**Здоровый образ жизни при лишнем весе. Основные принципы**

Лишний вес – одна из глобальных проблем современного человечества. При этом чаще всего встречается алиментарно-обменное ожирение. К нему предрасполагают нарастающая тенденция к снижению повседневной физической нагрузки в сочетании с высокой калорийностью, прекрасной усвояемостью и обильностью потребляемой пищи. Поэтому правильный образ жизни при избыточном весе должен быть направлен на коррекцию баланса поступления и расходования калорий, а также на профилактику развития разнообразных сопутствующих заболеваний.

**К чему может приводить лишний вес**

Ожирение – это не просто увеличение объемов тела за счет подкожной жировой клетчатки. При избыточном весе у человека также происходит отложение жира вокруг внутренних органов, нарушается работа желез внутренней секреции, изменяется функционирование сердечно-сосудистой системы. Меняется и функционирование жировой ткани. Ее клетки значительно увеличиваются в объеме, одновременно в них усиливаются процессы липолиза (расщепления жиров). Образующиеся при этом вещества являются мощными источниками энергии для всех клеток и стимулируют выработку инсулина в поджелудочной железе. В то же время снижается чувствительность тканей к инсулину, что называется инсулинорезистентностью.

Комплекс происходящих в организме изменений способствует развитию разнообразных заболеваний:

* повышение синтеза холестерина и атерогенных липопротеинов очень низкой плотности при ожирении увеличивает риск атеросклеротического поражения стенок всех сосудов;
* увеличение выведения холестерина с желчью становится причиной образования камней в желчном пузыре и желчных протоках;
* усиливается синтез глюкокортикостероидов в надпочечниках, что влияет на метаболизм и способствует повышению артериального давления;
* усиленная нагрузка на сердце способствует осложненному течению ишемической болезни сердца, а склонность к артериальной гипертонии повышает риск развития инфаркта миокарда и инсультов;
* лишний вес становится причиной преждевременного изнашивания хрящей их суставных поверхностей с развитием остеоартроза;
* при избыточной массе тела смещается центр тяжести, происходит перераспределение давления на основные структуры позвоночного столба, это способствует раннему развитию дегенеративно-дистрофических процессов позвонков и межпозвоночных дисков (остеохондроза, спондилоартроза, межпозвоночных грыж);
* за счет усиленной трансформации жировыми клетками андрогенов в эстрогеноподобные соединения нарушается баланс половых гормонов, а это может приводить к гинекомастии и импотенции у мужчин, бесплодию и фригидности у женщин;

 Все эти состояния и заболевания не только значительно снижают качество жизни человека с лишним весом. Они повышают риск инвалидизации и даже ранней смерти от разнообразных осложнений.

**Что делать при избыточном весе**

Лишний вес – это сигнал о необходимости скорректировать образ жизни. Очень важно отрегулировать режим питания и объем ежедневных физических нагрузок. Количество поступающей с пищей энергии должно быть меньше, чем ее расход. При этом не нужно пытаться решить проблему наскоком, прибегая к изнуряющим диетам или запредельным для неподготовленного организма тренировкам. Залогом успеха должны стать постепенность и последовательность..

**Основные правила питания**

Одним из основных «врагов» людей с лишним весом является чувство выраженного голода. Попытки быстро заглушить его нередко приводят к перееданию, ведь чувство полного насыщения возникает лишь через 20–30 минут после приема пищи. За это время можно второпях получить чрезмерное количество калорий. Поэтому склонным к ожирению людям нужно есть часто и небольшими порциями, чтобы предотвратить возникновение чувства сильного практически неконтролируемого голода. Для предотвращения переедания следует избегать отвлечения внимания во время еды на телевизор или чтение, приема пищи наспех, на ходу. Ну и, конечно, желательно свести к минимуму регулярное употребление быстроусвояемых углеводов, основными источниками которых являются выпечка, сладости, белый хлеб, сахар. Их можно иногда вводить в меню маленькими порциями в первой половине дня. Это позволит человеку с ожирением не ощущать себя ущемленным и сохранять разнообразие вкусовых ощущений.

Необходимое соотношение белков, углеводов и жиров в рационе поможет подобрать диетолог. Людям с избыточным весом следует включать в ежедневный рацион богатые клетчаткой продукты. Это усилит выведение холестерина, поддержит полезную микрофлору кишечника и станет профилактикой запоров. Кроме того, свежие овощи требуют достаточно продолжительного пережевывания и имеют невысокую калорийность. Полезны также несладкие каши с добавлением ягод, сухофруктов и семян льна, отруби, кисломолочные продукты, растительные масла.

Желательно потреблять много рыбы, включая ее в меню до 3 раз в неделю. Это окажет профилактическое действие в отношении деформирующего артроза коленных и тазобедренных суставов, насытит организм полиненасыщенными жирными кислотами. Содержащиеся в рыбных хрящах и костях компоненты являются естественными хондропротекторами. Таким же эффектом обладают животные хрящи и мясокостные холодцы.

**Лишний вес и физическая активность**

Коррекция питания является лишь одним из компонентов правильного образа жизни для человека с избыточной массой тела. Диетологи, эндокринологи и врачи других специальностей придерживаются мнения, что необходима регулярная физическая нагрузка. Это не означает, что нужно непременно идти в спортивный зал или начать бегать по утрам. Начинать можно с отказа от лифта в пользу лестницы, ходьбы пешком на расстояние 2–3 остановок, ежедневной гимнастики и 1,5–2 часовых прогулок в парке несколько раз в неделю. По мере адаптации и повышения выносливости нагрузки постепенно увеличиваются. При наличии каких-либо заболеваний следует проконсультироваться с грамотным инструктором. В некоторых случаях требуется особая лечебная физкультура, причем первые занятия проводятся обязательно под контролем опытного специалиста. Это поможет проконтролировать правильность выполнения упражнений, выработать необходимый график нагрузок и оценить реакцию различных систем организма на тренировки.

Гимнастика необходима для расходования калорий и для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, позвоночника и суставов. Ежедневное выполнение упражнений улучшает питание хрящевой ткани и межпозвоночных дисков, повышает гибкость тела, имеет тренирующий эффект для сердца. Ходьба и упражнения также являются профилактикой варикозной болезни нижних конечностей и лимфостаза на ногах.

  Лишний вес – это проблема, для устранения которой требуется комплексный подход с изменением всего образа жизни. Не стоит опускать руки и заранее отчаиваться. Постепенная гармонизация питания и нагрузок, коррекция имеющихся гормональных отклонений и разрешение внутренних конфликтов позволят поэтапно и небольшими шагами двигаться к цели.

Верьте в себя – и у вас все получится! Стремитесь к красоте – внешней и внутренней

**и будьте здоровы!**