***Ожирение– огромная социальная проблема.***

***Основной причиной ожирения и у взрослых и у детей является переедание. Хроническое переедание ведет к нарушениям в работе центра аппетита в головном мозге, и нормальное количество съеденной пищи уже не может подавить в нужной степени чувство голода. Избыточная, лишняя пища утилизируется организмом и откладывается «про запас» в жировое депо, что ведет к увеличению количества жира в организме, то есть к развитию ожирения.***

***Однако, причин, заставляющих человека переедать, очень много. Сильные волнения могут снизить чувствительность центра насыщения в головном мозге, и человек начинает незаметно для себя принимать больше пищи. Аналогичная ситуация может быть следствием целого ряда психоэмоциональных факторов, таких, как чувство одиночества, тревоги, тоски, а также у людей, страдающих неврозами. В этих случаях еда как бы заменяет положительные эмоции. Многие плотно едят перед сном, сидя у телевизора, что также способствует ожирению.***

***Существенное значение в развитии ожирения имеет возраст, именно поэтому даже выделяют особый тип ожирения – возрастной.***

***Важнейшим фактором, приводящим к развитию ожирения, является физическая активность, когда даже нормальное количество принимаемой пищи является избыточным, так как калории, поступившие в организм с едой, не сжигаются в процессе физических нагрузок, а превращаются в жир. Поэтому чем меньше мы двигаемся, тем меньше мы должны есть, чтобы не располнеть.***

***Стратегической целью лечения избыточной массы тела и ожирения является не только снижение массы тела, достижение полноценного контроля метаболических нарушений, предупреждение развития тяжелых заболеваний, связанных с ожирением, но и длительное удержание достигнутых результатов. Следовательно успешным может считаться только такое лечение, которое приводит к улучшению здоровья пациента в***

***целом. Доказано, что для этого в большинстве случаев достаточно снижения массы тела на 5-10% от исходной.***



***ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ ОСНОВОПОЛАГАЮЩИХ ПРИНЦИПОВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАШЕГО ОБЩЕСТВА, так как основная причина высокой смертности тучных людей – это не само ожирение, а его тяжелые сопутствующие заболевания***