Он бывает плохим и хорошим. Он является основным теплоизоляционным материалом нашего тела. Одно его упоминание вызывает крайне негативную реакцию у большей части людей. С ним борются, его удаляют, сжигают, разбивают… Он – это подкожный жир. Большая часть «борцов», разумеется, женщины. Их обязывает к этому положение – назвав женщин «прекрасным полом», кто-то обрек половину человечества на бесконечную гонку за красотой. И подкожный жировой слой является одним из главных врагов человека на этом пути. К сожалению, мало кто задумывается о том, что излишек жира не только портит очертания фигуры, но и оказывает крайне негативное влияние на состояние всего организма. Вот только некоторые заболевания, которые могут быть спровоцированы ожирением:

1) Гипертония – человек, страдающий ожирением, тратит больше сил на дыхание, ведь на его сердце ложатся дополнительные обязательства по снабжению тканей (в том числе, избыточных жировых) кислородом. Следствие этого – аритмия, одышка, повышенное артериальное давление.

2) Атеросклероз – у таких людей повышено содержание холестерина в крови, что ведет к сужению сосудов вследствие образования бляшек на их стенках. Атеросклероз опасен еще и тем, что при этом заболевании ухудшается подача крови ко всем органам, а это провоцирует новые заболевания и создает угрозу для жизни.

3) Рак – подкожный жир содержит канцерогены, а в ситуации, когда организм ослаблен (см. выше), у него нет сил сопротивляться атаке вредных веществ. О результате говорить не хочется.

4) Сахарный диабет – глюкоза, попадающая в организм, превращается в жир и откладывается «на черный день» в специальных «жировых депо». Когда они переполняются, лишняя глюкоза вбрасывается непосредственно в кровь.

Если вас все это и не впечатлило (повторюсь, здесь – только малая часть последствий ожирения), то лично мне достаточно. Добавлю только, что ожирение – «самоспонсирующееся» заболевание. Тучному человеку тяжело двигаться, поэтому он, как правило, переходит на малоподвижный образ жизни, что как нельзя лучше способствует дальнейшему разрастанию жирового слоя.

У ожирения есть одно качество, которое роднит его с любовью – ему покорны все возрасты. Начиная с чрезмерно упитанных малышей и заканчивая тучными стариками – любой может стать жертвой жира. Самое опасное во всем этом – беспечность тех, кого это касается. Многие из них не считают избыточную полноту проблемой, выдумывая себе соответствующие поговорки («Хорошего человека должно быть много») и заменяя слово «тучный» на более приятные уху: «крупный мужчина», «аппетитная женщина». Те

же, кто понимает, что сложившееся положение вещей неправильно, зачастую обманывают себя тем, что они в любой момент могут сесть на диету и чудесным образом похудеть. Вот только не худеют. Видимо, не хотят пока… Сегодня проблема «повышенной жирности» актуальна для каждого пятого жителя Земли. И это – объективная оценка. То есть, я не говорю сейчас о тех, кто борется с лишним жиром, не имея его (о них речь пойдет ниже).

Итак, враг определен. Так, может, призвать на помощь науку, генную инженерию, клеточные технологии и истребить проблему на корню – уничтожить подкожный жир, как таковой? К счастью, лабораторных экспериментов подобного рода не проводилось, но это не останавливает особо рьяных добровольцев – они ставят такие опыты в домашних условиях. Сегодня, наверное, только в очень оторванных от «большой земли» уголках можно найти человека, который не знает, хотя бы, в общих чертах, что такое «анорексия». Есть люди, для которых борьба с собственным жиром – это бой не на жизнь, а на смерть, в буквальном смысле слова. Начинается все с обычного желания сбросить пару лишних килограммов, а перерастает в серьезное психическое заболевание, когда человек борется с несуществующим жиром, словно Дон Кихот, ополчившийся на ветряные мельницы… Но у того, хотя бы, мельницы в наличии имелись! Здесь же – скелет, обтянутый кожей, упорно отказывается есть, т.к. кажется себе слишком толстым. Точнее, толстой, т.к. заболеванию подвержены, в основном, женщины.

Итак, что же происходит в организме, из которого напрочь удалена жировая прослойка? Ну, во-первых, пропадает цель эксперимента – худеют ведь, в основном, ради физической красоты, не забыли? А тело, лишенное жира, превращается в мощи, которые не способны привлечь даже самого последнего извращенца, т.к. ничем не напоминают человеческое существо. Во-вторых, жир – это еще и «кладовая» организма, его энергетический запас. А если жира нет, то питание будет браться из мышц, вследствие чего они истощаются и превращаются в маловразумительные «тряпочки» – касается всех типов мускулатуры, в том числе и той, из которой состоят внутренние органы. Далее – можете продолжить сами, учитывая, что перед нами истощенное существо с отсутствующим напрочь иммунитетом и нарушенной психикой. Если не успеть с помощью, результат один, без вариантов.

Думаете, что если вы не больны анорексией, а просто очень худы, у вас нет проблем? Должен вас огорчить – вас ждет все то же самое, только не в такой выраженной форме. И еще один немаловажный для женщин факт – при дефиците жировой ткани снижается репродуктивная способность организма, вплоть до бесплодия. Организм мудрее и дальновиднее нас с вами, его мало интересует то, что у вас хорошая зарплата, высокий общественный статус и нет жилищно-материальных проблем. Он знает только то, что у него нет запасов пищи, а значит, вы голодаете, и вам нельзя позволить обречь на голодание еще одного человека – беременность не наступит, пока вы не докажете своему телу, что способны прокормить ребенка.

Итак, решение задачки старо, как мир – во всем необходимо соблюдать меру! Существуют общепризнанные нормы процентного содержания жира в организме, они зависят от пола (для женщин норма чуть выше, чем для мужчин, это обусловлено все той

же необходимостью вынашивать и выкармливать ребенка) и от возраста (чем старше, тем больше жира может себе позволить человек – наверное, чтобы греться ;-)). В наше время контроль за состоянием собственного организма – не проблема, это можно делать, не выходя из дома, поэтому у нас с вами нет никаких оправданий своему бездействию. Работайте над собой, совершенствуйтесь – не ради того, чтобы кто-то восхитился вами или позавидовал, нет, это слишком мелкая цель! Делайте это ради себя.