

Н. В. Бизяев – студент кафедры физической культуры и спорта

В. М. Башкин (д-р пед. наук, доц.) – научный руководитель

НОРМАЛИЗАЦИЯ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

В газете «Метро» от 13.03.2012 г. опубликован отчёт Комздрава по здоровью школьников, в котором отмечено, что в городе на Неве увеличивается количество детей с ожирением. Им страдает каждый восьмой подросток. В статье рассмотрены причины возникновения избыточного веса и способы нормализации массы тела.

Существуют разные формулы определения оптимального соотношения веса и роста. Но все они условны, так как не учитывают многие другие факторы.

Поэтому, избыток жира нужно оценивать не только по этим соотношениям, но и по внешнему виду, толщине кожной складки и др. При одном и том же росте и весе один человек может выглядеть полным, другой – совершенно нормальным.

Уже давно не секрет, что то, сколько человек весит, зависит от того, сколько энергии (калорий) поступает в его организм с пищей и сколько расходуется. Если мы съедаем больше, чем можем потратить, эта энергия запасается в виде жира. Однако значение имеет не только характер или количество пищи, но и регулярность её приёма. Частая беспорядочная еда. Как и переедание на ночь, способствуют увеличению массы тела. Что касается физической работы, то было замечено, что худые люди совершают больше резких и «лишних» движений, чем тучные, а значит, больше тратят энергии (это было даже зафиксировано на фотоплёнку). Кроме того, большое значение имеет психологическое отношение к тем или иным жизненным ситуациям: кидаемся ли мы делать уборку (чинить любимую машину), если у нас горе, или усаживаемся за телевизор с пакетом чипсов или шоколадкой.

Оказалось, что потребление кислорода при выполнении одной и той же физической работы (то есть сжигание жиров) у тучных людей меньше, то есть энергетические ресурсы расходуются более экономно. Считается, что это должно было способствовать выживанию первобытного человека.

Будет ли у взрослого предрасположенность к ожирению или нет, влияет питание в детском и подростковом возрасте. Если ребёнка перекармливать, его жировые клетки «адипозциты» начнут усиленно размножаться. Их будет больше, значит, больше будет «потенциальной жировой ткани». У грудных детей в этом отношении большое значение имеет белковое перекармливание: ранний переход на искусственное вскармливание с применением продуктов, содержащих большое количество трудноусваиваемого для ребёнка белка – коровье молоко, творог.

Генетические факторы тоже играют определённую роль. Исследования показали, что у родственников тучного человека чаще выявляется излишняя масса тела. И связано это не только с особенностями обмена веществ, но и с предпочтением тех или иных продуктов, особенностями образа жизни, принятыми в этих семьях или определяемыми генетически. С другой стороны, существуют синдромы, один из признаков которых – это ожирение. Среди них синдром Лоренса – Муна – Бидля (ожирение, недоразвитие половых органов, психические отклонения, наличие лишних пальцев и др.), Прадера – Вили (ожирение, снижение мышечного тонуса, недоразвитие половых органов и т.д.). И последнее это – эндокринные факторы. Почему-то многие считают, что излишняя масса тела у них является результатом действия гормонов. Ожирение, действительно встречается при некоторых заболеваниях эндокринной системы: гиперфункции коры надпочечников (синдром и болезнь Кушинга) и гипофункции щитовидной железы (гипотиреоз). В то же время распределение жира при синдроме Кушинга специфично. У таких людей худые руки и ноги, большой отвислый живот и «жирная» спина. Это так называемый, туловищный тип распределения жировой клетчатки. При гипотиреозе тоже может быть ожирение, но если этим больным восстановить нормальный уровень гормонов щитовидной железы в сыворотке крови, то это вряд ли закончится чем-то большим, нежели потерей нескольких килограммов.

Нормализация массы тела – дело непростое и требует постоянного самоконтроля со стороны человека, желающего похудеть. В первую очередь необходимо создать достаточно сильную мотива-

цию и последовательно воплощать программу похудения в жизнь. Обычный переход на раздельное питание приводит к тому, что человек теряет от 5 до 15 и более килограммов собственного веса. Естественно, у людей невысокого роста и небольшого веса эти потери будут не так выражены, как у более крупных людей. Как показывает практика, находясь на раздельном питании, человек сильно сбрасывает вес и выглядит худощавым. Чтобы этого не происходило, надо подобрать для себя индивидуальное питание, которое свойственно индивидуальному телосложению, возрасту и времени года. Для сохранения нормальной массы тела и здоровья не рекомендуется принимать следующую пищу:

- пищевые продукты, в которых содержится слишком много соли. Соль задерживает воду в организме и тем самым увеличивает инертную массу тела;

- сахар и продукты на его основе: джемы, желе, мармелад, мороженое, щербет, пирожное, фруктовые соки с сахаром, сладкие газированные напитки. Сахар для своего усвоения требует минеральную «привязку», которая берётся из костной ткани организма, ослабляя её;

- очищенные зерновые продукты в виде муки и продукты на её основе: белый хлеб, ржаной хлеб с добавлением пшеничной белой муки, бисквиты, вафли, макароны, лапша, вермишель, пироги, сдобные булочки. Очищенное зерно, перемолотое в муку, не содержит минералов (они находятся в оболочке) и витаминов. В итоге получается, что потребляется «растительный жир», который и пополняет жировую ткань человека. При этом из костей и тканей организма забираются минералы и витамины на усвоение крахмала;

- жирную пищу, насыщенные жиры, такие, как маргарин и гидрогенизированные масла. Следует меньше есть жареной на масле пищи;

- копчёную рыбу любого вида, копчёное мясо. А так же копчёные продукты промышленного производства: сосиски, копчёную колбасу, мясные и рыбные консервы;

- алкоголь, табак, шоколад, конфеты. Это же касается и самолечения различными лекарствами. Кроме временного облегчения и последующей зашлаковки организма они ничего не принесут. Обилие поступающих в организм шлаков способствует тому, что для их разбавления организм задерживает воду. Как только мы их выводим, исчезает излишек воды – уменьшается масса тела.

Особенно следует избегать продуктов, в которых находятся разного рода вещества, увеличивающие срок хранения продуктов и их товарный вид. Жир, жирное мясо, консерванты – все эти продукты способствуют набиранию организмом инертной массы тела, которая тяжестью ляжет на позвоночник, обременит сердце, зашлакует ткани.

Физическая активность, деятельность, движение, регулярная нагрузка на мышцы, упражнения – это закон жизни, закон сохранения хорошего самочувствия и реализации полного потенциала правильной системы питания. Физические упражнения улучшают циркуляцию крови, что ведёт к ускорению снабжения всех клеток человеческого организма необходимыми веществами и ускоряет удаление лишних веществ, что в свою очередь способствует повышению метаболизма организма и получения всех плюсов в здоровье с этим связанными. Другими словами, правильное питание и физические упражнения выступают в роли неотъемлемых частей здорового образа жизни, взаимодополняющих друг друга и повышающих позитивный эффект на здоровье человека при одновременном применении.