

Гормональное ожирение

Или повесть об ожирении на эндокринной
почве

- **Гормональное ожирение** - это набор лишнего веса из-за нарушения в организме человека гормонального баланса. Если диеты и спортивные тренировки не дают ожидаемого эффекта похудения, а вес, напротив, продолжает расти, стоит задуматься о гормональной причине ожирения.

- *"Гормональное ожирение может возникнуть в любом возрасте как у женщин, так и у мужчин."*



Как распознать гормональное ожирение?

- Гормональная полнота отличается от алиментарного ожирения не только происхождением, но и некоторыми внешними признаками. Жир из-за сбоя гормонов откладывается неравномерно, в определенных участках тела, за которые отвечает тот или иной гормон.



1. Жировые отложения на верхней части спины и в области молочных желез

- Увеличение в размерах спины и грудей может вызвать гормональное ожирение у женщин из-за пролактинемии.
- Пролактин - гормон репродуктивной системы, отвечающий за подготовку материнского тела к кормлению грудью. Увеличение выработки этого гормона без наличия беременности приводит к отекам и лишним жировым отложениям.



Другие возможные признаки повышения пролактина

- 1. Увеличение аппетита.
- 2. Отеки.
- 3. Набухание и болезненность молочных желез. Иногда возможны выделения из сосков.
- 4. Нарушение менструального цикла из-за пониженной функции яичников.
- 5. Бесплодие (из-за отсутствия овуляции).

2. Лишний жир в области талии

- Накапливание жировых складок на поясе может свидетельствовать о нарушениях работы поджелудочной или щитовидной железы. Тело человека при этом виде гормонального ожирения в области талии напоминает складки гусеницы. Виной всему могут быть тиреоидные гормоны либо инсулин.



3. Жир на бедрах и ягодицах

- Виной наличия лишней жировой ткани в области ягодиц и бедер могут стать эстрогены - женские половые гормоны. Распознать эстрогенную недостаточность можно по характерным проявлениям:
 - 1) перепады настроения, депрессии, раздражительность;
 - 2) отсутствие влечения к противоположному полу;
 - 3) вялость, быстрая утомляемость;
 - 4) забывчивость, невнимательность;
 - 5) нарушение работы репродуктивных органов.



4. Набор мышечной массы

- Иногда мы можем заметить увеличение мышечной массы. Жир при этом не откладывается, а мышечная ткань продолжает увеличиваться (мужская фигура у женщин). Это может быть результатом повышения выработки мужских половых гормонов, чаще, тестостерона. Накопление жира у мужчин происходит при недостатке этого гормона.



Наиболее частые причины гормонального ожирения:

- 1. Болезни щитовидной железы.
- 2. Новообразования в поджелудочной железе.
- 3. Прием гормональных лекарств и антидепрессантов.
- 4. Прерывание беременности.
- 5. Опухоли надпочечников, яичников.
- 6. Инфекционные и хронические заболевания.
- 7. Врожденные патологии.
- 8. Заболевания гипоталамуса и гипофиза.

- ***Инсулиновое ожирение***
- Неправильная выработка инсулина (чаще, недостаточная) вызывает нарушение сахарного обмена. Глюкоза, которая поступает в организм с пищей, идет не на производство энергии, а на образование жировых накоплений. Человек при этом ощущает вялость, упадок сил и снижение работоспособности.
- ***Ожирение из-за гормонов щитовидной железы***
- Разлад выработки тиреоидных гормонов снижает метаболические процессы в организме. В результате энергия не используется в полном объеме и откладывается в лишний жир. Люди, страдающие подобными гормональными нарушениями, ощущают постоянную усталость и апатию. Характерным признаком тиреоидного ожирения является одутловатость щек.

Как вылечить гормональную полноту?

- Лечение гормонального ожирения заключается в восстанавливающей гормональный баланс терапии. Первое, что необходимо сделать - сдать анализы на выявление гормональных нарушений. После подтверждения наличия проблемы и определения ее степени, врач назначит адекватное лечение.
- **1. Диета.** Например, при повышении мужских гормонов ограничивается белковая пища, а при эндокринных нарушениях сокращается потребление сахара.
- **2. Режим.** Важным при лечении гормонального ожирения является соблюдение распорядка дня, питания и нормализация активности. Полезными в комплексной терапии будут спортивные упражнения, водные процедуры и прогулки.
- **3. Препараты.** Часто врачи прописывают медикаменты, которые снижают (либо повышают) выработку того или иного гормона. Это помогает быстро восстановить баланс в организме гормонов и снизить лишний вес.
- Не стоит игнорировать очевидные признаки гормонального ожирения. Помните, этот вид полноты не проходит самостоятельно и может нанести непоправимый вред организму. Будьте здоровы и внимательны к себе!