

11 февраля в районной поликлинике состоится День здоровья, посвященный Всемирному дню больного "Мастерство питания" (Профилактика ожирения)

Во всем мире стремительно растет количество чрезмерно полных людей. Наша страна также имеет неблагоприятную тенденцию: 25% россиян уже страдают ожирением, а 30% имеют избыточную массу тела. Ожирение – это заболевание, сопровождающееся нарушением регуляции обмена веществ с усилением способности накапливать запасной жир.

Избыточное потребление в пищу не только жиров, но и углеводов, белков, способных образовывать жир, особенно вредно после 45-50 лет, когда уменьшаются энергозатраты организма, происходят возрастные изменения. Откладывающийся про запас жир усугубляет состояние сосудов практически всех органов и систем. Избыточный вес, за счет отложения избыточного жира, является причиной сердечно-сосудистых и многих иных заболеваний (сахарного диабета, злокачественных опухолей).

В рамках проведения праздника "День здоровья" вы можете узнать о реальной возможности предотвратить появление и развитие ожирения, для чего каждому необходимо вести здоровый образ жизни, включающий в себя правильное питание и физическую активность, придерживаться нормального веса.