

Жир на животе: мифы и факты.



Жировые отложения на животе – верный признак избыточного веса и серьезный фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, округлившийся силуэт – источник психологических проблем и повод искать чудодейственные способы избавления от «живота».

Существуют ли диеты для уменьшения жировых запасов на брюшной стенке? Насколько эффективны приседания и упражнения на пресс? Рассказываем о мифах и фактах.

Факт: Живот растет от пива

Разумеется, само по себе пиво живот не вырастит. Однако если потреблять этот калорийный напиток регулярно, да еще с традиционными **высококалорийными закусками**: чипсами, сухариками и солеными орешками – лишний вес не заставит себя ждать.

У любителей пива увеличение объема талии, как правило, усугубляется проблемами с печенью, повышенным давлением и другими последствиями употребления алкоголя и нездоровой еды.

Яблоко или груша?

От того, где конкретно скапливается жир, зависит предрасположенность человека к различным заболеваниям. Узнайте, чем грозит ожирение по «мужскому» и «женскому» типам.

Миф: От «живота» помогают приседания или упражнения на пресс

Если человек продолжает потреблять больше калорий, чем тратит, и сохраняет лишний вес, подтянутые мышцы так и останутся под слоем жира.

Это вовсе не значит, что физические упражнения не нужны. **Сочетайте** их с разумным питанием, чтобы не только снижать вес, но и укреплять мышцы.

Факт: Продукты из цельного зерна помогают похудеть в талии

Цельнозерновые продукты действительно помогают худеть. При этом они не только низкокалорийны, но и надолго сохраняют **чувство сытости** благодаря высокому содержанию клетчатки.

Кроме того, продукты из цельного зерна стимулируют работу кишечника и борются с запорами. Это позволяет **визуально уменьшить** объем живота.

Миф: Есть специальная диета для избавления от лишнего жира на животе

Некоторым худеющим кажется, что особые диеты способны бороться с жировыми отложениями именно на животе. На самом деле при снижении веса работает совершенно другой принцип.

Сначала жир уходит с тех мест, где откладывается легче всего. Поскольку у многих людей основные жировые запасы располагаются как раз в области талии, может показаться, что диета действует исключительно на нее.

Тем не менее, ни одна диета не рассчитана на избавление от жира в конкретной точке. Упражнения – тоже.

Переход на здоровое питание и увеличение физической активности сокращает излишки жировой ткани по всему телу, в том числе и на животе.

Факт: Жир на животе опаснее жира в других местах

Жировые отложения на животе не только уродуют фигуру и давят на внутренние органы. В жировых клетках, расположенных в районе брюшной стенки, вырабатываются гормоны, которые увеличивают риск развития сердечного приступа и других сердечно-сосудистых проблем.

Кроме того, ученые связывают абдоминальное ожирение с повышенным риском развития диабета, заболеваний печени, остеопороза, тромбоза и некоторых видов рака – в том числе рака груди и толстого кишечника.

Миф: Чтобы уменьшить объем живота, придется каждый день потеть в спортзале

Сколько во мне жира?

Определить процентное содержание жировой ткани можно в Центре здоровья совершенно бесплатно. Тем не менее, измерить количество жира можно и в домашних условиях.

Уменьшить количество жира на животе гораздо проще. Исследования ученых из университета Wake Forest в США показывают, что всего два с половиной часа активных прогулок в неделю позволяют потерять около двух с половиной сантиметров объема талии за месяц.

Кроме того, выяснилось, что **прогулки** в течение от получаса до часа три раза в неделю сокращают размер жировых клеток в районе живота на 20 процентов.

Процесс пойдет быстрее, если умеренные нагрузки станут **ежедневными**, а из рациона исчезнут излишки жира и сахара.

Самое важное

Большой живот – это следствие неправильного питания и недостатка движения. Избавиться только от «живота» не получится – придется бороться с лишним весом вообще