

Ожирение



- **Ожирение** — отложение жира — отложение жира, увеличение массы тела за счёт жировой ткани — отложение жира, увеличение массы тела за счёт жировой ткани. Жировая ткань может отлагаться как в местах физиологических отложений, так и в области бёдер — отложение жира, увеличение массы тела за счёт жировой ткани. Жировая ткань может отлагаться как в местах физиологических отложений, так и в области бёдер, живота.
- Ожирение ведёт к повышенному риску возникновения сахарного диабета Ожирение ведёт к повышенному риску возникновения сахарного диабета, гипертонической болезни и других заболеваний, связанных с наличием избыточного веса. Причины избытка веса также оказывают влияние на распространение жировой ткани, характеристики жировой ткани (мягкость, упругость, процент содержания жидкости) а также на

Причины ожирения

- Самой частой причиной ожирения является несоответствие поступления калорий и их расхода. Это переедание, значительное снижение физической активности. Способствуют накоплению избыточной массы предрасположенность – «закармливание» в детстве приводит к увеличению количества клеток (адипоцитов), которые синтезируют жир. Не мало важную роль играют эндокринные заболевания (гиперинсулинизм, заболевания щитовидной железы, нарушения в репродуктивной системе, заболевания надпочечников и др.), прием некоторых лекарственных средств (например, преднизолона, дексаметазона).



Симптомы ожирения

- Общим признаком всех форм ожирения является избыточная масса тела. Выделяют четыре степени ожирения и две стадии заболевания— прогрессирующую и стабильную. При I степени фактическая масса тела превышает идеальную не более чем на 29%, при II — избыток составляет 30—40%, при III степени—50—99%, при IV—фактическая масса тела превосходит идеальную на 100% и более.



Последствия ожирения

- **Сердечно-сосудистые заболевания**
- Если вес начинает превышать норму более, чем на 10%, начинает возрастать вероятность инсульта, коронарной недостаточности и других заболеваний сердца. Повышается давление, уровень холестерина, накапливается глюкоза, так как клетки становятся неспособными её расщеплять. Даже в состоянии покоя при избыточном весе нагрузка на сердце повышена.
- **Респираторные заболевания**
- Лишний вес, а тем более ожирение, затрудняют работу органов дыхания. Велика вероятность приобретения синдрома апноэ (остановка дыхания во время сна). Развивается храп, усталость, появляются боли в области сердца.
- **Сахарный диабет**
- В десять раз чаще у людей с избыточным весом встречается сахарный диабет. По сравнению с людьми с нормальным весом.
- Замечена явная связь между избыточным весом и диабетом второго типа (инсулиннезависимым). Риск этого заболевания увеличивается при лишнем весе в сорок раз.

- **Гипертония**
- Высокое давление в три раза чаще встречается у людей с избыточным весом. А гипертония является фактором риска заболеваний сердца.
- **Гормональные нарушения**
- При лишнем весе происходят различные гормональные нарушения. Возникает преддиабетическое состояние, когда организму для регулирования уровня глюкозы требуется всё больше инсулина. Уровень гормона роста снижается. Развиваются дисгормональные нарушения, грозящие нарушением менструального цикла или импотенцией. У мужчин часто снижается уровень тестостерона, а у женщин, напротив, уровень тестостерона повышается, а уровень прогестерона понижается.

- **Болезни желчного пузыря**
- При избыточном весе значительно повышается риск появления в желчном пузыре камней. Увеличивается риск рака желчного пузыря, панкреатита.
- **Рак**
- У полных людей чаще встречается рак желчного пузыря, поджелудочной железы, прямой кишки, печени и почек. Также почти вдвое увеличивается смертность от рака.
- **Рпоясничные боли**
- При лишнем весе повышается нагрузка на суставы и спинные и бедренные мышцы, что приводит к появлению болей в спине. Поражаются суставы и позвоночный столб. Не выдерживают нагрузку и разрушаются межпозвонковые диски. Развивается радикулит.
-

Спасибо за внимание