

**Заболевание, вызванное
нарушением питания :Ожирение.**

ВВЕДЕНИЕ

1. Что такое ожирение?
2. Причины возникновения ожирения ?
3. Симптомы .
4. Диагностика.
5. Лечение.
6. Диета при ожирении.
7. Реабилитация.
8. Осложнение ожирения.
9. Профилактика.
10. Использованная литература .

ЧТО ТАКОЕ ОЖИРЕНИЕ?

- Ожирение - отложение жира, увеличение массы тела за счёт жировой ткани. Жировая ткань может отлагаться как в местах физиологических отложений, так и в области молочных желёз, бёдер, живота. В настоящее время ожирение рассматривается как хроническое обменное заболевание, возникающее в любом возрасте, проявляющееся избыточным увеличением массы тела преимущественно за счёт чрезмерного накопления жировой ткани, сопровождающееся увеличением случаев общей заболеваемости и смертности населения. Заболеваемость ожирением в цивилизованном обществе резко растёт, несмотря на отсутствие изменений в генетическом пуле, то есть независимо от наследственных факторов.



ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОЖИРЕНИЯ.

- Причины возникновения избыточной массы тела не так много, но в зависимости от них ученые все же выделили несколько типов ожирения.
- Например, **ожирение у женщин** чаще всего бывает алиментарного типа. Когда дама не забывает переесть, особенно на ночь, и забывает сделать хотя бы элементарную зарядку. Также такой тип ожирения может быть наследственным или возникать по причине дефицита лептина (гормон насыщения) или мозговой чувствительности к нему.
- Вторым типом по распространению является эндокринное ожирение. Оно развивается в результате сбоя в работе щитовидной железы, плохой работы надпочечников или половых желез.
- Следующим «по популярности» является лекарственное ожирение. Его причина — длительный прием гормональных или глюкокортикоидных препаратов, депрессантов, инсулина, клозопина.
- Ожирение также может быть церебральным, когда его причиной является заболевание, инфекционное поражение или травма головного мозга.



СИМПТОМЫ ОЖИРЕНИЯ

Вес человека как минимум на 20% превышает должный (при расчете учитывается рост, возраст, пол и конституция).

- Объём талии превышает 100 см у мужчин и 90 см у женщин.
- Соотношение объёма талии и бёдер больше 1 у мужчин и больше 0,45 у женщин.



ДИАГНОСТИКА

- Ожирение является медико-социальной проблемой и в значительной степени оказывает влияние на возникновение и течение сердечно-сосудистых заболеваний (атеросклероз, гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда и т. д.), онкологических заболеваний, эндокринных нарушений (сахарный диабет), половую функцию.
- В происхождении ожирения ведущую роль играет систематическое переизбыток с преобладанием жирной и углеводистой пищи (особенно в сочетании с избыточным употреблением алкогольных напитков). При этом отмечается, что прием основного количества пищи из суточного рациона приходится на вечерние часы.

Таблица 6. Классификация ожирения по ИМТ (ВОЗ, 1997) и риск сопутствующих заболеваний

Типы ожирения	ИМТ, кг/м ²	Риск сопутствующих заболеваний
Дефицит массы тела	< 18,5	Имеется риск других заболеваний
Нормальная масса тела	18,5–24,5	Обычный
Избыточная масса тела (предожирение)	25,0–29,0	Повышенный
Ожирение I степени	30,0–34,9	Высокий
Ожирение II степени	35,0–39,9	Очень высокий
Ожирение III степени	> 40,0	Чрезвычайно высокий

ЛЕЧЕНИЕ ОЖИРЕНИЯ

- Существуют различные мнения по поводу лечения при ожирении голоданием. Многие известные практические врачи считают этот метод неэффективным и даже приносящим вред больным из-за возможного возникновения при лечении голодом, например, слабости сердца. Они считают, что теоретически ожирение даже самой тяжелой степени излечимо, пока не появились необратимые осложнения. Практически это требует радикальной и длительной перестройки характера питания и образа жизни, поэтому добровольцев появляется немного. (В послевоенное время масса тела большинства тучных людей стала нормальной).
Чтобы целенаправленно похудеть, необходимо полное голодание в течение 3—4 недель. Можно длительно пить только чай из трав. Лечение сырыми соками — более щадящий и совершенный метод, если предпочтение отдать овощным сокам и включать дни жажды (безводные). При этом за 3—4 недели масса тела уменьшается на 10—20 кг. В комплексе лечения прежде всего необходим основательный уход за кожей, регулирование движения, дыхательная гимнастика. Из соков рекомендуется сок сельдерея, крапивы, жерухи водяной. Их нужно добавлять по столовой ложке к свежим овощным сокам.



