Избыточная масса тела и ожирение являются одними из наиболее важных проблем современной медицины. Даже незначительное увеличение массы тела существенно повышает риск возникновения таких заболеваний и синдромов, как: сахарный диабет 2 типа, сердечно-сосудистые нарушения, артериальная гипертония, нарушения липидного обмена. Каждый может увидеть у себя проблему с весом.

 Чтобы ответить на вопрос, нормальный у вас или избыточный вес, можно рассчитать индекс массы тела (ИМТ). Делается это просто: показатель вашей массы тела ( в килограммах) разделите на показатель вашего роста (в метрах),возведенный в квадрат : ИТМ = масса тела(кг) : рост (м)2

ИМТ:

* 18.5 - 24.9 - нормальная масса

 тела;

* 25.0- 29.9 - избыточная масса

тела;

* более 30 - Ожирение (!).

Но данный показатель не подходит для людей, занимающихся спортом и беременным женщинам. Поэтому определить избыточный вес необходимо и по объему талии.

Для женщин предельной нормой объёма талии считается 80 см., а у мужчин - до 94 см.

Если этот показатель превышает установленные нормы, то это абдоминальное ожирение - жировая ткань расположена в брюшной полости. В таком случае, имеется непосредственная угроза здоровью человека.

**Из-за каких гормонов мы чаще всего прибавляем в весе, и что можно сделать, чтобы их уравновесить?**

  **Гормоны щитовидной железы**. Щитовидная железа, расположенная у основания шеи, вырабатывает три гормона: Т3, Т4 и кальцитонин. Эти гормоны регулируют обмен веществ, [сон](https://econet.ru/articles/tagged?tag=%D1%81%D0%BE%D0%BD), сердечный ритм, рост, развитие мозга и многое другое. К набору веса чаще всего приводит пониженная функция щитовидной железы, состояния после оперативного лечения щитовидной железы.

**Инсулин** – это гормон, вырабатываемый поджелудочной железой, который регулирует углеводный обмен. Если к тому же вы любите есть сладости в течение дня, ваш инсулин работает сверх нормы, пытаясь избавиться от сахара в крови. Оставшийся же избыток сахара хранится в виде жира.

**Эстроген.** Это очень важный гормон для женщин. Как высокий, так и низкий уровень эстрогена может приводить к лишнему весу. Чаще именно недостаток эстрогенов сказывается на весе. Когда уровень эстрогена поднимается, клетки, вырабатывающие инсулин, подвергаются стрессу. Это в свою очередь приводит к сопротивляемости организма инсулину. Уровень глюкозы повышается, что ведет к увеличению веса.

Может быть и другой случай, когда у женщин в пременопаузе, наблюдается пониженный уровень эстрогена, и клетки яичников производят меньше этого гормона. Чтобы получить достаточно эстрогена, организм начинает искать другие клетки, вырабатывающие эстроген, и таким источником становятся клетки жира. Организм превращает все источники энергии в жир, чтобы пополнить уровень глюкозы. Результатом часто является лишний вес, особенно в нижней части тела.

**Как поддерживать уровень эстрогена?**

* Избегайте есть готовые

 мясные продукты (колбасы, сосиски);

* ограничьте потребление

 алкоголя;

* регулярно занимайтесь

 физической активностью. Можно попробовать йогу для избавления от стресса;

* включайте в меню больше

продуктов, богатых клетчаткой, свежих овощей и фруктов.

**Кортизол** – это стероидный гормон, вырабатываемый надпочечниками. Он в основном производится, когда мы испытываем стресс, находимся в депрессии, испытываем тревогу, нервничаем, злимся или получили физическую травму.Если вы часто находитесь в стрессовом состоянии, количество кортизола в вашем организме повышается, вы начинаете больше и чаще есть, из-за чего набираете лишние килограммы.

**Как снизить уровень кортизола**:

* постарайтесь обеспечивать

 себя хотя бы семичасовым сном ежедневно;

* добавьте в свой рацион

 творог, мясо индейки, вишню, киви;

* употребляйте меньше

кофеина;

* откажитесь от использования

мобильного телефона и других

гаджетов, по крайней мере, за 2 часа до сна.

 **Пролактин** подобно кортизолу регулирует работу организма при стрессе, влияет на иммунитет, углеводный обмен, регулирует работу яичников. При избытке пролактина снижается выработка эстрогенов (женских половых гормонов), отмечается прибавка в весе.

Влияние гормонов на вес очень высоко. Они способны стимулировать или угнетать функции организма, отвечающие за массу тела. Поэтому для эффективного похудения необходимо сбалансировать их показатели.

Не начинайте самолечение, так как набор веса - это многогранная проблема, и вы должны нацелиться на основную причину. Похудеть, не нанеся вреда вашему здоровью.

Поговорите со своим врачом и сдайте необходимые анализы, чтобы выяснить, является ли ваше увеличение веса гормональным. Если да, то какой из гормонов вызывает увеличение веса или есть другие подстрекающие гормоны.

Придерживайтесь принципов правильного питания, уделяйте достаточное время физическим нагрузкам, и вы сможете взять под контроль свой вес и не стать заложником своих же гормонов!

*При подготовке памятки использовались материалы статьи, опубликованной в газете «Комсомольская правда», автор врач-эндокринолог Буганова Н.Н.*

***Государственное учреждение здравоохранения***

 ***«Городская клиническая больница №2***

 ***г. Тулы имени Е.Г.Лазарева»***

**ГОРМОНЫ И ЛИШНИЙ ВЕС**



Памятка для населения