**Взаимосвязь стресса и избыточного веса**

У стресса большое количество различного рода недостатков, к ним еще с полной уверенностью следует добавить и появление избыточного веса тела.

  Диетологи и специалисты институтов питания во всем мире научно доказали, что уровень беспокойства и тревоги способен активировать в организме человека ген, ответственный за скорость метаболического процесса. Из-за этого человек начинает употреблять большое количество пищи. При этом он может полностью игнорировать занятия активными физическими нагрузками и не выполнять требования самых жестких диет.

Заветным ключом к достижению стройной фигуры может быть способность исключения различных потрясений и нервных стрессовых ситуаций. Чем больше спокоен и расслаблен человек, тем в меньшей мере его организм отложит подкожных запасов жира.

Научные исследователи также смогли обнаружить ген, заставляющий человека употреблять жирную и сладкую пищу в больших количествах. Он имеет название «ген комфортного поедания», который связан с возникновением появления диабета второго типа. Обычно такое заболевание появляется уже в зрелые годы и является следствием наличия избыточного веса тела.

 В настоящее время появилась надежда, что детальное изучение действия этого гена сможет привести человечество к изобретению новых антидиабетических лекарственных средств, равно как и пилюль и таблеток для потери лишних килограммов. Но никакие лекарственные средства не смогут оказать помощь человеку в поиске в его напряженном графике определенного времени для полноценного отдыха и релаксации, если он сам этого не пожелает.

 Существование этого гена открыла команда научных работников из Вейцмановского института в Израиле, группой ученых руководил доктор Алан Чен. В ходе проведенных научных опытов и экспериментов над мышечными тканями человека доктор Чен выявил ген, который способен увеличивать выработку белка Ucn3 в минуты стрессовых ситуаций. Производимый мозгом белок оказывал воздействие на весь организм человека, включая такие органы как мышцы, желудок, печень, сердце. Он увеличивал аппетит и влиял на ощущение сытости и наполненности желудка, также как на выработку организмом инсулина. А инсулин является гормоном, играющим определяющее значение в деле правильного преобразования сахара в энергию. У подопытных мышей, которые имели повышенное количество Ucn3, начинали возникать ранние признаки ожирения и диабета.

Источник: <https://diet.neolove.ru/useful_tips/vzaimosvjaz_stressa_i_izbytochnogo_vesa.html>