

05 – 09 апреля 2021 года



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Почему нельзя самостоятельно садиться на диету?

Давно известно и подтверждено множеством научных трудов, что началом возникновения лишнего веса могут стать множество причин, зачастую они сочетаются друг с другом, либо взаимосвязаны (вследствие избыточного веса нарушение работы одного органа влечет развитие одновременно нескольких заболеваний). Поэтому главной задачей каждого человека, желающего похудеть и нормализовать свой вес, в первую очередь должен становиться вопрос причины появления «лишних» жировых отложений.



К сожалению, жировые отложения и избыточная масса тела – далеко не всегда результат неправильного питания и недостаточной физической нагрузки. Во многих случаях причина обнаруживается в сопутствующих заболеваниях и/или синдромах, без коррекции которых на снижение веса и стабильный индекс массы тела рассчитывать не приходится.

### Почему появляется лишний вес?

Лишние килограммы обычно принято списывать на нарушение пищевого поведения, пассивный образ жизни и неправильное питание. Часто можно столкнуться с рассуждением, что полные люди – много кушают, малоактивны и вообще не знают, что такое спорт и физические нагрузки. Так да не так. Вернее не всегда это предположение истинно. Порой даже употребление в пищу только низкокалорийных продуктов и занятия спортом не дают должного эффекта – похудение сопровождается «скачками» и «откатами» веса.

В таком случае просто необходимо обратиться к врачам узкого профиля за консультацией.

На первый взгляд может показаться, что избыточная масса тела кажется проблемой только эстетической: мол, из-за жировых отложений и лишнего веса фигура выглядит непривлекательно. К проблеме эстетической добавляется и функциональная: присутствует дискомфорт при выполнении простейших бытовых задач и во время физической активности. Но это лишь вершина айсберга.

Большое коварство ожирения в том, что из-за него развивается масса сопутствующих заболеваний. Если посмотреть на статистику ВОЗ по некоторым серьезным патологиям таких, как сахарный диабет второго типа, болезни щитовидки (гипотериоз), поликистоз яичников, атеросклероз, то окажется, что большинство людей с указанными диагнозами имеют лишний вес или ожирение разной степени.

*«Если бы мы могли дать каждому человеку правильное количество пищи и физических упражнений, не слишком мало и не слишком много, у нас был бы самый безопасный путь к здоровью», — Гиппократ.*

Самая частая ошибка в похудении, а в некоторых случаях и роковая – самостоятельное бесконтрольное использование не подтвержденных научно, но «эффективных» по отзывам случайных пользователей Интернета, методик похудения, чудо-таблеток, спасительных массажеров для проблемных зон, отваров и ягод, которыми изобилует глобальная сеть. Человеческая сущность такова, что мы стремимся упрощать все сложное. Только с похудением это не работает и подобных стремительных чудес не бывает.

Самолечение также как и похудение по собственному принципу, без предварительного посещения врача диетолога, имеет целый ряд отрицательных последствий – язвы желудка и пищевода, неврозы, проблемы с кожей, анорексия, депрессивные состояния и ...это только краткий список.

Комплексный подход к проблеме избыточного веса позволит значительно увеличить шансы на успешное избавление от лишних килограммов, приведению индекса массы тела в норму и стабилизацию веса.