Жирные парни

В современном обществе существуют стандарты красоты, которые предъявляют требования не только к женщинам. Возможно, мужчинам приходится в каком-то смысле тяжелее, поскольку на них эти требования сваливаются внезапно, когда ситуация запущена настолько, что пары дней на исправление уже не хватит. По мнению девушек, именно жирные парни часто сталкиваются с проблемами, и речь идёт не просто о лёгкой полноте, а именно о нездоровом ожирении. Почему накапливается лишний вес, как случилось, что мужчина не обращает внимания на накапливающиеся килограммы? На самом деле полнота является завершающим аккордом в длинной цепочке изменений, поэтому стоит разобраться во всех нюансах проблемы.

Тяжёлая мужская проблема: ожирение Согласно статистическим данным, лишний вес имеют около полутора миллиардов людей в мире, из них примерно 35% страдает ожирением. Среднестатистический толстый парень имеет примерно 10-20 лишних килограммов, хотя всегда возможны варианты. Следует отметить, что у многих проблемы с весом обостряются в предпенсионном возрасте, сопровождаются всевозможными заболеваниями, гормональными и эндокринными нарушениями. О мужском ожирении говорить тем тяжелее, чем меньше требований предъявляется социумом к мужской красоте. Действительно, мужчинам не нужен макияж, их не так часто сравнивают с фотомоделями, и даже трёхдневная небритость перекочевала из критерия неряшливости в категорию харизмы. Однако времена меняются, и равноправие между полами означает в том числе и распространение эстетических требований. Ухоженная женщина хочет видеть рядом с собой настолько же ухоженного мужчину.

Два типа ожирения Существует два основных типа ожирения, и самый тяжёлый относится как раз к так называемому ожирению по мужскому типу. Если жировые отложения равномерно откладываются под кожей, то лишний килограмм абсолютно незаметен. Подкожный жир достаточно легко накапливается, похудеть в этом случае сравнительно несложно. Ожирением по мужскому типу называют классический «пивной живот». Висцеральное ожирение внешне выражается в выпирающем животе, жир откладывается на внутренних органах. В этом случае толстый парень выглядит несуразно: большой живот дисгармонирует со сравнительно тонкими ногами. Нередко оба типа ожирения совмещаются, и фигура расплывается окончательно. Также диетологи отмечают различные виды локализации жировой ткани в организме. Например, абдоминальное ожирение предполагает наличие большого количества жира именно в средней части тела: живот, бока, спина. Такой «спасательный круг» неэстетично выглядит и серьёзно портит настроение. Гиноидное ожирение, когда жировые ткани развиваются в основном в нижней части тела (бёдра, ягодицы, низ живота), больше присуще женщинам.

Почему так трудно избавиться от «пивного живота»? Склонность к полноте может проявляться с самого детства. Около 10% детей перекармливают родители, которые восторгаются толстенькими ручками и ножками, пухлыми щёчками своего чада. Можно с уверенностью утверждать, что нездорово полный ребёнок будет иметь серьёзные проблемы в зрелом возрасте. Однако висцеральное ожирение появляется не только из-за возможных нарушений пищевого поведения в детстве. Допустим, мужчина имеет лишний вес 10 кг — это не так много, выдаёт только выступающий живот. Но жир давит на внутренние органы, заполняет внутрибрюшную полость. Из-за этого внутренние органы сдвигаются, сдавливаются, нарушается их нормальная работа. И если физические упражнения и коррекция диеты не помогают, скорее всего, имеются проблемы с эндокринной системой и гормональным фоном. Но пока мужчина не возьмёт себя в руки и не обратится к врачам, вряд ли получится убрать «пивной живот».

Психологические сложности лишнего веса у мужчин Несмотря на тот факт, что общество снисходительно относится к мужской полноте, по-настоящему жирные парни испытывают серьёзное давление на психику. Снисходительные или насмешливые взгляды, откровенные издевательства, собственная неуклюжесть — всё это создаёт некий заколдованный круг. И даже низкая самооценка тут ни при чём, многие вполне стройные люди не проявляют уверенности в себе. Полному мужчине сложно решиться заговорить с женщиной, постоянное ожидание насмешки держит в напряжении. А если учесть, что психологические проблемы в таких случаях провоцируют переедание, то получается классическая безвыходная ситуация. Спокойствие и радость от поглощения вкусной пищи кратковременны и не могут заменить собой другие стороны жизни, при этом дарят новые килограммы, которые, в свою очередь, усиливают психологические проблемы

оциальные причины ожирения мужчин Причина критического набора веса мужчинами кроется и в социальной неустроенности. Сытная и недорогая пища, богатая углеводами и жирами, становится для многих основным рационом. При жёсткой нехватке белков и растительной клетчатки такая полнота придаёт человеку нездоровый вид. Если в древние времена толстый человек считался богатым и красивым, то сейчас богатые люди считают хорошим тоном вкладывать часть средств в создание красивого и здорового тела. На данный момент толстые люди - это представители социальных слоёв с недостаточными доходами. Определённое влияние оказывает также патриархальная мораль в её худшем проявлении. Полную женщину, скорее всего, назовут жирной, а вот полный мужчина получает такой эпитет, как «солидный». Мужчинам традиционно прощается внешнее несовершенство, якобы им некогда заниматься такими глупостями, а женщина должна услаждать взор. А потом начинаются отчаянные попытки похудеть.

