

*Саламаха А. Е. (Україна)*

## **ОЖИРЕНИЕ И ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРИ ПОПЫТКАХ НОРМАЛИЗАЦИИ ВЕСА**

В современном мире остро стоит проблема избыточного веса и ожирения. Согласно последним данным ООН, сегодня в мире от избыточного веса страдают 2.6 млрд. человек или почти 30% всех жителей планеты. Ожирение очень опасно и неизменно влечет появление таких заболеваний, как гипертония, сердечная недостаточность, инфаркт, инсульт, диабет, остеоартроз, грыжи межпозвоночных дисков, варикозные расширения вен и еще многие другие. На данный момент не существует медикаментозного лечения ожирения. Для того чтобы нормализовать вес необходимо лечить расстройство пищевого поведения, придерживаться принципов здорового питания и увеличение физической активности. Именно поэтому одни люди в надежде на похудение, решаются и начинают заниматься бегом или другими аэробными упражнениями. Другие же стараются меньше есть, садятся на диету или пытаются заниматься периодическим голоданием. Третьи пытаются использовать различные жиросжигатели, усугубляя проблему. Все они ошибаются! Первое с чего надо начинать это лечение пищевого поведения, в основном за счет минимизации употребления в пищу простых углеводов, таких как хлебобулочные и кондитерские изделия, а так же фруктов и насыщенных жиров. И тут человека поджидает первая проблема в виде дофаминовой ловушки. При употреблении вышеперечисленных продуктов неизменно выделяется дофамин, который упрощенно является наркотическим веществом. В исследованиях было достоверно показано, что употребление сахара вызывает, как физиологическую, так и психологическую зависимость. Очень большой ошибкой является голодание, и уменьшение приемов пищи. Лечить пищевое поведение помогает увеличение числа приемов пищи и замена продуктов питания. Вторая проблема кроется в увеличении физической активности, особенно если выбор активности падает на аэробные упражнения. Многочисленные исследования показывают, что суточный калораж у человека с хорошей физической активностью всего лишь на 200-400 ккал. больше чем у офисного работника, сидящего весь день в кресле. Этот мизер с лихвой покрывается одной булочкой или половинкой плитки шоколада. Поэтому чрезмерно убиваться об физическую активность не имеет смысла, особенно если выбор касается аэробных упражнений. Так как бег у человека с ожирением неизменно приведет к гибели кардиомиоцитов из-за невозможности держать пульс ниже 180 уд./мин. и проблемам с суставами. Но физические упражнения все же

необходимы на пути к нормализации веса и вот почему. Для того, чтобы худеть необходимо создать и поддерживать длительное время небольшой дефицит калорий, т.е. потреблять энергии из пищи немного меньше чем тратится на жизнедеятельность данного человека. При появлении дефицита калорий наша операционная система тут же начинает искать пути сокращения расхода калорий на жизнедеятельность и замедляет метаболизм. При выборе путей сокращения расхода энергии выбор идет на самые энергоемкие процессы, и система активно начинает избавляться от всего лишнего, а именно от излишней мышечной массы. Так как для обеспечения 1 кг. жира наш организм расходует всего 4 ккал в сутки, а на обеспечение 1 кг. мышечной ткани 12 ккал. и больше в сутки, т.е. в три раза больше. И тут при видимом похудении люди среднего возраста и выше сталкиваются с таким заболеванием, как саркопения – атрофическим дегенеративным изменением скелетной мускулатуры, приводящим к потере мышечной массы и силы. Саркопения до недавнего времени не привлекала должного внимания геронтологов и других врачей. Роль скелетной мускулатуры, её силы и массы, в сохранении здоровья и увеличении продолжительности жизни оставались недооцененной, но в последние 15 лет отношение к саркопении стало меняться. По данным американского центра контроля заболеваемости саркопения признана одним из пяти основных факторов риска заболеваемости и смертности у лиц старше 65 лет. Поэтому выбором физической активности для человека желающего нормализовать свой вес и похудеть, являются анаэробные силовые упражнения. Именно регулярное, три раза в неделю, выполнение силовых упражнений, убеждает систему в том, что для него мышцы жизненно необходимы. Только в таком случае, понимая это, система начинает избавляться от жира, а не от активной мышечной массы.