

## **ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ.**

Ожирение-это болезнь, которая возникает в связи с нарушением обмена веществ в организме человека и влечет за собой нарушение практически всех функций его жизнеобеспечения.

Как же избежать возникновения ожирения? Этот вопрос волнует многих людей, которые чувствуют, что их избыточный вес уже начинает вызывать серьёзные заболевания и негативным образом влияет на всю их жизнь.

Профилактика ожирения может помочь избежать нам возникновения этой болезни. Но для ее проведения вначале необходимо выяснить, каким именно образом начинается эта болезнь. Учёные, врачи и диетологи утверждают, что причиной ожирения является недостаточный расход потребляемой энергии, которая в итоге начинает откладываться в виде липидов в жировой ткани.

При избыточной массе тела необходимо в первую очередь изменить свой режим питания, сделав его более рациональным для организма. Людям, которые склонны к полноте уже с момента взросления надо начинать следить за своим рационом, тщательно подбирая продукты, входящие в него. В частности, ограничить себя в приеме сахара, мучной пищи и продуктов, насыщенных жирами углеводами. При этом стараться не переедать в течение дня, а особенно перед сном. Этот режим питания нужно сочетать с физическими нагрузками. Причём выбирать курс упражнений, постоянно консультируясь со специалистами. Даже 3 часовые ежедневные усиленные тренировки могут не дать никакого ощутимого эффекта, если при этом они не сопровождаются определенным питанием. Ведь необходимо правильно соизмерять потребленную с пищей энергию с потерянной при физических нагрузках. Человеку с нормальной комплекцией достаточно тратить энергию и калорий столько, сколько он их получил в течение всего дня. Людям же страдающим ожирением, необходимо тратить энергии значительно больше. Именно поэтому врачи разрабатывают определенные методики для каждого человека индивидуально. Но есть и общие принципы, соблюдение которых может значительно уменьшить количество людей с избыточным весом. Человеку с массой тела 70 кг, превысившему свою суточную норму потребления энергетического потенциала на 400 ккал для ее полного расходования нужно целый час непрерывно заниматься, например, бегом. Для профилактики ожирения нужно так же кардинально менять и образ жизни. Необходимо вести активный образ жизни, не переедать, посещать спортивные залы и внимательно относиться к своему рациону питания. Профилактика ожирения зависит также и от социальных программ. Ещё в школьном возрасте ребенка необходимо приучать к спорту, к правильному и полноценному питанию, серьёзно относиться к своему самочувствию и тщательно следить за своим весом.

Ожирение- это проблема, с которой нужно и можно бороться!!