

Основные причины появления лишнего веса

Давайте попробуем разобраться в причинах возникновения ожирения у людей.

Для увеличения запасов жировой ткани необходимо получать больше калорий с пищей, чем требуется для удовлетворения метаболических потребностей организма. Таким образом, ожирение представляет собой состояние, при котором организм избыток калорий превращает в жировую ткань и откладывает в подкожно-жировой клетчатке.

Однако упрощенное представление о том, что излишний вес вызывается исключительно перееданием и может успешно лечиться только путем ограничения калорийности – неверно. Есть и другие причины ожирения помимо избыточного потребления калорий.

Исследователи говорят о генетической составляющей. Наблюдения за ожирением в семьях показывают, что некоторые люди могут быть генетически предрасположены к этому заболеванию. Исследования также указывают на сильную корреляцию массы тела и ожирения между однойяцевыми близнецами. По-видимому, наследственность играет существенную роль в развитии ожирения и в этом случае.

Некоторые люди могут есть намного больше, чем другие, не прибавляя в весе, хотя они и не демонстрируют большую активность. Согласно одной из гипотез, это возможно благодаря бурому жиру. Эта пигментированная цитохромом жировая ткань встречается также у грызунов, зимующих животных и различных других млекопитающих. Бурая жировая ткань не развивается после рождения и встречается только в определенных областях тела. По сути, бурый жир – это мини-печь, которая сжигает калории либо для обеспечения организма необходимым теплом, либо для поддержания баланса поступающей и выводимой энергии.

В соответствии с теорией, согласно которой ожирение является результатом проблем с обменом веществ, было высказано предположение, что дефект функции бурой жировой ткани может быть причиной ожирения (по крайней мере, у экспериментальных животных). Так, мышцы становятся тучными, когда из-за генетического дефекта их бурая жировая ткань не функционирует.

Имеется предположение, что активность липопротеинлипазы (ЛПЛ) в жировой ткани может усиливать чувство голода. ЛПЛ – фермент, который контролирует концентрацию триглицеридов в жировых клетках. Повышенная активность ЛПЛ предшествует развитию гиперфагии (повышенного аппетита).

Ожирение приводит к ухудшению качества жизни и здоровья, требует значительных экономических затрат общества. Заболевание значительно уменьшает продолжительность жизни: на 3-5 лет при небольшом избытке массы

тела, до 15 лет – при выраженном ожирении. Более высокая заболеваемость у женщин связана с конституциональными особенностями (больше, чем у мужчин, содержание жира в организме) и нестабильным гормональным фоном (беременности, роды, менопауза).

В 75% случаев ожирение развивается вследствие нездорового, разбалансированного питания. Локализация и распределение жира – важный фактор, определяющий риск для здоровья. Избыточное накопление жира преимущественно в области живота (по типу «яблоко»), связывают с риском развития сердечно-сосудистых заболеваний. Большая величина отношения окружности талии к окружности бедер (более 1 для мужчин и 0,85 для женщин) является клиническим методом, выявляющим пациентов с абдоминальным (в области живота) ожирением. Риск метаболических осложнений повышается у женщин с окружностью талии более 80 см и мужчин более 102 см.

