

# Жир в человеческом теле: как понять, что его много, и к чему это может привести?

В [данной работе](#) среди долгожителей % людей с ожирением и лишним весом меньше, чем в среднем по популяции. Если избыточный жир является одной из причин развития симптомов старения и различных проблем со здоровьем, то борьба с ним - эффективный инструмент для предотвращения возрастных изменений в организме. По данным различных исследований, в развитых странах 62-76% людей имеют избыточное количество жира.

Избыток жира в организме прочно и неоспоримо связан с развитием многих проблем со здоровьем. Более подробно о них можно почитать [здесь](#)

Даже если внешне человек не выглядит ожиревшим, при нормальной массе тела у него может быть большое количество висцерального жира.



## Разница подкожного и висцерального жира

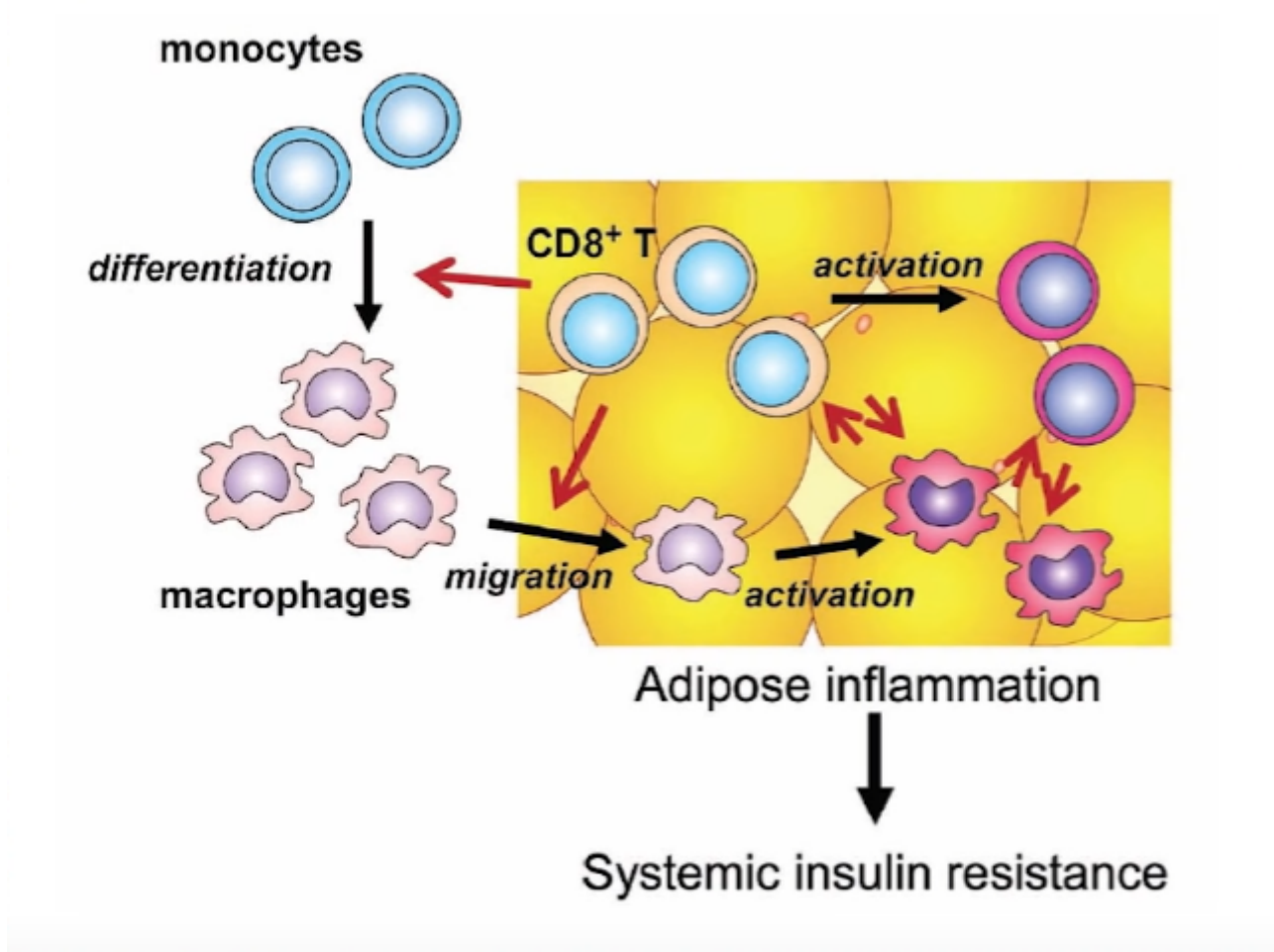
В нашем теле, жир распределяется по разному, под кожей / вокруг внутренних органов. Впервые существенную разницу этих двух типов отметили когда сравнили изменения у людей подвергшихся липосакции и похудевших самостоятельно. Люди похудевшие самостоятельно продемонстрировали больше положительных изменений в здоровье. Был сделан вывод, что разница возникла из-за того, что им удавалось терять висцеральный жир, в отличие от тех, кто делал липосакцию.

## Механизм вреда избыточного висцерального жира

Он привлекает к себе клетки крови, которые называются моноциты. Далее моноциты в жировой ткани превращаются в макрофаги. Макрофаги взаимодействуют с клетками жировой ткани выделяют сигнальные вещества. Эти сигнальные вещества активируют иммунную систему и запускают процессы хронического воспаления. Описание взято из [этой работы](#)

Также эти вещества снижают чувствительность к инсулину, об этом можно [почитать тут](#)

Формируется порочный круг: воспаление → повышение инсулина → увеличение голода → переедание → снова жировые отложения → снова воспаление



## Вред хронического воспаления

Хроническое воспаление также представляет серьезную угрозу для здоровья. С ним связаны почти все болезни которые развиваются у человека в старости. Снижение иммунитета, онкологические процессы, деменция, болезнь Паркинсона, атеросклероз, остеопороз и так далее.

Логично предположить что избавление от лишнего жира позволит нам уменьшить количество хронического воспаления.

Для начала стоит измерить количество жира и узнать нормы.

## Способы измерения и нормы количества висцерального жира

ИМТ и веса которые измеряют методом электрического сопротивления тела - нам не всегда подходят, оба они могут дать искаженную картину. Точные методы это КТ, МРТ и двухэнергетическая рентгеновская абсорбциометрия, но они не применимы в массовых условиях, **есть варианты проще и бесплатные.**

Один из таких, это измерение окружности талии (у пупка) и деление этой цифры на ваш рост.

Чтобы определить нормальные ли у нас показатели висцерального жира, сравните вашу цифру:

- 0,42-0,48 для женщин
- 0,43-0,52 для мужчин

Также, есть еще второй вариант, измерение соотношения окружности талии и бедер, здоровые показатели:

- менее 0,85 для женщин
- менее 0,9 для мужчин

According to the [World Health Organization \(WHO\)](#), a moderate WHR is:

- 0.9 or less in men
- 0.85 or less for women

In both men and women, a WHR of 1.0 or higher increases the risk of heart disease and other conditions that are linked to having overweight.

### Waist-to-hip ratio chart

Health risk	Women	Men
low	0.80 or lower	0.95 or lower
moderate	0.81-0.85	0.96-1.0
high	0.86 or higher	1.0 or higher

Автор **заметки**: qwinken