**Как лишние килограммы влияют на сердечно-сосудистую систему**

**03.08.2022**

Мы есть то, что мы едим. С гениальной фразой Гиппократа не поспоришь. Но можно ее немного дополнить: Мы есть то, что мы едим, пьем, дышим и как распоряжаемся своим телом. Ведь именно своими руками мы создаем наш организм, сохраняем его и настраиваем на долгую, правильную работу. Многое из того, что попадает в наше тело усваивается и находит свое место в обмене веществ. И если качество и количество продуктов не соответствует потребностям, то начинаются нарушения в работе нашего организма. Особое место занимает проблема избыточного питания, что ведет к развитию ожирения.

В настоящее время ожирение рассматривается как хроническое заболевание, что, в свою очередь, требует лечения и постоянного наблюдения у специалиста. В настоящее время этой проблеме уделяется все больше внимания. И не зря, ведь ожирение является одной из ведущих причин инвалидности и смертности во всем мире и затрагивает не только взрослых, но и детей, подростков. По данным ВОЗ в 2016 году более 1,9 миллиарда взрослых имели избыточный вес. Из них более 650 миллионов страдали ожирением. Распространенность ожирения среди мужчин составляла 11%, среди женщин – 15%. По прогнозам к 2030 году 60% населения мира могут иметь избыточный вес (2,2 миллиарда) или ожирение (1,1 миллиарда), если тенденции заболеваемости ожирением сохранятся. Наличие ожирения имеет важные последствия для заболеваемости, качества жизни, инвалидизации и смертности и влечет за собой более высокий риск развития не только сердечно-сосудистых заболеваний, но и сахарного диабета второго типа, некоторых форм рака, остеоартрита и других патологий.

Подкожно-жировая клетчатка, в настоящее время, рассматривается не только как «депо» или «запас» питательных веществ, а как самостоятельно функционирующий орган. Дело в том, что кровоснабжение подкожного жира плохое и здесь начинают вырабатываться вещества, направленные на повышение **артериального давления**, чтобы крови поступало больше. Кроме того, подкожно-жировая клетчатка настроена на сохранение самой себя, в ней так же вырабатываются особые молекулы, которые вызывают **повышение глюкозы** крови, активируют образование подкожного жира. Таким образом, зачастую, люди, страдающие повышенной массой тела, а тем более ожирением, значительно подвержены развитию гипертонической болезни, сахарного диабета. Нельзя не сказать, что и жировой обмен тоже начинает страдать. Далеко не весь жир складывается в «депо». Часть его продолжает циркулировать в крови. В анализах отмечается значительное повышение холестерина и его плохих фракций, а это прямой путь к развитию ишемической болезни сердца, инсультам и инфарктам. Таким образом, можно сказать, что люди, страдающие ожирением, имеют крайне высокие риски развития сердечно-сосудистых заболеваний, а инвалидизация и смертность от них во всем мире прочно занимает первое место.

Как самостоятельно снизить вес? Вот несколько несложных советов:

1. Не пропускать завтрак – скорее всего это приведет к частым перекусам в течение дня и увеличению суточной калорийности;

2. Есть регулярно в течение дня – имеется ввиду соблюдение режима питания, также поможет избежать незапланированных перекусов;

3. Есть больше фруктов и овощей – низкая калорийность и большое содержание клетчатки, витаминов и минералов делают эту категорию продуктов одной из основных в рационе;

4. Быть более активным – физическая активность сжигает калории;

5. Пить больше воды – как бы странно это ни звучало, но люди иногда путают чувства жажды и голода – как итог недостаток жидкости может привести к перееданию;

6. Есть пищу богатую клетчаткой – клетчатка помогает дольше чувствовать себя сытым, ее много в овощах и цельнозерновых крупах;

7. Читать состав готовых продуктов – чтение этикеток поможет выбрать более здоровые варианты;

8. Использовать тарелку меньшего размера – уловка для уменьшения размера порции;

9. Не отказываться от определенных видов еды – особенно тех, которые любите больше всего – строгий отказ от любимых блюд, может привести к так называемым «срывам» и, в конечном итоге, заставит полностью отказаться от принципов здорового питания;

10. Не запасаться вредной пищей – не храните дома чипсы, печенье, сладкие газированные напитки и т.п., не создавайте себе лишних соблазнов;

11. Исключить употребление алкоголя – алкоголь очень калориен – в бокале вина столько же калорий, сколько и в кусочке шоколада

12. Составлять меню – планирование поможет вам поддерживать суточную норму калорий.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Заведующий кардиологическим

отделением ГУЗ «ЛОКБ»,

Сыродоев Антон Михайлович