



ГБУЗ «Оренбургский областной центр  
медицинской профилактики»  
Адрес: 460040, г. Оренбург,  
ул. Алтайская, д. 12 «А»  
god42@mail.orb.ru

АНО «ЦСИ «Развитие»  
Адрес: 460044, г. Оренбург,  
ул. Березка, д. 26, офис 2  
socialinfo@yandex.ru

# Эпидемия пережарки

**Сегодня, по данным Всемирной организации здравоохранения, человечество столкнулось с новой эпидемией. И речь идет не о чуме, не о вирусах свиного или птичьего гриппа и даже не о лихорадке Эбола, а об ожирении. Статистика такова: один из трех человек на планете страдает из-за проблем с лишним весом, а каждому десятому медики констатировали ожирение в крайней степени.**

Ученые-диетологи выдвигают несколько причин, которые загоняют человечество в это нездоровое состояние. Прежде всего, на каждого из нас влияет значительно возросшая стрессовая составляющая современной жизни. Мы уже привыкли не реагировать на многие раздражители, но отсутствие видимой реакции вовсе не исключает ее существования.

Каждый человек борется с волнениями и переживаниями по-своему, но чаще всего мы, сами того не замечая, просто «заедаем» стресс. Конечно, существуют и другие факторы риска, но чрезмерно-беспорядочное употребление продуктов питания – наиболее опасно из всех. Если вспомнить не столь далекую историю,

становится ясно, что еда не всегда была так легкодоступна. Нашим предкам приходилось долго и упорно работать, чтобы получить хлеб насущный.

Что же происходит сегодня? Пища продается на «каждом углу», к тому же и стоит достаточно недорого. Вспомните, когда вы утром едете на работу, сколько заведений фастфуда промелькнет перед вашими глазами?

Еще одна беда – гиподинамия. Современный человек практически перестал двигаться. Он просыпается, садится в машину. Стальные кони быстро несут его на работу, где бедняжка сидит сиднем, практически не совершая никаких движений. По окончании трудового дня, эти же самые могучие «звери», так же быстро везут его домой. А дома – телевизор, диван. И опять же – практически без движений. В выходной день, в лучшем случае, кто-то позволит себе небольшую прогулку по парку, да и то в руках человека, скорее всего, окажется сигарета или бутылка пива и сухарики.

Согласитесь, это отнюдь не делает нас стройнее. Лишние килограммы становятся назойливыми спутниками, а отсюда – стресс. Порочные механизмы замыкаются, образуя круг, из которого очень сложно выбраться.



**Разомкните  
круг – и будьте  
здоровы!**



ГБУЗ «Оренбургский областной центр  
медицинской профилактики»  
Адрес: 460040, г. Оренбург,  
ул. Алтайская, д. 12 «А»  
god42@mail.orb.ru

АНО «ЦСИ «Развитие»  
Адрес: 460044, г. Оренбург,  
ул. Березка, д. 26, офис 2  
socialinfo@yandex.ru

# ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ

**Как известно, любое заболевание значительно проще предотвратить, чем вылечить. Легко сказать, но очень трудно сделать. Современному человеку, по его собственным убеждениям, катастрофически не хватает времени. Зачастую это всего лишь отговорка, которой мы стремимся оправдать свою лень или нежелание что-либо менять. Но если вы все-таки решили привести свое тело в соответствие с нормой, придется пойти на определенные жертвы.**

Для начала необходимо решить, от чего можно легко отказаться. Первое, что приходит на ум, это – многочасовой просмотр любимых телесериалов. Откажитесь от них, а высвободившееся время можно потратить на тренировки в спортзале или фитнес-центре.

Физическая нагрузка – одна из основ борьбы с лишним весом. Под руководством опытного инструктора можно подобрать комплекс упражнений, которые приведут фигуру в соответствие с нормой. Такая активность будет способствовать ускорению обменных процессов. Калории, полученные с пищей, начнут значительно быстрее расходоваться, а это значит, что «злополучные» килограммы перестанут вам докучать.

Для ускорения метаболических процессов можно порекомендовать и другие процедуры. Например, контрастный душ. Это не только приведет вас в тонус после ночного отдыха, но и позволит забыть о простудных заболеваниях.

Следует напомнить, что профилактика ожирения человека зиждется на двух «китах». Первый, как вы уже поняли, это повышенная физическая нагрузка. Второй – нормализация пищевого поведения. Ко-

нечно же, для этого придется пойти на определенные жертвы. В настоящий момент человечество придумало поистине гигантское количество специальных диет. Одни выглядят вполне щадящими, другие, наоборот, требуют недюжинной стойкости.

Какую из них следует выбрать? На этот вопрос вам поможет ответить профессиональный диетолог. Данный специалист не только подберет нужное пищевое ограничение, но и будет контролировать эффективность проводимых мероприятий.

А для усиления влияния перечисленных процедур, следует приступить к нормализации режима дня. Чтобы хорошо отдохнуть, в первую очередь необходимо высыпаться. Каждый человек должен спать от 7 до 9 часов в сутки. Крайне нежелательно засиживаться перед сном. Утром это негативно скажется на всем организме. И не забывайте выключать телевизор, поскольку посторонние звуки создают лишь имитацию отдыха.

Ну и, конечно же, полный отказ от вредных привычек, поскольку они являются агрессивными стимуляторами не только различных нарушений обмена веществ, но и многих других тяжелейших заболеваний.

**Позаботьтесь о себе -  
и будьте здоровы!**