

## Проблемы современности: избыточный вес и ожирение

Избыточный вес и ожирение являются глобальной проблемой современности. Миллионы жителей планеты страдают лишним весом, подвергая свою жизнь и свое здоровье опасности.



Избыточный вес и ожирение вызывает серьезные метаболические нарушения в организме и, в большинстве случаев, предрасполагает к развитию сахарного диабета 2 типа, артериальной гипертензии, атеросклерозу, ишемической болезни сердца, заболеваний печени и желчевыводящих путей, суставов. Избыточный вес и ожирение сопряжен с риском возникновения раковых заболеваний (рака груди, кишечника, других локализаций).

Для определения показателей массы тела и степени риска развития осложнений используется индекс массы тела (ИМТ). Для лиц в возрасте от 18 до 65 лет ИМТ рассчитывается по формуле: вес в кг / рост в метрах в квадрате.

ИМТ от 18,5 до 24,9 (обычный) – соответствует массе тела в норме, отмечаются наименьшие показатели заболеваемости;

ИМТ от 25,0 до 29,9 (повышенный) – свидетельствует об избыточной массе тела (предожирение);

ИМТ от 30,0 до 34,9 (высокий) – соответствует I степени ожирения;

ИМТ от 35,0 до 39,9 (очень высокий) – соответствует II степени ожирения;

ИМТ от 40 и более (чрезмерно высокий) – свидетельствует об ожирении III степени.

Критический возраст для появления лишнего веса – от 30 до 60 лет.

### **Факторы, способствующие появлению избыточного веса и ожирения:**

- энергетический дисбаланс, погрешности в характере и режиме питания;
- малоактивный образ жизни;
- низкий уровень жизни;
- генетическая предрасположенность;
- эндокринная патология;
- физиологические состояния (лактация, беременность, климакс);
- прием лекарственных препаратов (гормональных, психотропных, др.);
- стрессы, депрессивные состояния, недосыпание.

**По механизму развития** избыточный или патологический вес может быть: первичным (или простым), вторичным (или симптоматическим), эндокринным.

*В основе развития первичного (простого) избыточного или патологического веса лежит алиментарный фактор и гиподинамия.* Алиментарный фактор обусловлен повышенной энергетической ценностью пищевого рациона при низких энергозатратах, что ведет к накоплению жировых отложений. Такой вид ожирения развивается в результате преобладания в пище углеводов и животных жиров или нарушения режима, состава питания (обильная и редкая еда, потребление основной суточной калорийности пищи в вечернее время), низкого качества продуктов питания.

Гиподинамия (малая двигательная активность) существенно снижает способность мышц к окислению жиров и таким образом способствует накоплению жировых отложений.

*Вторичное (симптоматическое) ожирение сопровождается некоторыми наследственными синдромами, может развиваться на фоне опухолей головного мозга, инфекционных заболеваний, психических расстройств, черепно-мозговых травм.*

*Эндокринный тип ожирения развивается при патологии желез внутренней секреции.*

**Проявления избыточного веса и ожирения:** аномальные или чрезмерные жировые отложения на плечах, животе, спине, на боках туловища, затылке, бедрах, в тазовой области, при этом отмечается недоразвитие мышечной системы. Изменяется внешний облик человека: появляется второй подбородок, на животе жировые складки свисают в виде передника, бедра принимают форму галифе. При более выраженном ожирении отмечаются сонливость, слабость, потливость, раздражительность, нервозность, одышка, тошнота, запоры, отеки на ногах, руках, боли в позвоночнике и суставах. При ожирении III степени нарушается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем. Выявляется повышение артериального давления, тахикардия, развивается дыхательная недостаточность, возникает жировая инфильтрация паренхимы печени, хронический холецистит и панкреатит. Появляются симптомы артроза голеностопных и коленных суставов. Повышение потоотделения обуславливает развитие кожных заболеваний. Нередко, ожирение у представительниц женского пола сопровождается нарушениями менструального цикла, вплоть до развития аменореи.

