

Излишние калории – не обязательно единственная причина вашей полноты



Всем известно, что если есть огромными порциями много жареного, заедать жирным десертом, запивать спиртным или газированными напитками, это неизбежно приведет к набору веса. Понятно также, почему человек толстеет. Когда человек потребляет больше калорий, чем тратит в результате физических нагрузок, лишним калориям просто некуда деться.

Но почему человек толстеет, когда регулярно занимается физкультурой, следует принципам рационального питания и считает потребляемые калории?

Если сбалансированный рацион питания, регулярные занятия физкультурой не дали результатов и стрелка на весах продолжает ползти вверх, нужно задуматься над рядом причин. Очень может быть, что таких факторов несколько, и они воздействуют в комплексе.

Доктор Мишель Мэй, автор книги «Я голоден? Что делать, когда диеты не работают?» отмечает, что набор веса – довольно сложный процесс. Она выделяет пять факторов, которые могут привести к ожирению, когда этого совсем не ожидаешь:

1. Вес может расти из-за недостатка сна

Протекание всех процессов в теле человека зависит от того, насколько он отдохнул.

Когда вы не выспались, тело испытывает стресс. При этом происходят биохимические процессы, способствующие отложению жира.

Во время усталости труднее справиться со стрессом. В таком состоянии велик соблазн снять стресс с помощью еды. Не исключено, что лишние калории набираются из-за закусок, которые вы едите на ночь. Некоторые убеждены, что на сытый желудок легче заснуть, но это не так. Единственное, что вы получаете в результате такого позднего перекуса – лишние калории. О нехватке сна свидетельствуют усталость, недостаток энергии, сонливость и раздражительность.

Постарайтесь спать не менее восьми часов в сутки. Попробуйте увеличить продолжительность сна на 15 минут и оцените свое самочувствие. Добавляя по 15 минут к сну каждый день, вы сами определите, сколько вам нужно спать, чтобы выспаться. Человек лучше спит, когда регулярно занимается спортом и следует заведенному ритуалу отхода ко сну.

2. Возможно, набору веса способствует стресс

Общество требует от нас все большего и большего. Каждый день надо работать лучше, больше и быстрее. Стресс подталкивает нас вперед. Он помогает справляться с требованиями, выдвигаемыми жизнью, но при этом влияет на наше настроение и эмоции.

Стресс порождает ответную реакцию. Человек рвется в бой, берет на себя дополнительные обязательства, стремится преодолеть финансовые трудности. Это в свою очередь запускает биохимический механизм, который включает в организме «режим выживания».

Наши тела начинают запасаться силами впрок, замедляют процесс обмена веществ и выбрасывают химические вещества, такие как кортизол, лептин и ряд других гормонов, которые в большинстве случаев приводят к тучности в районе брюшной полости, поясняет Мэй.

Многие люди привыкли заедать стресс, пытаясь таким образом снять напряжение. Но, разумеется, этот путь не помогает в долгосрочной перспективе.

«Пища дает лишь временное облегчение, потому что она никак не влияет на реальные источники стресса, с которым и надо работать, чтобы снизить позывы к еде и тем самым разрешить проблему», - говорит Мишель Мэй.

Диетолог Сюзанн Боурмэн, заместитель директора Центра питания человека при Калифорнийском Университете в Лос-Анжелесе, отмечает, что те, кто снимает стресс с помощью еды, отдают предпочтение продуктам с высоким содержанием углеводов. Такая пища активизирует выработку мозгом химического вещества серотонина, оказывающего успокаивающее воздействие.

«Это почти то же, что и самолечение с помощью еды. Многие люди бесконтрольно поглощают богатую крахмалом пищу только для того, чтобы поднять себе настроение», - подчеркивает ученый.

Доктора рекомендуют использовать различные техники расслабления и физические упражнения, которые оказывают не только оздоровительное воздействие, но и сжигают калории.

