Нет ничего тяжелее, чем стать легче.

Лишний вес – одна из самых распространенных проблем современного человека. За прошлый год на территории России больше всего людей с ожирением выявлено в Новгородской области, Алтайском крае и Ленинградской области. Об этом свидетельствуют данные статистического сборника [Минздрава](https://news.mail.ru/company/minzdrav/) России.

Стоит также отметить, что наименьшее число пациентов, страдающих ожирением, в 2019 году зафиксировано в Чеченской Республике, Приморском крае и в Ингушетии.

Всего в прошлом году в России было зарегистрировано 517 357 человек с ожирением. Отмечается, что это примерно на 70 тысяч больше, чем годом ранее.

Мы утратили контроль над качеством своего питания, зачастую не имеем ни малейшего понятия о составе продуктов, потребляем слишком много соли и сахара, питаемся «на бегу», заедаем стресс… Полных людей становится все больше и больше, а ведь избыточная масса тела – это фактор риска развития многих серьезных заболеваний, таких как артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет 2-го типа и даже некоторые виды рака

Отметим основные причины избыточной массы тела:
Неправильное питание
Нарушение режима питания (отказ от завтрака, перекусы днем, обильный ужин), несбалансированное питание (чрезмерное потребление животных жиров, недостаток фруктов и овощей в рационе, увлечение фаст-фудом и сладостями), избыточное потребление пищи.
Малоподвижный образ жизни
Количество энергии, поступающее в организм с пищей, должно соответствовать энергозатратам организма в течение суток, в противном случае масса тела будет неуклонно расти.
Алкоголь
Алкогольные напитки не только способствуют прибавлению веса и появлению нежелательных сантиметров на талии, но и оказывают негативное воздействие на весь организм в целом.
Хронический недосып
На сегодняшний день учеными собрано достаточно много эпидемиологических данных, подтверждающих связь между сокращением продолжительности сна и ожирением.
Частые стрессы
Привычка «заедать» стрессы чем-нибудь вкусненьким связана с выработкой в организме во время еды эндорфинов – так называемых гормонов радости.
Эндокринные заболевания
В данном случае избыточный вес связан с нарушением функций эндокринных желез (необходимо обследование врачом-эндокринологом).

Как избежать ожирения
Питание должно быть разнообразным и сбалансированным. Ограничьте потребление жирных продуктов, кондитерских изделий, выпечки, сладких газированных напитков, алкоголя. Употребляйте минимум 5 порций (400-500г) овощей и фруктов в день.
Принимать пищу лучше всего небольшими порциями, несколько раз в день (рекомендовано 5 приемов пищи), при этом есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу.
Основная пищевая нагрузка должна приходиться на первую половину дня, последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 3-4 часа до отхода ко сну.
Возьмите за правило выпивать утром стакан теплой воды.
Не ешьте перед телевизором, монитором компьютера, а также с телефоном в руках, это замедляет наступление чувства сытости, потому что мозг концентрируется на том, что происходит на экране.
Больше двигайтесь.
Высыпайтесь.
Научитесь справляться со стрессом без помощи пищи: займитесь дыхательной гимнастикой, медитацией, йогой, творчеством. Если же никак не удается отказаться от привычки «заедать» тревогу, то альтернативой тортам и пирожным должны стать фрукты и овощи.

Отделение медицинской профилактики