



## «ОЖИРЕНИЕ – ОДНА ИЗ ПРИЧИН РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА»

Так что же такое ожирение? Это аномальные или излишние жировые отложения, которые могут нанести ущерб здоровью. К тому же, это уже и социальная проблема. С ростом научно-технического прогресса и урбанизации человек стал испытывать огромные психо-эмоциональные нагрузки на работе, дома, в обществе.

К основным факторам, способствующим ожирению, можно отнести:

- **Напряженный режим трудовой жизни.** Люди больше времени проводят на работе, высокая конкуренция, необходимость работать на нескольких работах - все это сказывается на здоровье нашего общества.
- **Изменение пищевого поведения.** В современном мире люди отдают приоритет так называемому “фаст-фуду”, содержащему много жиров и сахара, и поэтому являющемуся высококалорийной едой.
- **Малоподвижный образ жизни.**

Все это приводит к развитию избыточной массы тела.

Как развивается диабет при ожирении?

Основную роль в развитии сахарного диабета играет белая жировая ткань, особенно та, которая окружает наши внутренние органы - висцеральная жировая ткань. Она, в отличие от жировой ткани другой локализации, хорошо кровоснабжается и богата нервными окончаниями. Если у человека слишком большая масса, то и наши внутренние органы то же страдают от жировых накоплений.

В результате белая (висцеральная) жировая ткань имеет повышенную чувствительность к действию ряда гормонов, которые расщепляют жиры на составляющие их жирные кислоты, и низкую чувствительность к действию инсулина, который препятствует их расщеплению.

У людей с большим весом уже повышен уровень ряда гормонов: кортизола, тестостерона у женщин, инсулина и норадреналина, а у мужчин уровень тестостерона снижен. Все это может привести к снижению чувствительности органов и тканей к инсулину, повышению его уровня в крови и к изменениям метаболизма.

Таким образом, у людей с висцеральным ожирением образуются свободные жирные кислоты в большом количестве, и инсулин не может это предотвратить. Они в большей части попадают в печень, препятствуя тем самым связыванию инсулина с клетками печени. В результате клетки печени приобретают устойчивость к действию инсулина.

В дальнейшем растет устойчивость к действию инсулина в других органах и тканях. Таким образом глюкоза не поступает в клетки, а остается в крови, и тем самым органы и ткани не получают необходимую им энергию. Развивается «энергетический голод».

Ниже представлены некоторые рекомендации общего характера, выполнение которых наверняка поможет вам в борьбе с ожирением. Прежде всего, при резком увеличении веса или ожирении без видимых причин следует сначала обратиться к врачу, чтобы исключить нарушения обмена веществ, такие как гипотиреоз и диабет. Кроме того, может потребоваться консультация специалиста, чтобы исключить, например, плохое пищеварение из-за недостатка соляной кислоты или ферментов поджелудочной железы. Не забывайте и о такой возможности, что колебания

массы тела могут быть от отеков, вызванных хроническим заболеванием или циклическими гормональными изменениями. Диету можно использовать только после обследования и консультации с квалифицированным диетологом. Составьте индивидуальную программу физических упражнений, которая вам подходит оптимально; при этом заниматься следует не реже 3 раз в неделю и не менее 20 – 30 мин каждый раз. Консультация врача также желательна. Печень в значительной степени отвечает за жировой обмен в организме. Алкоголь и в особенности некоторые лекарства, негативно влияющие на печень, могут при курсовом применении оказывать воздействие на обмен веществ в печени и тем самым способствовать ожирению. Категорически не рекомендуется принимать медикаменты, подавляющие аппетит. Все они без исключения приносят больше осложнений, порой достаточно серьезных, нежели пользы вашему организму, а вот увеличение количества клетчатки в пищевом рационе снижает аппетит так, как она разбухает в желудке и создает ощущение сытости. Кроме того, клетчатка связывает жиры и, в особенности, холестерин, которые затем выводятся из организма через кишечник.

### Профилактика ожирения

Не спите сразу после приема пищи, в особенности днем. Склонным к полноте людям, безусловно, полезны и прогулки на свежем воздухе, и занятия гимнастикой либо спортом, но и то и другое может всякий раз вызывать ощутимый голод. В этом случае утолять его можно фруктами, кисломолочными продуктами или пищей с высоким содержанием клетчатки, так как она, не обладая высокой калорийностью, быстро вызывает чувство насыщения. Например, рекомендуется пить свежий сок белокочанной капусты за 30 – 40 мин перед основными приемами пищи, т. е. трижды в день, в количестве полстакана на прием, курсами по 2 – 3 недели, желательно 3 – 4 раза в год.

Прекрасным средством профилактики ожирения являются также регулярные посещения парной (если для этого нет противопоказаний со стороны сердечнососудистой системы либо каких-то еще).

Умеренность в еде является одним из самых основополагающих моментов. Полезно раз или два в месяц проводить разгрузочные дни с фруктовой или фруктово-овощной диетой. Кроме того, практически все специалисты едины во мнении, что в здоровом рационе должны преобладать растительная и молочная пища, рыба, мед, а потребление мяса, тем более жирного, птицы, сливочного масла, сахара и соли необходимо по возможности минимизировать. При этом овощи и фрукты желательно употреблять в сыром виде, больше пить натуральных соков, регулярно есть свежую зелень.

Материал подготовлен  
отделом подготовки и тиражирования  
медицинских информационных материалов «ЦМП» совместно  
с врачом-эндокринологом – 2020г.