том, что количество подростков и молодых людей, страдающих метаболическим синдромом, оценивается более чем в 2 миллиона.

Сегодня у мировых организаций здравоохранения существуют разные критерии диагностики метаболического синдрома. Но при этом все они сходятся во мнении, что центральным «механизмом» возникновения проблемы является висцеральное ожирение. Висцеральным (или внутренним) жиром принято называть жировые отложения, которые накапливаются не под кожей, а в брюшной полости, вокруг жизненно важных органов, оказывая на них давление и вызывая опасные изменения.

Причины

Инсулинорезистентность (нечувствительность к инсулину), которая является главным «пусковым механизмом» метаболического синдрома, может возникать по разным причинам. Ими могут быть генетические предпосылки, поскольку некоторые мужчины предрасположены к инсулинорезистентности. Довольно частая причина: неправильное питание и малая подвижность. Ведь при переизбытке жиров и углеводов в рационе насыщенные жирные кислоты меняют клеточные оболочки тканей, и последние становятся нечувствительными к инсулину. А сидячий образ жизни замедляет все обменные процессы, включая расщепление и усвоение жиров. Метаболический синдром может возникнуть из-за артериальной гипертонии, которую долго не лечат: в результате происходят проблемы в периферическом кровообращении, и у тканей возникает резистентность к инсулину. Как ни странно, но низкокалорийные диеты тоже способствуют возникновению проблемы: при постоянном питании менее 300 ккал в день обмен веществ нарушается, и организм включает режим экономии жиров, откладывая их впрок.

Существует еще ряд причин, способствующих нарушению процессов метаболизма. Среди них – длительные стрессы (когда из-за проблем в нервной регуляции нарушается производство гормонов, и инсулина в том числе); прием гормональных препаратов, которые относятся к классу «антагонистов инсулина» (к примеру, кортикостероидов), или использование слишком высоких доз инсулина при сахарном диабете; гормональные проблемы (при этом жировая ткань начинает выделять особые гормоны, которые снижают чувствительность к инсулину); храп или остановка дыхания во сне (ночное апноэ): в таком случае нехватка кислорода в мозге заставляет организм дополнительно вырабатывать соматотропный гормон, который вызывает инсулинорезистентность.

Факторы риска

Не каждый человек подвержен инсулинорезистентности, даже если в его организме присутствуют факторы риска. Но при определенных условиях «включается» механизм развития метаболического синдрома.

Если факторы риска в семье существуют (к примеру, предрасположенность к ожирению и заболеваниям сахарным диабетом 2-го типа), но при этом мужчина не избегает их, а наоборот — ведет неподвижный образ жизни и нерационально питается, то в результате это приводит к нарушению чувствительности рецепторов, которые контактируют с инсулином. Из-за этого поджелудочной железе приходится преодолевать инсулинорезистентность и вырабатывать больше инсулина, чтобы обеспечить клетки глюкозой. В результате в крови возникает избыток инсулина, что и приводит к ожирению, повышению артериального давления, проблемам в сердечно-сосудистой системе. «Лишняя» глюкоза, которая не смогла усвоиться, так и остается в крови: развивается состояние гипергликемии, которое разрушает белки и вызывает преждевременное старение клеток.