

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА **Overweight and its impact on human physical health**

Л. Е. Третьякова, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

В настоящее время все более актуальной проблемой становится увеличение людей, имеющих диагноз ожирение. Это становится острым вопросом, так как ожирение влечет за собой много негативных последствий в виде заболеваний различных систем организма.

Данная проблема – один из ключевых вопросов здравоохранения, так как она отличается распространенностью, от этого страдает треть народонаселения планеты, а также неизбежно становится катализатором развития тех или иных заболеваний, некоторые из которых могут иметь летальный исход.

Ключевые слова: избыточный вес, ожирение, физическая активность, здоровый образ жизни, здоровье.

Summary

Currently, an increasing number of people diagnosed with obesity is becoming an increasingly urgent problem. This becomes an acute issue, since obesity entails many negative consequences in the form of diseases of various body systems.

This problem is one of the key health issues, as it differs in prevalence, a third of the world's population suffers from it, and also inevitably becomes a catalyst for the development of certain diseases, some of which can be fatal.

Keywords: overweight, obesity, physical activity, healthy lifestyle, health.

Цель исследования: изучить проблему избыточного веса. Определить, как влияет избыточный вес на физическое состояние человека.

Методы исследования: изучение научно-методической литературы, работа с медицинской документацией и педагогическое наблюдение.

Результаты исследования

Наличие избыточного веса – одна из основных проблем для современного здравоохранения, поскольку оно отличается распространенностью, а также большим количеством последствий для здоровья человека. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения в современном мире треть всего имеющегося населения страдает от той или иной степени ожирения.

Ожирение (или избыточный вес) – заболевание, при котором в организме формируются аномальные чрезмерные жировые отложения, которые негативно влияют на состояние здоровья. Для диагностики и определения степени ожирения специалисты используют показа-

тель – индекс массы тела, которые определяется как простое отношение массы тела к росту, вес в килограммах делится на квадрат роста в метрах.

Индекс массы тела считается наиболее объективным показателем для оценки степени ожирения, он дает наглядное представление о весе человека. Он универсален, так как подходит для диагностики мужчин и женщин любых возрастов.

Таблица 1

Индекс массы тела

Индекс массы тела (кг/м ²)	Показатель
<18,5	Дефицит массы тела
18,5-24,9	Норма
25-29,9	Избыточный вес
>30	Ожирение
29,9-34,9	I степень ожирения
35-39,9	II степень ожирения
>40	III-IV степень ожирения

Некоторые специалисты относят избыточный вес к сложным расстройствам, имеющим большое количество факторов, а также зависит от окружающего психологического климата, социальной и культурных сред. Также возникновение этого заболевания зависит от расовой принадлежности, генетической предрасположенности, образа жизни, социальных и экономических условий жизни [1].

Однако основным фактором возникновения избыточного веса, и как следствие ожирения, специалисты определяют энергетический дисбаланс, то есть разницу между потребляемыми и расходуемыми калориями. А причиной этого является тенденция потребления высококалорийной жирной еды, а также снижение уровня физической активности в связи с гиподинамией, которая обусловлена увеличением сидячей работы, урбанизацией.

А изменения сбалансированного правильного рациона питания и снижение уровня физической активности в свою очередь происходят из-за изменений в социальной и экономической сферах, которое не несет соответствующих стимулирующих изменений в медицине и здравоохранении [2].

Высокие степени ожирения могут быть крайне опасны для здоровья человека, так как ожирение несет за собой определенные негативные последствия в виде развития различных заболеваний всех систем организма человека.

Человек с ожирением создает повышенную нагрузку на свою сердечно-сосудистую систему, так как увеличение массы тела влечет за собой увеличение объемов тела, и, соответственно, увеличение числа тканей и клеток в организме. Чем больше клеток, тем больше работа у сердца, так как во все эти клетки необходимо доставить питательные вещества и кислород. Поэтому повышается частота и интенсивность сердечных сокращений, увеличивается перекачиваемый объем крови, что ведет к перегрузке сердечной мышцы. Кроме того, жировые отложения откладываются и непосредственно на сердце, что создает на него при работе дополнительную нагрузку. Изменения в работе сердечной мышцы ведут к таким заболеваниям как инфаркт, инсульт, стенокардия, гипертония [3].

Жир откладывается повсеместно, в том числе на органах желудочно-кишечного тракта. Это становится причиной нарушения пищеварительного процесса, всасывания полезных веществ, выведения продуктов обмена. Кроме того, жир нарушает усваиваемость глюкозы клетками организма, концентрация инсулина повышается, а, в свою очередь, резистентность

клеток к инсулину повышается. Это влечет за собой такие заболевания как сахарный диабет, холецистит, панкреатит, гастрит, запор, мочекаменная болезнь.

Большой вес создает дополнительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат, так как человеку приходится перемещать и держать на своих ногах тяжелую массу. Это приводит к раннему износу суставов, хрящей, позвоночника. Это способствует развитию таких заболеваний как остеохондроз, остеоартрит, изнашиванию и деформации позвонков, уплощение стопы.

