

У стресса масса неприятных (и опасных) последствий – он не только негативно отражается на здоровье, но еще и способствует образованию лишнего веса.

Трудно избежать стресса, для многих он является неизменным атрибутом современной жизни – работа, конфликты в семье, ритм и шум большого города. А между тем, постоянный стресс способствует отложению лишних килограммов, даже если вы правильно питаетесь и занимаетесь спортом. Происходит это по причине выработки особых веществ – гормонов стресса.

Ваше тело на любой вид стресса реагирует уни-

версально: мозг принимает решение, что вам угрожает физическая опасность и посылает клеткам тела сигнал – вырабатывать больше гормонов стресса, которые наделяют вас силой и выносливостью. Этот механизм предусмотрен самой природой и называется «дерись или убегай» – именно так спасались от опасности наши предки, жившие в пещерах.

В результате вас буквально переполняет адреналин (один из гормонов стресса), который вызывает ощущение силы и повышает уровень тревожности. Именно благодаря адреналину вы чувствуете симптомы стресса: учащенное сердцебиение и дыхание,

тревогу, раздражение или злость.

На фоне стресса повышается уровень и другого гормона стресса – кортизола, который сообщает организму, что необходимо накапливать энергию и запасаться ею на случай наступления «трудных времен». Этот процесс запускается независимо от количества калорий, которые вы тратите в течение дня. Благодаря гормонам стресса появляется усиленный аппетит, трудно поддающийся контролю. Отсюда и появилось выражение «заедать стресс».

Кортизол способствует накоплению висцерального жира, который откладыва-

ется в тканях, окружающих внутренние органы. Этот жир способствует повышению уровня холестерина и инсулина. Высокий уровень холестерина в крови способствует развитию атеросклероза и постепенной закупорке сосудов, а высокий уровень сахара может способствовать развитию сахарного диабета.

Как защититься от стресса?



Чтобы справиться со стрессом, необходимо выполнить одно из двух условий: избавиться от источника стресса (например, не вступать в открытый

конфликт) или изменить свое отношение к ситуации, позволив людям быть такими, какие они есть, и, принимая ситуации, которые кажутся вам нежелательными.

В нашей жизни сложно избежать стресса, поэтому старайтесь свести его последствия к минимуму. И не забывайте, что чем меньше уровень нервного напряжения, тем меньше в вашей крови гормонов стресса, а значит и меньше шансов набрать лишний вес.

Спокойное и уравновешенное состояние полезно и для красоты, и для здоровья.

ГУ «Республиканский научно-практический центр медицинской экспертизы и реабилитации»

Памятка **СТРЕСС И ЛИШНИЙ ВЕС**

