Все мы в той или иной степени информированы о неблагоприятных последствиях ожирения. Однако нередко мы даже не догадываемся сколь коварны они.

Избыточные килограммы накапливаются незаметно и когда мы обнаруживаем, что слишком поправились, то обычно настроены вполне благодушно и не принимаем каких либо действенных мер по нормализации своего веса. Часто ожирение не считают заболеванием, не обращаются к врачу и не пытаются выяснить его причины. Время идет, нарушение обмена веществ усугубляется, ожирение переходит в свои более тяжелые фазы развития и ему начинают сопутствовать более серьезные формы заболевания.

Ожирение - один из факторов риска возникновения атеросклероза, ишемической болезни сердца, гипертонии, диабета, заболевания суставов, подагры, дисфункции яичников у женщин, сексуальных расстройств. У тучных людей чаще встречаются варикозные расширения вен и тромбофлебиты.

Причин ожирения много. Однако, основные причины – переедание, неправильное питание (их относят к так называемым элементарным факторам, приводящих к нарушению обмена веществ в организме и ожирению) и малая двигательная активность (гиподинамия).

Переедание создает дополнительную нагрузку на организмы, ведет к снижению коэффициента полезного усвоения пищи и вызывает повышенные траты энергии(часть пищевых веществ перерабатывается в жир и откладывается, на что также требуется энергия). Кстати, и отложенный жир нуждается в постоянном притоке крови, содержащей кислород и питательные вещества.

Нарушение функции эндокринных желез также может быть причиной ожирения, ведь они секретируют гормоны, многие из которых непосредственно регулируют обмен энергии различных тканей.

Порою ожирение связано с нарушением функции ЦНС, которая наряду с эндокринными железами влияет на энергетический обмен.

Психические факторы ожирения недостаточно изучены. Однако то, что чрезмерный аппетит может быть вызван эмоциональными нарушениями установлено достоверно. Плотно поев, такие люди успокаиваются и испытывают удовольствие. Боязнь, страх и другие эмоции без сомнения играют дополнительную роль в развитии ожирения.

Если на длительное время нарушается равновесие между поступлением каких-либо пищевых веществ и синтезом отдельных веществ в организме с одном стороны, их распадом и выведением с другой, то нарушаются обменные процессы. Это ведет не только к ожирению, атеросклерозу, отложению солей, но и к другим заболеванием.

Однако не всегда лишний вес можно объяснить неправильным питанием и гиподинамией. Не все полные люди много едят, ленивы и мало двигаются. Кроме факторов указанных выше, ожирение нередко обуславливается генетическим предрасположением. Эта причина может быть как основной так и дополнительной. Она проявляется в нарушении регуляции аппетита, синтеза гормонов и обменных процессов. Хотя ожирение нередко носит семейный характер, но причина его, как считают многие ученые, обусловлена, видимо, не столько генетическими факторами, сколько общими для семей привычками в питании и образе жизни.

Итак, у каждого человека свои индивидуальные причины ожирения. И все же переедание и гиподинамия являются наиболее частыми и важными из них.