Ожирение неизбежно влечет за собой проблемы в работе в дыхательной системе. Обилие жировой ткани не позволяет человеку сделать полноценный вдох, они получаются лишь поверхностные. Помимо этого, люди с ожирением страдают от одышки и прикладывают большие усилия для совершения дыхательного процесса. Все это становится причиной недостаточного содержания кислорода в крови. А это неизбежно влечет за собой такие заболевания как гиповентиляция легких, гипоксемия, цианоз [4].

От наличия жировой ткани зависит выработка половых гормонов, а увеличение жировой ткани в организме соответственно влечет за собой увеличение выработки половых гормонов. Увеличение концентрации половых гормонов в крови ведет к сбоям в работе половой системы и влечет за собой соответствующие заболевания.

Нервная система косвенно страдает от избыточного веса. Невозможность человека уменьшить массу тела, недовольство своим внешним видом, регулярные диеты и срывы – все это приводит к истощению нервной системы. В свою очередь ослабленная нервная система приводит к ухудшению психоэмоционального состояния человека. Это перепады настроения, снижение работоспособности, пассивность, апатия. Кроме того, отмечают нарушения речи и координации у людей, имеющих ожирение [5].

Возникновение различных заболеваний и сбой систем организма показывают то, что ожирение крайне негативно влияет на здоровье человека. Ухудшение состояния здоровья отрицательно сказывается на подвижности человека и способности выдерживать физические нагрузки, а ряд заболеваний может являться противопоказанием для тяжелых и интенсивных физических нагрузок.

Избыточный вес и ожирение – вполне предотвратимые заболевания и требуют серьезного хирургического вмешательства на последних стадиях заболевания. А если ситуация не запущена, то человек имеет все возможности для исправления ситуации [6].

Прежде всего необходимо придерживаться здорового образа жизни – это основополагающий фактор в решении данной проблемы. А стимулирующие условия и поддержка общества поможет принять решение о переходе на здоровый образ жизни.

Прежде всего это ведение сбалансированного правильного рациона питания. Необходимо снизить калорийность ежедневного рациона путем отказа от сахара и быстрых углеводов, увеличить количество овощей, фруктов, цельных зерен в своем рационе [7].

Помимо этого, необходимо увеличить уровень своей ежедневной физической активности. Следует выводить свой организм из состояния гиподинамии и ежедневно заниматься физической культурой или спортом и регулярно увеличивать получаемый уровень физической нагрузки.

А кроме того необходимо формировать в общественном сознании важность здоровой нации, воспитывать в людях ответственное отношение к собственному здоровью и избегать халатности в отношении к собственному организму. На этот вопрос особый упор должен делать политический аппарат страны и система здравоохранения [8].

В заключение можно сказать, что избыточный вес, который влечет за собой ожирение различных степеней, крайне негативно влияет на физическое здоровье человека. Проблема лишнего веса особо актуальна в современном мире, что связано с увеличением людей, страдающих гиподинамией, урбанизацией, сидячим образом жизни и автоматизацией многих процессов. Это, безусловно, облегчает жизнь человеку, но накладывает негативный отпечаток на его здоровье.

Снижение уровня ежедневной физической активности неизбежно ведет за собой энергетический дисбаланс: большое количество потребляемых калорий и гораздо меньшее количество расходуемых калорий. Это в свою очередь ведет к увеличению массы тела. Определить степень ожирения можно с помощью вычисления индекса массы тела.

Физическое здоровье человека напрямую зависит от состояния всех систем организма, а излишние отложения жировых тканей приводят к сбоям систем. Излишний жир влияет на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, на выработку половых гормонов и косвенно влияет на состояние нервной системы.

Ожирение – острая проблема современности, которая наносит удар по физическому здоровью человека. Поэтому крайне важно бережно относиться к своему здоровью, вести здоровый образ жизни, поддерживать достаточный уровень физической активности и избегать безответственного отношения к своему организму.

Библиографический список

1. *Тарасенко Н. А., Стрелкова А. К.* Ожирение как социальная проблема // Научный журнал КубГАУ. 2017. № 133.
2. *Разина А. О., Руненко С. Д., Ачкасов Е. Е.* Проблема ожирения: современные тенденции в России и в мире // Вестник РАМН. 2016. № 2.
3. *Разина А. О., Ачкасов Е. Е., Руненко С. Д.* Ожирение: современный взгляд на проблему // Ожирение и метаболизм. 2016. № 1.
4. *Разина А. О., Руненко С. Д., Ачкасов Е. Е.* Роль физической реабилитации в комплексном лечении ожирения и коррекции избыточной массы тела // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. 2016. № 1.
5. *Драпкина О. М., Самородская И. В., Старинская М. А., Ким О. Т., Неймарк А. Е.* Ожирение: оценка и тактика ведения пациентов. Коллективная монография. М.: НМИЦ ТПМ Минздрава России; Силицея-Полиграф, 2021. С. 174.
6. *Миронова Г. Л., Неверова О. П., Джалиев И. М. О.* Гармоничное развитие будущего специалиста АПК на занятиях по физическому воспитанию // Интеграция науки и образования в современном мире. 2014.
7. *Джалиев И. М. О., Несмелов Б. Ю., Миронова Г. Л.* // Некоторые аспекты формирования личности студента средствами физической культуры и спорта. 2010.
8. Самарского государственного экономического университета // Наука XXI века: актуальные направления развития: материалы международной заочной научно-практической конференции. 2015.