

Наследственная полнота. Приговор ли это?

Очень часто мы **считаем свою полноту приговором**, если она нам досталась по наследству.

Действительно, если оглянуться вокруг, то становится очевидно, что у полных людей в большинстве случаев полные родители. Да и почти все средства массовой информации пестрят заголовками типа «Обнаружен новый ген полноты!». Что же это, если не наследственность?

Как проявляется наследственность

Чтобы всё понять, нам нужно рассмотреть механизм передачи наследственных признаков от родителей к детям. Генофонд среднестатистического человека состоит по разным подсчетам из 20–30 тысяч генов. Многие из них – дремлющие, и для того, чтобы их пробудить, необходимы подходящие условия.

В случае гена полноты – это обильная пища и минимальная физическая нагрузка, которую как образ жизни мы наследуем у родителей. **При отсутствии благоприятных условий ген дремлет** и никак не проявляется.

Примеры из жизни

Например, обратите внимание, что **среди детей, воспитывающихся в детском доме, почти нет детей с проблемой лишнего веса**. Все потому, что даже при наличии гена полноты у ребенка в условиях режима детского дома благоприятные условия, необходимые для его проявления, просто невозможны.

Другой, не менее интересный пример отсутствия влияния гена полноты можно найти среди спортсменов. Если посмотреть, скажем, на пловцов, то они все без исключения имеют стройное сильное и подтянутое тело. Уж не значит ли это, что все пловцы имеют стройных и подтянутых родителей?

И, кстати, если почитать журналы, посвященные проблеме полноты и здоровому образу жизни, то вы найдете в них **массу историй успеха**, где героини становились стройными

несмотря на наследственность

, а также гормоны и возраст.

И я одна из них. У нас исторически все в семье полные, моя бабушка весит более 100 килограммов, и мама всю жизнь была «пампушкой», и сестра у меня полная тоже, а мне удалось похудеть на 20 кг, изменив свои привычки, и я удерживаю это вес вот уже полтора года.

От природы не уйдешь

Что самое важное в этом вопросе, так это то, что, следуя поговорке «от природы не уйдешь» мы даже и не пытаемся решить проблему, считая полноту своим приговором.

От природы действительно не уйдешь, с этим трудно поспорить, но феномен данного вопроса заключается в том, что **наш образ жизни** – несбалансированное питание, малоподвижность и регулярный дефицит сна –

заставляет нашу природу реагировать на дисбаланс набором лишнего веса

. Ведь все эти факторы, в том числе и недосып, заставляют наш организм замедлять обмен веществ и накапливать жировые запасы. Но точно так же полноценный сон, физическая активность и сбалансированное питание могут повернуть процесс вспять, ускоряя обмен веществ, и снизить уровень жировых запасов.

Думаете, вашему телу комфортно носить на себе 5–10, а то и 20–30 килограммов лишнего веса? Нет, просто, действуя таким образом, ваш организм, по крайней мере, может быть **спокоен, что от голода вы не умрете**. Безопасность обеспечена.

Ведь каждый раз, когда мы садимся на очередную диету, наш организм недополучает привычное ему количество калорий и в ответ на это экстренно **замедляет обмен веществ**

. По старой генетической памяти он начинает беспокоиться, что или мамонты вымерли, или год случился неурожайный, и что поэтому нужно максимально сохранить все имеющиеся запасы **на случай голода**

. Ему же не объяснишь, что холодильник ломится от еды, а мы просто задумали худеть.

Но, поверьте, как только вы перестанете ему давать поводы для беспокойства о

безопасности, он сконцентрируется лишь на вашем комфорте и избавит вас от ненужного груза.

Ведь вы же тоже не потратите последние деньги на покупку шелкового постельного белья (комфорта ради), если холодильник пуст.

Автор - **Анастасия Чуфранова**

[Источник](#)