

## Когда еда становится кусочком счастья.



Одной из **Самых больших угроз** для человечества на сегодняшний день является **лишний вес** (по данным ВОЗ).

За последние 20 лет общий избыточный вес населения земного шара вырос в 3 раза и достиг угрожающих цифр. По последним расчетам 1 из 3 взрослых людей в мире страдает избыточным весом, и 1 из 10 страдает ожирением.

В России нет официальной статистики по ожирению, но Роспотребнадзор отмечает, что россияне питаются не сбалансированно, основную долю рациона составляют жиры и углеводы. По самым скромным оценкам в России избыточный вес имеется у 25-30%, а ожирение — у 20% населения. При этом в некоторых возрастных «группах риска» эти показатели существенно выше. Так, у женщин в возрасте 35-55 лет избыток веса регистрируется у 75%, а показатель ожирения приближается к 50%.

С голодом в развитых странах покончено давно. В результате к настоящему времени в мире среди взрослого населения появились уже 500 миллионов человек, у которых масса тела выше нормы. Не отстают и наши соотечественники. Да так, что уж половина трудоспособных граждан России обзавелись избыточным весом, а, то и вовсе ожирением.

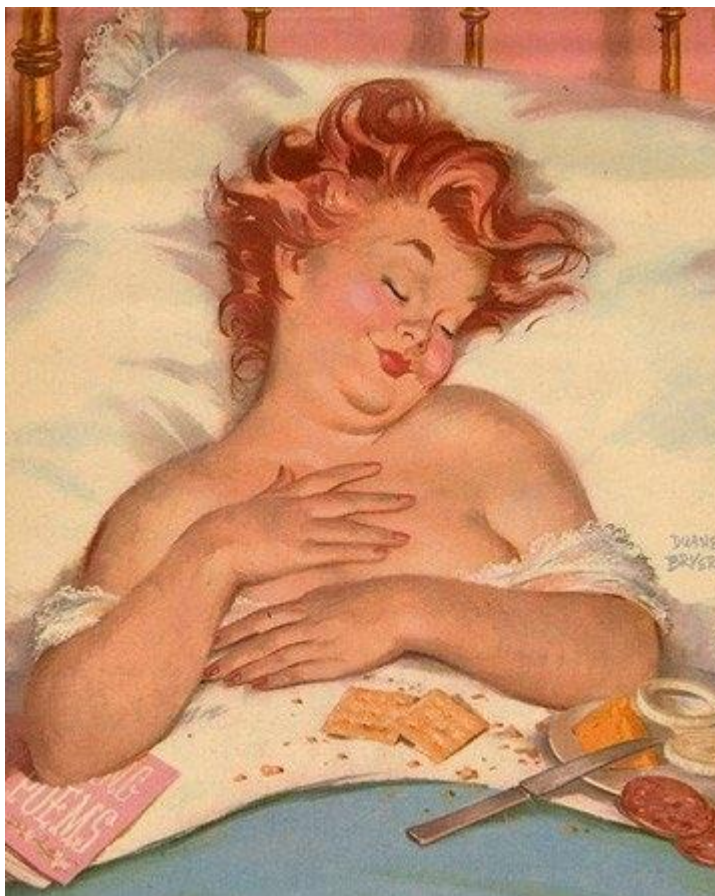
Статистика, собранная Всемирной организацией здравоохранения, неутешительна.

**До 60 лет доживут только 60 процентов страдающих лишним весом, до 70 – 30 процентов, а до 80 – всего 10.**

И никто не говорит, что жизнь эта будет приятной.

По статистике, более 95% желающих похудеть страдают различными формами нарушения пищевого поведения, часто в скрытой, практически

невыраженной форме. Иногда это тянется с самого детства и человек даже не представляет, что можно жить по-другому. Еда перестает быть просто едой и фраза: «Я ем для того, чтобы жить, а не живу для того, чтобы есть» перефразируется наоборот. Еда становится «кусочком счастья», который всегда под рукой. «Счастье» это у всех свое – эмоциональные, легко возбудимые, вспыльчивые люди предпочитают жирную пищу, мясные продукты. А тревожные, мнительные, зависимые, подверженные страхам, меланхолические, застенчивые люди предпочитают сладости.



Примерно в 98% всех случаев причиной избыточной массы тела является переедание. Из них у 60% больных имеет место преимущественная патология пищевого поведения, а у 40% преобладают метаболические расстройства.

Оставшиеся 2% случаев — это эндокринные заболевания, сопровождающиеся приемом гормональных препаратов, и в этом случае необходимо лечить основной недуг.

Привычка — это сложившийся тип поведения. Другими словами, переедание обычно является результатом нарушения пищевого поведения. Именно психотерапия нормализует пищевое поведение и помогает отказаться от старых привычек.

Установлено, что если бы человечеству удалось решить проблему ожирения,

**средняя продолжительность жизни увеличилась бы на 4 года.** Для сравнения: если бы была решена проблема злокачественных опухолей, средняя продолжительность жизни увеличилась бы на 1 год. Люди, страдающие от избыточного веса в результате нарушения пищевого поведения, в 70-80% случаев склонны к депрессии. И поэтому, кусочек торта или шоколадка дает временное улучшение настроения.



В современном мире принято обсуждать проблемы курения и алкоголизма, проблемы подросткового суицида и наркомании, но не принято обсуждать проблему пищевой зависимости именно в контексте признания ее серьезной и опасной болезнью, набирающей все большие обороты в современном мировом сообществе. Как и любой вид аддикции, пищевая зависимость играет опасную роль в жизни человека, причиняя вред как физическому, так и психологическому здоровью человека.

Избыточный вес остается актуальной проблемой, несмотря на то, что чуть ли не каждый месяц появляется новое средство или метод, позволяющее гарантированно похудеть. Тем не менее, масса тела среднестатистического россиянина год от года увеличивается.

Это отражает, с одной стороны, неэффективность большинства диет и методов для коррекции веса, а с другой стороны – злободневность проблемы.

«Счастье» это у всех свое – эмоциональные, легко возбудимые, вспыльчивые люди предпочитают жирную пищу, мясные продукты. А тревожные, мнительные, зависимые, подверженные страхам, меланхолические, застенчивые люди предпочитают сладости.

По личному опыту скажу, что действительно не просто **похудеть**, но **ВОЗМОЖНО!** И есть несколько вариантов решения данной проблемы:

Во-первых, можно **оставить все как есть**, и тогда вам не придется ничего

менять, в том числе и свой гардероб.

Во-вторых, **самостоятельно** пройти путь само изменения.



И третий вариант, самый надежный **прийти на тренинг**, посвященный данной проблеме, и вместе со специалистом пройти путь изменения и получить желаемую фигуру и вес!