человек может похудеть.

Данные исследований подтверждают тот факт, что в большинстве случаев ожирение связано и с факторами окружающей среды (вредные привычки в питании, недостаток двигательной активности

Недостаток сна, хоть и не напрямую, но связан с лишним весом и ожирением. Это объясняется тем, что недосыпающие люди дольше бодрствуют и имеют больше возможностей поесть. Кроме того, недостаток сна нарушает баланс гормонов, которые играют большую роль в контроле аппетита.

Хронический стресс влияет на работу головного мозга и вызывает повышенную выработку гормонов, которые пробуждают голод. Один из таких гормонов – кортизол, который заставляет нас больше есть и тем самым запасать жир.

 Накопление лишнего веса вносят и заболевания эндокринной системы: гипотиреоз, сахарный диабет.

Люди с Индексом массы тела от 30 и выше сильно рискуют столкнуться с такими заболеваниями как: сердечно-сосудистые, онкологические, скелетно-мышечные нарушения, образование [камней в желчном пузыре](http://persomed.com.ua/kak-raspoznat-simptomy-holecistita), подагру, хронические заболевания почек, жировую болезнь печени, астму, обструктивное апноэ сна.

С ростом показателей ИМТ увеличиваются: кровяное давление, уровень глюкозы в крови, уровень липопротеинов низкой плотности («плохой» холестерин).

Все эти изменения приводят к увеличению риска развития ишемической болезни сердца, инсульта, а также смерти, связанной с болезнями сердца.

Существуют доказательства взаимосвязи ожирения с раком: пищевода, поджелудочной железы, [толстой кишки](http://persomed.com.ua/pochemu-kolonoskopiya-kishechnika-eto-luchshaya-profilaktika-raka-tolstoy-kishki), молочной железы, почек, яичников.

Лишние килограммы накладывают большую нагрузку на кости, мышцы и суставы. Люди с лишним весом страдают от болей в спине и ногах, чаще становятся инвалидами из-за проблем с опорно-двигательным аппаратом.

По утверждению специалистов, потеря 5-10% веса поможет снизить кровяное давление, уровень «плохого» холестерина.

Тактика избавления от лишних килограмм зависит от того, сколько у человека лишнего веса, его состояния здоровья и насколько он готов изменить свой образ жизни.

 Самым действенным способом снижения избыточного веса является здоровый рацион в сочетании с физической активностью.

Ключ к похудению – это снижение количества потребляемых калорий, необходимо заменить высококалорийные продукты на менее калорийные. Основу рациона должны составлять: фрукты и овощи, цельнозерновой хлеб и крупы, молочные продукты с невысоким процентом жирности, белковые продукты – мясо птицы, рыбу, яйца, бобовые.

Специалисты предупреждают, правильное питание при избыточном весе – это не диета. Врачи рекомендуют питаться полноценно и не терпеть мучительный голод. Принимать пищу следует 5-6 раз в день, следя при этом не за тем, сколько Вы едите и что едите.

Помните, правильное питание сработает только в комплексе с физической активностью (ходьба, плавание, езда на велосипеде, танцы). Физические упражнения помогут держать тело в тонусе, разовьют силу воли и выносливость.

Перед началом тренировок людям с ожирением необходимо получить разрешение и дополнительные рекомендации от врача.