Коварные килограммы Особенность жировой ткани заключается в том, что её достаточно просто набрать, а вот чтобы избавиться от запасов, приходится идти на всевозможные ухищрения. Организм сопротивляется, не желает расставаться с резервом питательных веществ, хранящимся на случай непредвиденных голодных времён. Основные причины ожирения, называемые диетологами, - это неверное сочетание белков, жиров и углеводов, неправильно подобранный рацион, большое количество вредной еды. Однако главной причиной остаётся простейший энергетический просчёт: чтобы не полнеть, человек должен употреблять ровно столько калорий, сколько требуется на обеспечение жизнедеятельности и всех активных действий в течение дня. Если калории поступают с избытком, то лишние отправляются в жировое депо. Коварство лишнего веса заключается в том, что набирается он постепенно и практически незаметно, поэтому быстро сбросить вес без риска для здоровья нельзя.

Последствия ожирения Особенность полноты заключается в том, что она может быть как симптомом заболевания, так и причиной или даже последствием. Как уже было сказано выше, полнота может вызываться эндокринными и гормональными нарушениями. Если же лишние килограммы были получены в результате переедания и низкой физической активности, то в результате можно заработать проблемы не только с гормонами и эндокринной системой, но и с артериальным давлением, кровеносной и дыхательной системой. Подавляющее большинство людей знает, к чему приводит избыточный вес — все видели одышливых потных толстяков, с трудом втискивающихся в общественный транспорт, с остановками преодолевающих ступени. Сложно представить себя на их месте, поэтому каждый думает: «Со мной такого не произойдёт никогда, я смогу вовремя остановиться». Но сначала становятся узковаты в талии джинсы, потом появляется одышка, в качестве отдыха хочется только полежать на диване. Интимная жизнь тоже затухает. Сопутствующие проблемы Корпулентное телосложение может поначалу не беспокоить, народная мудрость утверждает, что хорошего человека должно быть много. Известная проблема избыточного веса - это пошатнувшееся здоровье, но имеются и сопутствующие проблемы, и подчас они проявляются весьма неожиданным образом. Многие компании приглашают на работу сотрудников, обладающих приятной внешностью, располагающей к себе клиентов. Даже если жирные парни будут прекрасными специалистами в своей области, на представительских ролях потенциальные работодатели их не видят. Это несправедливо, по большому счёту, харизма от телосложения не зависит, как и уровень коммуникабельности, но таков шаблон «образцового мужчины».

Чем рискуют жирные парни? Говорят, что здоровье — это главное. С этим утверждением сложно не согласиться, ведь именно на физическом и психическом здоровье кроется возможность полноценно функционировать практически в любой отрасли жизни. По статистике, толстые люди чаще болеют и раньше умирают, а риск инсульта возрастает в разы. У людей, страдающих ожирением, снижаются работоспособность, коммуникабельность. Шансов счастливо устроить свою личную жизнь становится всё меньше и меньше, повышается риск развития депрессии и затворничества. Как избавиться от килограммов? Обычно считается, что избавиться от лишних килограммов так же просто, как снять пиджак. Однако врачи утверждают, что ожирение у мужчин необходимо лечить комплексно, как болезнь. Одной только диетой невозможно добиться устойчивых результатов, при этом процесс похудения должен улучшать здоровье, а не наносить ему ущерб. Форсированные занятия спортом при большом количестве лишних килограммов - это практически прямой путь в травматологию: слишком большая нагрузка на суставы, сердечно-сосудистую систему. Поэтому не стоит пытаться тут же пробежать марафонскую дистанцию, а начать лучше с длительных пеших прогулок. Необходимо пройти медосмотр и с учётом врачебных рекомендаций уже выстраивать долгосрочную программу похудения. Тяжёлая степень ожирения предполагает, что на поддержание жизнедеятельности такого большого и нездорового тела требуется достаточно большое количество калорий. Поэтому даже незначительное снижение калорийности ежедневного рациона приводит к снижению веса. Небольшой дефицит калорий приводит к медленному безболезненному похудению: лишние килограммы копятся годами, поэтому сбросить их на волшебной диете за десять дней невозможно. Без спешки и серьёзного насилия над собой нужно менять стиль жизни, не гнаться за рекордными отвесами. Медленно сброшенный вес в большинстве случаев не возвращается, намного меньше риск сорваться и снова переесть. Если полнота является последствием эндокринных заболеваний, то она постепенно проходит сама, если избавиться от основной проблемы — возобновляется правильный обмен веществ, и организм сам стремится к гармонии.