



«СКРЫТЫЕ РИСКИ»: СВЯЗЬ ЛИШНЕГО ВЕСА С ДИАБЕТОМ, ГИПЕРТОНИЕЙ И БОЛЕЗНЯМИ СУСТАВОВ

Избыток жировой ткани (особенно висцерального жира) — это не просто эстетический вопрос, а активный эндокринный орган, который вырабатывает гормоны и провоцирует воспаление.

Диабет II типа.

Механизм: Жировые клетки выбрасывают свободные жирные кислоты, которые блокируют рецепторы инсулина.

Результат: Клетки перестают «слышать» инсулин и не забирают глюкозу из крови.

Финал: Сахар в крови растет, поджелудочная железа истощается → **Диабет.**



Гипертония.

Механизм: Сердцу нужно прокачивать кровь через километры новых сосудов в жировой ткани. Жир стимулирует выброс гормона (лептина) и задержку натрия, что сужает сосуды.

Результат: Повышается периферическое сопротивление сосудов.

Финал: Постоянное высокое давление разрушает стенки артерий → **Гипертония.**



Болезни суставов.

Механизм: Каждый «лишний» килограмм при ходьбе давит на колено с силой в 4 кг. Жировая ткань вырабатывает цитокины, которые разрушают хрящевую ткань (системное воспаление).

Результат: Хрящ истончается, кости начинают тереться друг о друга.

Финал: Хроническая боль и ограничение подвижности → **Остеоартрит.**



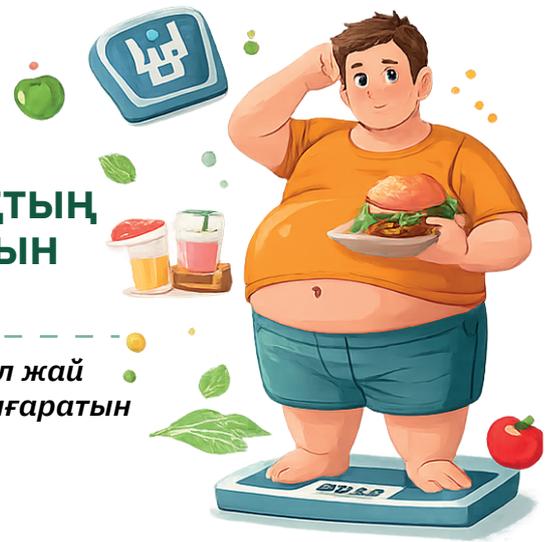
Важный факт: Снижение веса всего на 5–10% способно значительно улучшить показатели сахара в крови, снизить артериальное давление и на 50% уменьшить риск развития тяжелого артрита.





«ЖАСЫРЫН ҚАУІПТЕР»: АРТЫҚ САЛМАҚТЫҢ ДИАБЕТПЕН, ГИПЕРТОНИЯМЕН ЖӘНЕ БУЫН АУРУЛАРЫМЕН БАЙЛАНЫСЫ.

Май тінінің артық болуы (әсіресе висцералды май) — бұл жай ғана эстетикалық мәселе емес, бұл гормондар бөліп шығаратын және қабынуды тудыратын белсенді эндокриндік ағза.



II типті диабеті

Механизмі: Май жасушалары инсулин рецепторларын бұғаттайтын бос май қышқылдарын бөледі.

Нәтижесі: Жасушалар инсулинді «сезуді» тоқтатады және қандағы глюкозаны қабылдамайды.

Қорытынды: Қандағы қант деңгейі көтеріледі, ұйқы безі қажиды → **Диабет.**



Гипертония.

Механизмі: Жүрек май тініндегі мыңдаған шақырымдық жаңа тамырлар арқылы қан айдауға мәжбүр болады. Май лептинді бөлуді және натрийдің іркілуін ынталандырады, бұл тамырларды тарылтады.

Нәтижесі: Қан тамырларының перифериялық кедергісі артады.

Қорытынды: Тұрақты жоғары қан қысымы артерия қабырғаларын зақымдайды → **Гипертония.**



Буын аурулары

Механизмі: Жаяу жүргенде әр «артық» келі тізеге 4 кг күшпен салмақ түсіреді. Май тіні шеміршек тінін бұзатын цитокиндерді бөліп шығарады (жүйелі қабыну).

Нәтижесі: Шеміршек жұқарады, сүйектер бір-біріне үйкеле бастайды.

Қорытынды: Созылмалы ауырсыну және қозғалыстың шектелуі → **Остеоартрит.**



Маңызды дерек: Салмақты небәрі 5–10%-ға төмендету қандағы қант көрсеткіштерін едәуір жақсартуға, артериялық қан қысымын түсіруге және ауыр артриттің даму қаупін 50%-ға азайтуға болады.

