

и в висцеральной жировой ткани. В результате это приводит к повышению артериального давления, ишемической болезни сердца и эректильной дисфункции. В организме образуется «порочный круг» взаимосвязи низкого тестостерона и ожирения: висцеральное ожирение и инсулинорезистентность приводят к низкому тестостерону. А снижение уровня тестостерона ведет к увеличению массы жировой ткани и снижению мышечной, что приводит к ожирению.

Насколько связаны между собой ожирение и бесплодие? Исследования показывают, что в США и других западных странах, где существует высокая распространенность ожирения, количество сперматозоидов у мужчин продолжает снижаться на 1,5% в год. Причем эти нарушения не отмечены в тех регионах, где ожирение встречается реже. Кроме того, накопление избыточной жировой ткани на лобке и верхней трети бедер у мужчины приводит к повышению температуры в мошонке и влечет за собой серьезные нарушения в структуре сперматозоидов.

Лечение

Причины ожирения могут быть разными, поэтому и схема лечения метаболического синдрома в каждом случае будет отличаться. Также доктор обратит внимание на стадию ожирения. При выборе медикаментозной терапии врач назначит препараты, чтобы улучшить усвоение инсулина и нормализовать жировой обмен. При выявлении сердечно-сосудистых или урологических проблем, связанных с болью в области сердца и нарушениями эрекции, необходимое лечение назначит кардиолог или уролог.

Профилактика

Старайтесь грамотно питаться: маленькими порциями, 4-5 раз в день, не допуская чувства голода. Ежедневно двигайтесь: ходите пешком, тренируйтесь в спортзале, плавайте,

сжигайте калории для нормального обмена веществ. Регулярно делайте массаж (особенно рук и ног), чтобы поддерживать нормальное кровообращение и повысить чувствительность клеток к инсулину. Отдыхая на курортах, старайтесь посещать кабинеты физиотерапии, гирудотерапии и грязелечения, это хорошо влияет на процессы обмена веществ. И обязательно контролируйте уровень холестерина. Избегайте острой и соленой пищи, возбуждающей аппетит и задерживающей жидкость в организме, не перекусывайте бутербродами и пирожками, лучше носите с собой орехи и сухофрукты, чтобы утолить голод. Исключите курение, меньше употребляйте спиртных напитков — эти привычки нарушают обмен веществ.

**Галина СМЕРНОВА, врач-эндокринолог,
диабетолог,
кандидат медицинских наук.**

КАЛЕЙДОСКОП

«ГЕН КОРОТКОГО СНА»

Считается, что среднестатистическому человеку нужно спать по 8 часов в день. Однако бывают исключения. Так, например, Наполеон Бонапарт, Александр Македонский, Леонардо да Винчи мало спали, но это не сказывалось на их здоровье и продуктивности. По мнению доктора биологических наук Владимира Дорохова, у всех перечисленных исторических деятелей был «ген короткого сна». Такие люди могут полноценно выспаться за 4 часа. Однако ориентироваться на них всем без исключения не стоит. Во время сна, как известно, организм сам себя регенерирует и лечит, исправляя различные ошибки.

Поэтому для большинства людей длительный дефицит сна чреват различными болячками, такими как диабет, ожирение, серьезные проблемы с сердцем. Более того, существуют научные работы, доказывающие, что у тех, кто мало спал в течение многих лет, жизнь сокращалась на 10-15 лет.