**Профилактика ожирения**

**Ожирение** – заболевание, которое характеризуется излишним накоплением жира в организме, приводящего к увеличению массы тела. Развитие патологии возникает из-за нарушения баланса, который характеризуется количеством поступившей с пищей энергии и затратами ее организмом. Избыточные калории, полностью не переработанные, переходят в жир. Он начинает скапливаться в брюшной стенке, во внутренних органах, подкожной клетчатке и др. Накопление жира приводит к появлению излишних килограммов и нарушению функций многих органов человека. В 90% ожирение вызвано перееданием, и лишь в 5% случаев нарушением обмена веществ.

**Развитию ожирения способствуют:**

* переедание и неправильное питание (прием пищи на ночь, избыточное потребление легкоусвояемых углеводов, жиров, соли, газировок, алкоголя и др.)
* малоактивный образ жизни (например, сидячая работа)
* эндокринные заболевания
* наследственная предрасположенность
* бессонница, стресс
* прием некоторых лекарственных препаратов (гормонов, антидепрессантов и др.)
* физиологические состояния (беременность, лактация, [климакс](http://medicina.dobro-est.com/klimaks-prichinyi-simptomyi-i-lechenie-klimaksa.html)).

Ожирение становится актуальной угрозой и вызывает социальную опасность. Патология вызывает инвалидность у молодых трудоспособных людей, из-за развития опасных сопутствующих заболеваний (г[ипертония](http://medicina.dobro-est.com/gipertoniya-arterialnaya-gipertenziya-prichinyi-simptomyi-i-lechenie-gipertonii.html), и[нфаркт](http://medicina.dobro-est.com/infarkt-miokarda-prichinyi-simptomyi-pervaya-pomoshh-i-lechenie.html), и[нсульт](http://medicina.dobro-est.com/insult-prichinyi-simptomyi-vidyi-i-lechenie-insulta.html), артрит, сахарный диабет, атеросклероз, грыжи, злокачественные опухоли). Ожирение снижает устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям, увеличивает риск осложнений при оперативных вмешательствах и травмах.

**Профилактика ожирения**

Для профилактики и лечения больных с ожирением разработано много специальных **диет.** Все они основаны на принципе снижения энергетической ценности рациона за счет легкоусвояемых углеводов и жиров при нормальном содержании белков. Исключаются из рациона продукты, содержащие легкоусвояемые углеводы: сахар, мед, кондитерские изделия, конфеты, шоколад, варенье, сдоба и т.д. Ограничиваются возбуждающие аппетит продукты (жареное, копченое, специи), поваренная соль (до 3 г.) и жидкость (до 1,0-1,2л). Питание дробное, 5-6 раз в день. Калорийность диеты при ожирении составляет 1500-1800 ккал. в сутки. Чтобы обеспечить больному чувство насыщения, пища должна содержать много неусвояемых углеводов (клетчатки). Продукты содержащие клетчатку или растительные волокна: отруби, необработанные зерновые, бобовые. Животные жиры заменяют растительными маслами. В рационе нужно сделать акцент на употребление несладких фруктов, овощей, [витаминов](http://medicina.dobro-est.com/vitaminyi-opisanie-klassifikatsiya-i-rol-vitaminov-v-zhizni-cheloveka-sutochnaya-potrebnost-v-vitaminah.html) и минералов. Помимо диетотерапии, большое значение имеют различные физические упражнения. Они ускоряют окислительные процессы путем усиления газообмена, улучшают секреторную функцию различных органов и способствуют выделению продуктов обмена. Физические упражнения воздействуют на центральную нервную систему, активно участвующую в эвакуации жира из депо. Физические нагрузки не должны быть чрезмерными, длительность и интенсивность необходимо увеличивать постепенно.

Профилактика ожирения позволит снизить вес и не набирать его вновь.

помощник врача по гигиене питания

Серовского филиала "Центр и гигиены

и эпидемиологии в Свердловскойобласти" И.Г. Смирнова