

*Данилова Н.В.,  
старший преподаватель  
Казанский государственный энергетический университет  
Россия, г. Казань  
Фахрутдинов Р.Р.,  
студент  
3 курс, Институт цифровых технологий и экономики  
Россия, г. Казань*

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПОТЕРЮ ВЕСА И БОРЬБУ С ОЖИРЕНИЕМ**

***Аннотация:** распространенность избыточной массы тела и ожирения резко возросла за последние три десятилетия, что имеет разрушительные последствия для общественного здравоохранения. Рекомендованные стратегии по снижению ожирения были сосредоточены на здоровой пище и физической активности (ФА). В данной статье рассматривается роль ФА в предотвращении увеличения веса, первоначального снижения веса, поддержания веса и предотвращения ожирения в целом.*

***Ключевые слова:** расход энергии, дефицит калорий, физическая активность, ожирение.*

***Annotation:** the prevalence of overweight and obesity has increased dramatically over the past three decades, which has devastating consequences for public health. Recommended strategies to reduce obesity have focused on healthy eating and physical activity (PA). This article discusses the role of PA in preventing weight gain, initial weight loss, maintaining weight and preventing obesity in general.*

***Key words:** energy consumption, calorie deficit, physical activity, obesity.*

За последние три десятилетия распространенность избыточного веса и ожирения существенно возросла по всему миру. Это серьезная проблема общества, поскольку ожирение имеет негативные последствия для здоровья. Риск диабета второго типа, сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов рака и даже смертности. Действия общественного здравоохранения по снижению ожирения в основном направлены на побуждение людей питаться правильно и заниматься физическими упражнениями. Но пока эти подходы не обернулись успехом, поскольку ни одна страна не смогла снизить показатели ожирения за последние тридцать лет. Независимо от того, было ли это связано с неспособностью ограничить потребление калорийной пищи или с отсутствием желания и возможностей заниматься физической культурой. Данный вопрос является предметом спорных дискуссий. Сообщения СМИ о бесполезности физических упражнений только усиливают показатели. Необходимо ответить на вопрос: какова роль физической активности (ФА) в контроле веса и как она влияет на ожирение?

Концептуально ожирение - это состояние, при котором количество жира в организме превышает биологическую потребность человека. Ожирение является проявлением отсутствия энергетического баланса в течение длительного периода времени. Причина, по которой это состояние неумолимо распространилось по всему земному шару за последние три десятилетия с такой скоростью в том, что присутствуют изменения в окружающей среде и / или поведении. Поменялся образ жизни в целом. Расход энергии, требуемый для повседневной жизни, постоянно снижается. Работа становится «сидячей». Но несмотря на то, что снижение ежедневных энергетических затрат не может быть основной причиной ожирения, это не означает, что ФА не играет никакой роли в регулировании веса и энергетическом балансе. Одна теория утверждает, что энергетический баланс может быть легче достичь при высоком потоке энергии. Согласно этой теории, существует порог для ФА, выше которого люди находятся в так называемой «регулируемой зоне»

энергетического баланса. Также, порог для достижения энергетического баланса возник при уровне активности, соответствующем 7000-8000 шагам в день.

Добровольные физические упражнения являются наиболее важной дискреционной составляющей общего ежедневного расхода энергии и, следовательно, напрямую влияют на энергетический баланс. Это было показано в ряде продольных исследований. Экспериментально доказано, что поддержание высокого уровня ФА значительно снижает увеличение веса, особенно у женщин. В этом исследовании активные люди набрали меньше веса в течение последующего периода по сравнению с теми, кто был постоянно неактивным.

Таким образом, и диета, и физические упражнения являются важными компонентами программ, предназначенных для похудения. Большинство программ по снижению веса терпят неудачу в долгосрочной перспективе, так как предусматривают лишь только ограничения в пище, в следствии люди часто возвращают вес. Рост эпидемии ожирения происходит на фоне постоянного снижения энергетических затрат, необходимых для повседневной жизни. Однако идея о том, что ожирение увеличивается из-за постоянного снижения ежедневных энергетических затрат, не поддерживается ни объективными показателями энергетических затрат, ни физиологической теорией увеличения веса.

Ожирение является результатом чрезмерного потребления энергии в течение длительного периода времени. В настоящее время мы не понимаем, почему люди потребляют больше энергии, чем расходуют. Может быть, что ФА обладает способностью регулировать потребление пищи. Но в современной среде, способствующей сидячему образу жизни, этот механизм регулирования сбился с пути. Увеличение ФА, безусловно, может создать дефицит калорий за счет увеличения расхода энергии. По этой причине

физическая активность и физические упражнения действительно помогают бороться с ожирением.

### **ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ**

1. В.М. Паршакова. «Физическая культура при избыточной массе тела» [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-pri-izbytochnoy-masse-tela> (дата обращения: 01.09.2019).
2. А.О. Разина, С.Д. Руненко, Е.Е. Ачкасов. «Роль физической реабилитации в комплексном лечении ожирения и коррекции избыточной массы тела» [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-pri-izbytochnoy-masse-tela> (дата обращения: 01.09.2019).
3. В.М. Паршакова. «Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике» [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prichiny-izbytochnogo-vesa-i-rol-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-ego-profilaktike> (дата обращения: 01.09.2019).
4. А.О. Разина, С.Д. Руненко, Е.Е. Ачкасов. «Проблема ожирения: современные тенденции в России и в мире» [Электронный ресурс]. URL: [https://vestnikramn.spr-journal.ru/jour/article/view/655?locale=ru\\_RU](https://vestnikramn.spr-journal.ru/jour/article/view/655?locale=ru_RU) (дата обращения: 01.09.2019).