ДИЕТА ПРИ ОЖИРЕНИИ

Частое дробное питание поможет организму лучше «перерабатывать» питательные вещества и быстрее «тратить» образовавшиеся калории. Очень важно контролировать объём порции. Объём одной порции должен составлять в среднем примерно 250 мл (объём чайной кружки).

Постепенное уменьшение количества калорий. Желательно рассчитать свою индивидуальную суточную потребность в калориях. После этого, рассчитывая количество калорий в пище, важно установить баланс между вашей базовой суточной потребностью в калориях и их потреблением. Держите диету в рамках нужного вам базового уровня калорийности или постепенно снижайте количество калорий.



РЕАБИЛИТАЦИЯ.

- Ожирением называют увеличение веса за счет жировой ткани:
- у мужчин более чем на 25%,
- у женщин — на 30%,
- у детей – обычно если вес превышает 120% идеального для данного возраста.
- В зависимости от причин, ожирение разделяют на первичное, или экзогенное, и вторичное.
- Основные причины первичного ожирения — переедание и малоподвижный образ жизни, а именно в том случае, когда общая калорийность пищи превышает энергозатраты. Предрасполагающие факторы изучены недостаточно. Распространенность семейных случаев ожирения свидетельствует о роли генетических и средовых факторов. Причиной ожирения может быть также переедание при эмоциональном стрессе.
- Первичное ожирение — одна из самых распространенных болезней в развитых странах. В США первичное ожирение — самое частое из нарушений обмена веществ.
- Ожирение может начаться в любом возрасте, у взрослых чаще в 40 лет, у женщин — после беременности.



ОСЛОЖНЕНИЕ ОЖИРЕНИЯ

- Первым делом, **избыточный вес** наверняка у каждого, им обладающего, вызывает недовольство. Избыточный вес даже может стать причиной депрессии и низкой самооценки. И здесь играют роль не только человеческие предрассудки, но и действительно реальное неудобство: трудности в подборе красивой и удобной одежды, недовольство своим внешним видом, и проблемы со здоровьем, возникающие при этом состоянии.



Последствия ожирения





ПРОФИЛАКТИКА

- Профилактика ожирения и калорийность пищи
- Кроме увеличения физической нагрузки, можно снизить количество потребляемых с пищей калорий. Важно не просто уменьшение объема употребляемой пищи, а именно тщательное слежение за калорийностью и исключение из рациона высококалорийных продуктов. Снижение калорийности на 100 ккал приводит к уменьшению массы тела на 11г. Такое ограничение калорийности приведет к снижению массы тела на 1,1 кг за 100 дней и на 4 кг за год. Для снижения массы тела и поддержания ее на оптимальном уровне необходимо внимательно контролировать калорийность ежедневного рациона пищи.
- Ограничение потребления пищи лежит в основе многих рекомендаций по нормализации массы тела. Эти рекомендации достаточно эффективны и обоснованны, но отдельные варианты могут быть опасны для здоровья и даже жизни. Прежде всего речь идет о применении методики лечебного голодания. Полный отказ от пищи является сильным стрессом для организма. Применение полного голодания приводит к потере жизненно важных веществ, так как они не могут синтезироваться в организме. Последние научные исследования доказали недопустимость такого метода лечения.

5 лучших продуктов для похудения



Ананас

налаживают работу поджелудочной железы и кишечника, способствует быстрому выведению из организма солей и токсинов.

Брокколи

содержит много клетчатки, которая позволяет быстро вывести из организма все, что было съедено накануне.



Грейпфрут

активизирует процесс сжигания жира.



Зеленый чай

способствует снижению уровня глюкозы в крови и аппетита.



Спаржа

выводит жидкость и соли.



ИСТОЧНИКИ

- 1. <http://yandex.ru/images>.
- 2.
<http://yandex.ru/yandsearch?text>.
- 3. <http://yandex.ru/images/search>.
- 4.
<http://yandex.ru/yandsearch?text>.