

Серьезным но не единственным последствием чрезмерного питания является ожирение.

Ожирение — это заболевание протекающее с глубоким нарушением процессов обмена веществ и проявляющиеся избыточным накоплением жировой ткани в организме. Диагноз общего ожирения не представляет трудностей. Для этого необходимо сопоставить показатели роста и массы тела и определить идеальную массу тела. Идеальная масса тела в избыточных условиях каждым человеком может быть определена по формуле Брока:

равна росту минус 100

Предрасполагающим фактором ожирения является переедание, особенно продуктов, содержащих большое количество углеводов, нерегулярное питание, пища перед сном, обильные приемы пищи, склонность к стрессам, недосыпание, малоподвижный образ жизни или низкая физическая активность при остаточном хорошем аппетите.

Частое употребление алкогольных напитков даже в не больших количествах способствует развитию жировой дистрофии органов. Общее ожирение развивается у людей пьющих пиво. Необходимо помнить, что в любом возрасте ожирение представляет собой очень серьезную и сложную болезнь.

При ожирении поражаются многие органы и системы организма, но чаще всего и раньше всего — сердечнососудистая система. Ожирение способствует развитию атеросклероза, ишемической болезни сердца, ведет к повышенному риску возникновению сахарного диабета, гипертонической болезни. Ожирение отрицательно влияет на состояние легких. Ожирение часто сопровождается хроническим гастритом, холециститом. Ожирение отражается и на нервной системе человека, что проявляется в нарушении сна, повышении аппетита.

И это всего лишь краткий перечень болезней, сопровождающих ожирение. Как правило, болезнь бывает не одна, а несколько, причем они самым различным образом переплетаются. Даже если появляются болезни, не связанные с ожирением, то при ожирении они протекают значительно тяжелее и с различными осложнениями. В результате продолжительность жизни людей, страдающих ожирением, сокращается в среднем на 12-15 лет.

В борьбе с ожирением большую роль играет правильный режим питания. Есть такая поговорка: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу». Плотный ужин весьма способствует ожирению.

Промежутки между приемами пищи не должны превышать 4 часа. Ужинать необходимо не позже чем за три часа до сна. После ужина полезно совершать прогулку на свежем воздухе, либо выполнить какую-то работу, связанную с физической нагрузкой. Для снижения массы тела нужна зарядка типа лечебной физкультуры. После консультации с врачом необходимо делать большинство упражнений с нагрузкой. Кроме утренней зарядки полезна быстрая ходьба. Медленная ходьба малоэффективна. Быстрая ходьба на улице, на работе, дома дает хорошую нагрузку на мускулы ног, при этом тратится энергия и, что тоже важно, тренируется сердце. Надо использовать любую возможность позаниматься легким физическим трудом, спортом. Всё это не только нормализует массу тела, но и в целом укрепляет организм.

Если вы хотите прожить долгую и здоровую жизнь — следите за своим весом. Ожирение — заболевание, которое обязательно надо лечить. Лечение должно проходить под наблюдением врача, учитывающего индивидуальные особенности больного. Избегайте самолечения. Оно при ожирении так же вредно, как и при других болезнях.