Автор:

Меланьина Дарья Игоревна

4 курс, группа СД-41

ЕТЖТ - филиал РГУПС

г. Елец, Россия

darya.melaniyna@gmail.com,

+7 952(592)02-68

Научный руководитель:

Косыгина Тамара Борисовна

преподаватель

ЕТЖТ - филиал РГУПС, г. Елец

**«Влияние ожирения на организм человека».**

В настоящее время избыточный вес является актуальной проблемой вне зависимости от профессионального и социального положения, пола, возраста, зоны проживания.

Ожирение – избыточное количество жировых отложений на подкожной клетчатке, тканях и органах. Характеризуется увеличением массы тела на 20% и более от средних показателей за счет жировой ткани, которая отлагается в местах физиологических отложений, в области живота, бёдер, молочных желёз.

В настоящее время по всему миру наблюдается увеличение распространённости у детей и подростков: в развитых странах избыточную массу тела имеют 25% подростков, а 15% страдают ожирением. Лишний вес в юном возрасте – значительный триггер ожирения во взрослом возрасте: 50% отроков, имевших избыточную массу в 5 лет, становятся крупными в зрелом возрасте, а в подростковом возрасте эта вероятность увеличивается до 80%. В России население трудоспособного возраста в 30% случаев имеют ожирение и 25% - избыточную массу тела.

Болезненная полнота и связанные с ним заболевания становятся тяжелым экономическим бременем для общества.

Почему лишний вес является проблемой?

В настоящее время широко используется термин "красота", и, несмотря на то, что у каждого человека своё восприятие, внешняя красота неизбежно связана со здоровьем человека.

Человек может страдать от лишнего веса по разным причинам: генетически обусловленные нарушения ферментативной активности, погрешности в характере и режиме питания, психогенное переедание, малоактивный образ жизни, стрессы, некоторые эндокринные патологии (гипотиреоз, гипогонадизм, инсулинома, болезнь Иценко-Кушинга), физиологические состояния (лактация, беременность, климакс), недосыпание, прием психотропных и гормональных препаратов (стероидов, инсулина, противозачаточных таблеток) и так далее.

Давайте разберем как лишний вес влияет на системы организма человека.

Сердечно - сосудистая система с избыточной массой тела испытывает повышенную нагрузку. Чем выше вес человека, тем больше питательных веществ и кислорода организму необходимо доставлять до органов и клеток. В связи с этим ему необходимо сокращаться быстрее и за один раз перекачивать больший поток крови. Помимо этого, у человека с лишним весом жир откладывается также и вокруг сердечной мышцы. Таким образом, ожирение – это фактор риска развития следующих заболеваний: инсультов, стенокардии, инфарктов, гипертонии, атеросклероза.

У тучных людей все органы окружены жиром, в том числе печень, кишечник, желудок и поджелудочная железа. Это является причиной нарушения переваривания пищи, всасывания полезных веществ и выведения продуктов обмена. Также жировые отложения препятствуют проникновению глюкозы в клетки организма. Это приводит к повышенной концентрация инсулина в крови, а чувствительность к нему в клетках снижается. Это является триггером для развития следующих заболеваний:

1. панкреатита;
2. ожирения печени;
3. гастрита;
4. сахарного диабета;
5. холецистита;
6. мочекаменной болезни;
7. нарушения эндокринной функции поджелудочной железы;
8. запоров.

Свой вес мы постоянно носим с собой, поэтому крупным людям приходится носить на своих ногах тяжелую ношу. Это достаточно сильно нагружает суставы и позвоночник, вследствие чего они изнашиваются раньше времени. Таким образом, ожирение становится причиной следующих заболеваний опорно-двигательной системы:

1. остеохондроза;
2. подагры;
3. спондилеза;
4. остеоартрита;
5. плоскостопия.

Дыхание становится поверхностным и усиленным. Организм стабильно недополучает положенную норму кислорода. Отсутствует возможность дышать полной грудью, потому что жировая ткань вокруг не дает это сделать. Проблемы с дыханием вызывают следующие проблемы в дыхательной системе: гиповентиляцию легких, гипоксемию, цианоз, апноэ.

Жировая ткань влияет на синтез, накопление и метаболизм гормонов. Чем больше жировых отложений, тем менее интенсивно вырабатываются половые гормоны – тестостерон у представителей мужского пола и эстроген у женского – снижается их активность. Из-за этого возникают следующие осложнения в репродуктивной системе:

1. отсутствие овуляции;
2. нерегулярные менструации;
3. самопроизвольное прерывание беременности;
4. поликистоз яичников;
5. рак эндометрия / молочных желез / яичников;
6. эректильная дисфункция;
7. бесплодие.

Как правило, окружающие относятся к тучным людям с пренебрежением, что может нанести им психологическую травму. Ироничные высказывания окружающий отрицательно влияют на самооценку больного, вследствие этого формируются комплексы, что лишь усугубляет течение заболевания. Попытки контролировать свой аппетит, и постоянные срывы истончают нервную систему. В связи с этим снижается работоспособность организма и настроение болеющего, отсутствует мотивации, появляется раздражительность. Так же у людей с лишним весом неоднократно наблюдалось развитие паралича конечностей и нарушение речи.

Все хотят иметь красивую фигуру и здоровый организм. Но все ли готовы прорабатывать проблему лишнего веса? Статистика показывает, что нет. Каждому человеку с избыточной массой тела важно понять, что, чем больше его вес, тем серьезней деформируются внутренние органы и тем больше времени требуется на лечение и восстановление. Чтобы не прибегать к радикальным методам (бариатрической хирургии) лучше заняться лечением на более ранних стадиях. Своевременно начатые систематические мероприятия по лечению ожирения дают хорошие результаты.

Важно подходить к вопросу профилактики и лечения с умом, не стоит изнурять себя диетами и часовыми нагрузками в зале. Для профилактики ожирения человеку с нормальным весом достаточно тратить калорий и энергии столько, сколько он получает их в течение суток. При наследственной предрасположенности к ожирению, в возрасте после 40 лет, при гиподинамии необходимо ограничение потребления углеводов, жиров, увеличение в рационе белковой и растительной пищи. Необходима разумная физическая активность: пешеходные прогулки, плавание, бег, посещение спортивных залов.

При наличии избыточного веса, для его снижения необходимо обратиться к диетологу и эндокринологу для оценки степени нарушений, получения грамотного консультирования по коррекции веса, при помощи составленной индивидуальной программы похудания.