

## Пост релиз на 14.02.2023

В рамках недели популяризации потребления овощей и фруктов в комплексном центре социального обслуживания населения Дзержинского и Калининского районов состоялись лекции по профилактике избыточного веса и ожирения.

Слушатели получили информацию о причинах и факторах риска набора излишней массы тела и ожирения, влиянии избыточного веса на здоровье человека и основных способах решения этих проблем. Участники мероприятия поддержали тезис, что основными причинами является систематическое переедание высококалорийной пищи и гиподинамия. А если к ним присоединяются генетический фактор, гиперфагическая реакция на стресс («заедание» стресса), наличие эндокринной патологии, тогда ситуация становится достаточно серьезной и, безусловно, требует вмешательства специалистов (терапевта, диетолога, эндокринолога).

Слушатели активно обсуждали вопросы рационального питания. Особое внимание было уделено вопросу достаточного потребления овощей и фруктов, их роли для здоровья и функционирования нашего организма. Большой интерес вызвала информация о роли питания в жизни человека, функциях еды и психологических причинах нарушений пищевого поведения, представленная психологом Нестеренко Т.В.