**Нерациональное питание – основа риска развития алиментарных заболеваний**

Проблема питания и здоровья, питания и болезни тесно взаимосвязаны. В настоящее время наш организм должен привлекать дополнительные внутренние и внешние резервы для того, чтобы сохранить состояние здоровья и иметь силы бороться с болезнью. Недостатки в структуре и качестве питания сопровождаются неспособностью защитных систем организма адекватно отвечать на неблагоприятные воздействия окружающей среды и могут быть причиной возникновения, развития около 80% всех известных патологических состояний и, в первую очередь, алиментарных.

Дефицит или избыток питательных веществ не остается бесследным для организма. Он или обусловливает непосредственное возникновение заболевания (анемии, эндемический зоб, ожирение и др.), или понижает сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды (простудные заболевания, инфекционные болезни), или создает условия, способствующие развитию той или иной патологии (заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, рак и др.). Так, например, среди заболеваний, основную роль в развитии которых играет фактор питания, 61% составляют сердечно-сосудистые расстройства, 32% – новообразования, 5% – сахарный диабет II типа (инсулиннезависимый), 2% – алиментарные дефициты (йододефицит, железодефицит и т.д.).

Алиментарные заболевания – состояния, обусловленные недостатком или избытком одного или нескольких питательных веществ и / или энергии в организме; проявляются клинически или выявляются с помощью дополнительных методов диагностики.

В современном обществе потребляется большое количество избыточных каллорий, которые организм перерабатывает откладывает про запас. Рассмотрим состояние избыточного питания.

**Избыточное питание**

Длительное избыточное потребление белка неблагоприятно влияет на обмен веществ и деятельность некоторых органов и систем. Значительное увеличение белка в рационе приводит к увеличению размеров печени и почек, что сказывается на их функции. В кишечнике усиливаются процессы гниения, что ведет к изменению микрофлоры кишечника. Длительный избыток белков в пище вызывает перевозбуждение центральной нервной системы. При исходной недостаточности витаминов усиливается степень гиповитаминоза. Снижается иммунитет и повышается заболеваемость, повышается частота аллергических реакций.

При продолжительном избыточном потреблении жиров они накапливаются в резервах – жировой ткани, что способствует ожирению. Увеличивается образование холестерина, что ведет к развитию атеросклероза. Повышается свертываемость крови. Это приводит к развитию тромбов в сосудах. Отмечается и жировое перерождение печени. Избыток жиров в пище ухудшает усвоение белков, кальция, магния, повышает потребность в витаминах. Обильное потребление жира тормозит секрецию желудка, вызывает перенапряжение функции поджелудочной железы и кишечника, что способствует расстройствам пищеварения.

Избыточное потребление углеводов является широко распространенной причиной нарушения обмена веществ. Если в рационе содержание белков и жиров близко к потребностям организма, а количество углеводов превышает его потребность, это ведет к излишнему повышению энергетической ценности питания и переходу избытка углеводов в жиры. Такое питание является важнейшей причиной алиментарного ожирения. Систематическое переедание углеводов, особенно легкоусвояемых, играет определенную роль в развитии атеросклероза и связанных с ним сердечно-сосудистых заболеваний, в развитии сахарного диабета, кариеса зубов и других заболеваний.

При длительной энергетической избыточности питания развиваются избыточная масса тела и ожирение.

**Питание и ожирение**

В России более 30% трудоспособного населения страдает избыточной массой тела и ожирением.

Энергонасыщенный рацион питания и потребление жирной пищи на фоне снижения физической активности являются главными причинами развития ожирения. Основную роль здесь играют семейные традиции употребления обильной высококалорийной пищи. Употребление большого объема пищи, богатой жирами и углеводами, особенно легкоусвояемыми, приводит сначала к развитию функциональных изменений в организме, а затем – к органическим. При избыточном потреблении энергии неуклонно увеличиваются жировые отложения в депо, при этом имеются данные о том, что регулярное превышение энергопоступления по сравнению с энергозатратами на 15-20% ведет к увеличению массы тела на 2-3 кг/год. Одним из органов, наиболее чувствительных к избытку жира в организме, является печень и желчевыводящие протоки. При ожирении наблюдаются дискинезия желчевыводящих путей, желчно-каменная болезнь, ожирение печени. Поражается и поджелудочная железа, что ведет к развитию панкреатита и даже сахарного диабета. Изменения со стороны сердечно-сосудистой системы проявляются ранним развитием гипертонической болезни, атеросклероза.

**Соблюдение рекомендаций по рациональному питанию является основным источником повышения устойчивости организма к различным вредным воздействиям окружающей среды и снижения ряда неинфекционных хронических заболеваний.**