**Щитовидка и полнота**

Данная статья, нацеленная на широкий круг читателей, раскроет взаимосвязь щитовидки и полноты, объяснит причины лишнего веса и подскажет, как нормализовать обмен веществ, не прибегая к голоду и самоистязаниям.

На первый взгляд сочетание слов «щитовидка» и «полнота» в одном предложении совершенно абсурдно: это же не поджелудочная, не пищеварительный тракт, и даже не появление жира вокруг внутренних органов. И, тем не менее, щитовидная железа тоже может стать причиной лишнего веса.

Для того чтобы понять, почему так происходит, необходимо разобраться в том, что вообще влияет на конституцию, и какие функции выполняет щитовидная железа в организме человека. Лишь проанализировав эту информацию, можно будет согласиться или не согласиться с утверждением о зависимости лишнего веса и щитовидки.

Итак, вопрос первый: какие факторы влияют на появление полноты, как у женщин, так и у мужчин? Конечно, в первую очередь это недостаток движения: каждый второй человек половину дня проводит в сидячем положении на работе или учебе, вечер и выходной – дома на диване, а добирается от пункта «А» до пункта «Б» на личном или общественном транспорте, экономя собственное время, что, в общем-то, разумно. Дальше к ряду причин примыкает неправильное питание и, как его результат, нарушение обмена веществ. Здесь варианта, конечно, два: либо ребенка с детства закармливали, приучая к доброй семейной традиции «первое, второе и компот», либо вследствие современного ритма жизни и нехватки времени на нормальный прием пищи был сбит режим, а питание стало от случая к случаю. Так же из виду не стоит упускать гормональные сбои, вызванные либо неправильным подбором медикаментов, либо их побочным действием, либо возрастными нарушениями в организме. К сожалению, последний вариант удается исправить не всегда – есть ряд случаев, в которых не только бессильна любая диета, но даже хирургические операции: после любого удаления лишнего жира он синтезируется и накопится организмом вновь.

Теперь потребуется вспомнить, что же есть такое щитовидная железа. Если не искать отчаянно научное определение, а сфокусироваться на самом главном, то можно говорить, что это внутренний орган, расположенный в области шеи перед трахеей, вырабатывающий особые гормоны, содержащие йод: тетрайодтиронин и трийодтиронин. Эти два элемента не только способствуют росту определенных клеток в организме, но и отвечают за регуляцию обмена веществ.

Важно помнить, что дефицит йода может привести не только к ослаблению функций щитовидки и нарушению обмена веществ, но, наблюдаясь у грудничков или детей в утробе матери, способен вызвать кретинизм, поскольку влияет на развитие мозга.

Таким образом, если соединить полученные данные о причинах лишнего веса и сути щитовидной железы, можно найти как минимум две общих точки соприкосновения: гормоны и обмен веществ. А происходит все изначально потому, что организм испытывает голод. Только не тот, что возникает у человека вследствие затянувшегося перерыва между приемами пищи. Этот голод иного рода: он зовется нехваткой йода. И, опять же, все приходит к единым истокам – к правильному питанию. И даже не к постулату всех худеющих: «тортик и шоколадку в мусорное ведро, яблочко и сельдерей в холодильник», а к достижению разумного баланса получаемых организмом витаминов и микроэлементов. Причем, именно баланса, поскольку избыток йода вызывает тиреотоксикоз.

В первую очередь, это особенно важно маленьким детям во внутриутробном периоде и в первые месяцы жизни, поскольку грамотно построенное питание матери убережет ребенка от многих серьезных болезней. У взрослых последствия дефицита йода менее критичны: кроме нарушения обмена веществ снижается трудоспособность, внимание, активность и работа мозга. Так же может развиться Базедова болезнь, гипотиреоз, аденома щитовидной железы и даже рак щитовидки. И одним из наиболее частых видимых признаков проблемы с данным органом является зоб – внутреннее увеличение тканей щитовидки.

Многие женщины и девушки, чья полнота связан именно с нарушением функций щитовидной железы, пытаются похудеть, перейдя на жесткую диету, надеясь, что такой вариант поможет сбросить лишние килограммы, но разочаровываются. Более того, вес может не только стоять на месте, но и продолжать увеличиваться. В таком случае можно попробовать следующий вариант, который направлен не только на щитовидку, но и на другие органы: при варке гречневой каши добавить в нее сухую ламинарию и щепотку куркумы, а готовое блюдо приправить лимонным соком. Суть в том, что организм постепенно будет получать свою дозу йода, необходимую для восстановления баланса.

Кроме всем известной морской капусты для профилактики и лечения дефицита йода можно употреблять в пищу черноплодную рябину, смешанную с медом; фейхоа, морепродукты, пресноводную рыбу, сельдь; пить настои коры дуба или белой лапчатки. Это будет полезно не только щитовидной железе, но и остальным органам: ламинария укрепляет иммунитет, а черноплодка помогает снижать вес.

На самом деле, при большом желании сбросить вес и вылечить щитовидную железу можно даже на острой стадии, но гораздо проще не довести себя до таких крайностей. Нет особой сложности в том, чтобы включить определенные продукты в рацион, чтобы пересмотреть питание и образ жизни, чтобы вовремя пройти медицинский осмотр и предупредить возможное развитие заболеваний. «Скупой платит дважды», а в случае со здоровьем, зачастую, и трижды, и четырежды.