3. Возможно, вес растет из-за принимаемых лекарств

Некоторые лекарства от депрессии, нервных срывов, конвульсий, мигрени, повышенного кровяного давления и диабета также могут способствовать набору веса. Из-за подобных медикаментов человек может набрать до 5 кг в месяц. Отдельные виды стероидов, гормональные препараты и даже контрацептивы могут постепенно привести к ожирению. Если за месяц вы набрали 2-3 килограмма, не меняя свой образ жизни, возможно в этом виноваты именно принимаемые вами лекарства.

«Каждый препарат приводит к ожирению по-своему, - отмечает Мэй. — Некоторые повышают аппетит, другие влияют на усвоение организмом жиров, от третьих зависит

уровень инсулина. И при этом одни и те же лекарства по-разному воздействуют на пациентов».

В случае антидепрессантов, увеличение веса может не быть связано с прямым действием лекарства. Улучшение самочувствия приводит и к улучшению аппетита. Отдельные препараты задерживают в организме жидкость. Весы показывают прибавку в весе, хотя на самом деле это не жир, и вес можно легко подкорректировать.

Специалисты выделяют следующие типы широко распространенных лекарственных средств, которые способны привести к ожирению:

- Стероиды
- Антидепрессанты
- Нейролептики
- Средства от судорог
- Средства от диабета
- Препараты от повышенного кровяного давления
- Средства от изжоги

Помните, что иногда пара лишних килограммов лучше, чем прием какого-то лекарственного средства. Кроме того, даже если отдельные медикаменты и приводят к ожирению, вам все равно нельзя забывать о необходимости здорового питания и регулярных занятий спортом.

«Проблема редко решается одной только заменой прописанных лекарств», - подчеркивает автор книги о здоровом питании Мишель Мэй. «Причины набора веса, как правило, связаны друг с другом. Если вы подозреваете, что ваша полнота является следствием приема определенных лекарств, поговорите с лечащим врачом. Возможно, он пропишет вам другие медикаменты. Самое главное, не прекращайте прием лекарств, не посоветовавшись со специалистом. Отказ от приема лекарств без консультации с врачом чреват очень серьезными последствиями», - предупреждает доктор Мэй.

4. Вес может расти из-за проблем со здоровьем

Самая распространенная в медицине причина ожирения – низкий уровень гормонов щитовидной железы (гипотиреоз). Недостаток гормонов щитовидной железы может снизить скорость обмена веществ, что приведет к потере аппетита и набору веса.

«Если вы испытываете усталость, сонливость, склонны к полноте, если у вас грубеет голос, вы не переносите охлаждения, слишком много спите или страдаете от головных болей, вам нужно показаться врачу для проведения простого теста на гипотериоз», - советует Мэй.

Значительно реже наблюдается расстройство, связанное с избытком гормона кортизола, что также может привести к набору массы тела.

5. Вес может расти с приходом менопаузы

Менопауза наступает у женщин в разном возрасте. В среднем это происходит в 45– 50 лет. С годами начинается естественное замедление скорости обмена веществ. Гормональные изменения в организме могут вызвать депрессию и нарушение сна.

Менопауза порождает множество изменений в женском организме. Когда женщины переживают период менопаузы, они теряют женский половой гормон эстроген. Это в свою очередь приводит к изменению телосложения в связи с утратой мышечной массы на бедрах. Вместе с тем женщины начинают полнеть в средней части туловища. Эстроген, как поясняет Боуерман, способствует отложению жира в нижней части тела. Когда выработка этого гормона уменьшается, жир начинает откладываться преимущественно в средней части тела (почти как у мужчин).

Избежать появления жировой прослойки на поясе можно, поддерживая и увеличивая мышечную массу тела. Это в свою очередь приводит к увеличению скорости обмена веществ и сжиганию калорий.

«Женщинам необходимо понимать, насколько важны для их здоровья упражнения по подъему тяжестей и силовые тренировки», - отмечает Боуерман. Как подчеркивают специалисты, не надо бояться, что силовые нагрузки превратят вас в культуристов. Это не так.

Занятия физкультурой также препятствуют потере костной массы, вызванной менопаузой. Следовательно, набору веса с наступлением менопаузы можно противопоставить комплекс упражнений в сочетании со здоровой диетой. В рационе питания должны быть продукты, богатые кальцием и витамином D, а также должно учитываться количество потребляемых калорий.