

Исраилова Чолпон Эрмековна

студентка

Институт образования и социальных наук

ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»

г. Ставрополь, Ставропольский край

ОСОБЕННОСТИ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЖИРА У ЖЕНЩИН И МУЖЧИН

***Аннотация:** в статье сообщается, что риск сердечного приступа, инсульта и диабета зависит не от количества жира в организме, но и от места его скопления. В работе также были рассмотрены различия в структуре распределения жира среди мужчин с избыточным весом и ожирением и связанных с ними кардиометаболических рисков.*

***Ключевые слова:** избыточный вес, мужчины, женщины, кардиометаболический риск.*

Согласно новому научному исследованию было доказано что не количество жира в нашем теле, а место хранения, которое может увеличить риск сердечного приступа, инсульта и диабета. В исследовании были рассмотрены различия в структуре распределения жира среди мужчин с избыточным весом и ожирением и связанных с ними кардиометаболических рисков. По данным Национального центра статистики здравоохранения, большинство процентов людей страдают избыточным весом или ожирением. Ожирение ставит людей под угрозу для множества проблем со здоровьем и является второй ведущей причиной предотвратимой смерти. Однако люди с одинаковым индексом массы тела или массы тела могут иметь очень разные профили риска, основанные на генетике, образе жизни и диете. Кроме того, состав тела отличается между мужчинами и женщинами, причем женщины имеют пропорционально больше жира, а мужчины имеют больше мышечной массы. Распределение жира является важным определяющим фактором кардиометаболического риска. Большинство людей слышали фразы «яблочная» и «грушевидная». Это общие дескрипторы форм человеческого тела, основанные на том, где жир имеет тенденцию храниться в организме. В

яблочных телах жир распределяется в основном вокруг средней части, а в грушевидных телах жир распределяется ниже вокруг бедер и бедер. Тип жирового жира также играет роль в кардиометаболическом риске. Один тип жира – внematочный жир – особенно опасен. Его можно найти в таких местах, как брюшная область, мышцы, печень и другие органы. По словам ученых «Существуют гендерные различия в составе тела и внematочных жировых складах, и что они могут быть связаны с гендерными профилями риска для таких заболеваний, как диабет, сердечные заболевания и инсульт». У мужчин больше мускулов, а у женщин – жира. Причем жир у женщин расположен не так, как у мужчин. Поэтому, соблюдая диету, мужчины худеют быстрее женщин. Зато даже очень тонкий слой жира под кожей женщины зимой согревает ее, а летом предохраняет от жары.

Результаты исследований показали, что у женщин был более высокий процент жира и более подкожного (под кожей) жира, но более низкая масса мяса по сравнению с мужчинами.

По сравнению с женщинами мужчины имели более высокие показатели кардиометаболического риска в целом, но эктопический жир не был значительно связан с кардиометаболическим риском у мужчин. Однако эктопический жир у женщин был сильно связан с кардиометаболическими мерами риска. Норма жира для женщины:

1. В организме женщины, в отличие от тела мужчины, процент жира достигает 13–36% от всего веса (в зависимости от ее возраста и активности). Высокое содержание его имеет несколько причин. Для нормального протекания менструального цикла.

2. Без жиров не синтезируется ни один женский гормон (эстроген, прогестерон).

3. У женщин сердце на 15% меньше, чем у мужчины, поэтому тепло в организме разносится медленнее, из-за этого нужна жировая прослойка для поддержания температуры.

4. Подготовка к вынашиванию и рождению детей.

Норма жира для мужчин

Упомянув про показатели нормы для женщины, нельзя забывать и про сильный пол, у которого от обмена жиров зависят многие системы организма, включая репродуктивную и пищеварительную. Из-за того, что мужчины не рожают детей, а в их организме ежемесячно не происходит овуляция и менструация, то содержание жира для них ниже.

Норма содержания жира для мужчин ниже женской еще потому, что с самого появления человека именно на сильный пол возлагались обязанности главного труженика, работника, воина, поэтому расщепление липидов в их организме происходит намного быстрее и интенсивнее (именно поэтому мальчики худеют быстрее девушек).

По морфологии организма, складок жира у мужчин быть не должно, потому что подкожная клетчатка распространяется равномерно. Если отложения локализуются в области живота, то существует риск расстройств пищеварительного тракта. А вот складки на груди, боках или бедрах свидетельствуют про гормональные нарушения, превышение нормы содержания женских половых веществ или неправильное питание.

Список литературы

1. Норма жира в организме женщин и мужчин, таблица и формула расчета. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://receptdolgolet.ru/organizm/zhiry/norma-zhira-u-zhenshhin-i-muzhchin.html>
2. Отличия мужчины и женщины [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pc-connect.ru/doc/13.html>
3. Medical Humanities [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sciencedaily.com/releases/2017/10/171011145237.htm>