#### **Профилактика избыточного веса и ожирения. Коррекция проблемы**

Для профилактики ожирения человеку с нормальным весом достаточно тратить калорий и энергии столько, сколько он получает их в течение суток.

При наследственной предрасположенности к ожирению, в возрасте после 40 лет, необходимо ограничение потребления углеводов, жиров, увеличение в рационе белковой и растительной пищи. Необходима достаточная физическая активность: пешие прогулки, бег, плавание, катание на велосипеде, занятия на тренажере, пилатес, йога, танцующие тренировки (Зумба, Латина, Танец живота).

При избыточной и патологической массе тела, а также в случае личного недовольства собственным весом, необходимо обратиться к специалистам для оценки степени нарушений, выявления причины лишнего веса и составления индивидуальной программы по нормализации массы тела:

- консультация врача эндокринолога поможет выявить биологическую составляющую лишнего веса.
- консультация диетолога поможет выявить нарушения в рационе питания и скорректировать их с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья.
- консультация врача по лечебной физкультуре поможет разработать индивидуальный комплекс физических упражнений, направленных на уменьшение избыточной массы тела, нормализацию жирового и углеводного обмена, нормализацию функций сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и других систем организма, улучшению двигательной сферы. Показано при ожирении 1-3 степени.

**Надо отметить, что коррекция лишнего веса – это не только выполнение врачебных назначений, соблюдение предписаний диетолога, достаточная физическая активность. Коррекция лишнего веса – это еще и большая работа над собой! Стремясь к телесному преобразению, важно не забывать и о психологическом преобразении. Наше Тело – это зеркало нашей Души, отражение нашего эмоционального состояния, тех или иных проблем.**

В ходе проведенных психологических исследований был выявлен некий психологический портрет людей, склонных к набору веса. Речь идет о таких личностных и поведенческих особенностях как:

- Ранимость. Неумение правильно (экологично) обходиться с эмоциями (своими, чужими).
- Избегание конфликтов, попытки обойти стороной острую ситуацию, неумение и нежелание отстаивать свои психологические границы. Для избегания конфликта готовы сказать вслух «Да», когда внутри громко звучит «Нет».
- Склонность удовлетворять потребности других. Человек с лишним весом прежде заботится о других, а потом уже о себе.
- Не разрешает себе жить в полной мере своей жизнью. Внешне такие люди кажутся спокойными и улыбчивыми, а внутри испытывают горечь и недовольство собой.
- Перфекционизм. Считает, что у него нет права на ошибку. Живет под девизом: результат ценнее чувств и жизни. Склонен перенапрягаться как физически, так и психологически.
- Установка отрицания успеха. Частая фраза: «У меня опять ничего не получится». Пользуется опытом прошлого, не оставляя себе шанса даже пофантазировать на тему позитивных изменений.
- Заниженная самооценка, ощущение себя хуже других, боязнь оценки окружающих.
- Склонность быть в роли жертвы.

Если для кого-то эта тема актуальна, и Вы работаете над проблемой лишнего веса, поразмышляйте, какие из приведенных выше пунктов откликаются Вам и требуют психологического преобразования. Обратите внимание на себя, на свое психоэмоциональное состояние. Уделите внимание своим психологическим проблемам, обозначьте те, которые требуют первоочередного решения. Осознайте свои истинные потребности, изучите свои способы коммуникации и взаимодействия с окружающим миром. Будьте честны с самим собой!

**Работая над собой, решая свои психологические проблемы, мы оздоравливаем свой «психологический вес». Мы освобождаемся от напряжения, наполняем внутреннюю силу и спокойствием, становимся более уверенными в себе, экологично относимся к себе, взаимодействуем с окружающим миром - без ущерба для своего здоровья, испытываем чувство удовлетворенности собой и своей жизнью!**

*Информацию подготовила Орехво О.В.,  
психолог 1 квалификационной категории УЗ «Гродненский ОЭД»*