



И призвали пересмотреть стратегию борьбы с лишним весом.

Исследователи из США, Канады и Дании выяснили, что причиной ожирения может быть не переедание, а употребление [быстрых углеводов – сахаров](#) с высоким гликемическим индексом.

В последние годы было сделано немало открытий для понимания биологической основы ожирения, говорится в их работе, опубликованной в [American Journal of Clinical Nutrition](#). Например, наука выяснила, что гены ответственны за лишний вес не более, чем на 20%. В остальном же причины ожирения нужно искать в образе жизни человека.

За последнее столетие в науке сформировались два основных видения причин ожирения. Первое из них, модель энергетического баланса, говорит о том, что современный человек просто не успевает потратить энергию, полученную из высококалорийных пищевых продуктов, что приводит к жировым отложениям.

Вторая, углеводно-инсулиновая модель, говорит, что решающим эффектом диеты является метаболизм – обмен веществ. Быстро усваиваемые углеводы, действуя через инсулин, проинсулин и другие гормоны, вызывают повышенное отложение жира. В своей работе ученые детально изучили и описали вторую схему.

Употребление продуктов с высоким гликемическим индексом — белого хлеба, картофеля, сладостей, выпечки, сахара и «фастфуда» — растет по всему миру, отмечают исследователи. Эти быстрые углеводы вызывают выброс большого количества сахара в кровь. В организме начинает усиленно вырабатываться инсулин, что приводит к сокращению выработки гормона глюкагона, ответственного за усвоение глюкозы мышцами.

В результате избыток энергии переходит в жировые клетки, а мышцы и мозг, наоборот,

страдают от «недоедания». Эти органы активируют чувство голода, заставляя человека есть еще больше, чем нужно.

Эффект «испорченного телефона» - нарушение обратной связи приводит еще и к замедлению обмена веществ (так «голодающий» организм пытается экономить энергию). В итоге накопление жира возрастает еще больше.

Авторы исследования призывают пересмотреть стратегию борьбы с ожирением. Вместо того, чтобы ограничивать человека в количестве пищи, нужно просто попытаться качественно изменить его рацион, ограничив приём углеводов с высоким гликемическим индексом, ввести больше компонентов типа овощей для замедления всасывания углеводов в кровь и снижения нагрузки на клетки, вырабатывающие инсулин.