

Лина Стоун

*Много работы =
ожирение*



18+

Лина Стоун

Много работы = ожирение

<https://litres.ru/74518849>

SelfPub; 2026

Аннотация

Лишняя рабочая нагрузка считывается организмом в качестве опасности, что заставляет клетки запасать жир. Высокий кортизол блокирует нормальную выработку инсулина, а вредные привычки и любовь к перекусам усугубляет ситуацию...

Содержание

Трудности карьеры и здоровье	4
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Лина Стоун

Много работы = ожирение

Трудности карьеры и здоровье

Много работы = ожирение

Переработки доводят до ожирения — врачи. Эксперты говорят, что лишняя рабочая нагрузка считается организмом в качестве опасности, что заставляет клетки запасать жир. Высокий кортизол блокирует нормальную выработку инсулина, а вредные привычки и любовь к перекусам усугубляет ситуацию.

Введение

Переработки давно перестали восприниматься исключительно как временное увеличение рабочей нагрузки или признак профессиональной вовлеченности. В современном мире хроническое превышение нормального рабочего времени превратилось в системный фактор риска, который напрямую угрожает физическому и психическому здоровью. Ко-

гда человек регулярно задерживается на работе, берет задачи на выходные или постоянно находится в состоянии готовности к рабочим коммуникациям, его организм переходит в режим длительной мобилизации. Это состояние не проходит бесследно: ресурсы нервной системы истощаются, гормональный баланс смещается, а восстановительные процессы замедляются. Проблема заключается не только в накопившейся усталости, но и в фундаментальном нарушении гомеостаза, который поддерживает жизнедеятельность. Длительное игнорирование сигналов тела приводит к тому, что адаптационные механизмы начинают работать во вред, формируя предпосылки для развития хронических заболеваний.

Стресс на работе влияет на организм через сложную цепь нейроэндокринных реакций. Постоянное давление дедлайнов, высокая ответственность, необходимость принимать решения в условиях неопределенности и отсутствие полноценного восстановления активируют симпатическую нервную систему и ось гипоталамус-гипофиз-надпочечники. В результате в кровь регулярно поступают гормоны стресса, которые в краткосрочной перспективе помогают сконцентрироваться и выполнить задачу, но при длительном воздействии начинают разрушать ткани, подавлять иммунитет, нарушать пищеварение и менять метаболические приоритеты. Организм перестает воспринимать стресс как временное явление и адаптируется к нему как к новой норме, что приводит к струк-

турным изменениям в работе внутренних органов и систем регуляции.

Ожирение становится частым спутником трудоголиков не потому, что они сознательно выбирают нездоровый образ жизни, а потому, что условия их работы создают идеальную среду для набора веса. Хроническое перенапряжение изменяет гормональный фон, повышая аппетит и снижая чувствительность к сигналам насыщения. Усталость и тревога снижают способность к самоконтролю, делая высококалорийную пищу наиболее доступным способом быстрого получения удовольствия и временного облегчения. Отсутствие времени на планирование рациона, приготовление сбалансированных блюд и физическую активность заставляет полагаться на быстрые, но энергетически плотные варианты питания. Кроме того, нарушение циркадных ритмов из-за позднего завершения рабочих задач и нерегулярного сна дополнительно смещает метаболизм в сторону накопления жира. Таким образом, лишний вес при переработках это не просто следствие избытка калорий, а закономерный результат комплексного воздействия физиологических, психологических и поведенческих факторов, усугубляемых структурой современной рабочей среды.

Глава 1. Физиология стресса и ожирения

Кортизол представляет собой стероидный гормон, вырабатываемый корой надпочечников, и является одним из ключевых регуляторов реакции организма на стресс. В нормальных условиях его уровень подчиняется четкому суточному ритму: пик концентрации приходится на утренние часы, помогая проснуться и активизировать обменные процессы, а к вечеру постепенно снижается, подготавливая тело ко сну и восстановлению. Кортизол выполняет множество функций: он мобилизует энергетические запасы, повышая уровень глюкозы в крови, поддерживает артериальное давление, модулирует воспалительные процессы и участвует в регуляции иммунного ответа. При кратковременном стрессе этот механизм работает как спасательный круг, обеспечивая мозг и мышцы дополнительным топливом для преодоления угрозы или выполнения сложной задачи. Однако когда стресс становится хроническим, как это происходит при регулярных переработках, система регуляции дает сбой. Надпочечники продолжают активно синтезировать кортизол, даже когда объективной физической угрозы нет, а мозг воспринимает рабочие дедлайны и многозадачность как постоянную опасность.

Хронический стресс нарушает обмен веществ на нескольких уровнях. Постоянно повышенный уровень кортизола снижает чувствительность клеток к инсулину, что заставляет поджелудочную железу вырабатывать больше этого гормона

для поддержания нормального уровня глюкозы. Развивающаяся инсулинорезистентность приводит к тому, что глюкоза хуже усваивается мышцами и печенью и чаще откладывается в виде жира. Одновременно кортизол подавляет выработку гормонов щитовидной железы, которые отвечают за базовую скорость метаболизма, что замедляет расход энергии в состоянии покоя. Нарушается баланс гормонов голода и насыщения: уровень лептина, сигнализирующего о достаточности энергетических запасов, снижается или блокируется на уровне рецепторов, а уровень грелина, стимулирующего аппетит, повышается. В результате человек испытывает постоянный голод, особенно тягу к углеводам и жирам, даже когда физиологической потребности в пище нет. Дополнительно хронический стресс влияет на микробиом кишечника, снижая разнообразие полезных бактерий, что ухудшает усвоение питательных веществ и усиливает системное воспаление, которое само по себе способствует накоплению висцерального жира.

Организм начинает запасать жир при перегрузках по эволюционно обоснованной, но в современных условиях дезадаптивной причине. В условиях древней среды стресс чаще всего означал физическую угрозу, голод или необходимость миграции, и накопление энергии в виде жира было стратегией выживания. Кортизол способствует липогенезу, особенно в области живота, где висцеральная жировая ткань имеет по-

вышенную плотность рецепторов к этому гормону и активно участвует в энергообеспечении при нагрузках. При хронических переработках физическая активность отсутствует, но гормональный сигнал продолжает работать, направляя избыток глюкозы и жирных кислот в жировые депо. Мышечная ткань, напротив, начинает разрушаться для обеспечения глюконеогенеза, что снижает общую мышечную массу и, как следствие, базовый расход калорий. Организм переходит в режим энергосбережения, воспринимая постоянную умственную и эмоциональную нагрузку как сигнал о неблагоприятных условиях, требующих создания резервов. Этот биологический парадокс объясняет, почему при интенсивной работе и отсутствии времени на полноценное питание вес часто растет, а не снижается: тело адаптируется к стрессу не сжиганием жира, а его консервацией.

Глава 2. Психология переедания при переработках

Тревога и усталость провоцируют тягу к еде через механизмы истощения префронтальной коры и активации лимбической системы. Префронтальная кора отвечает за планирование, самоконтроль, принятие взвешенных решений и подавление импульсов. При длительной умственной нагрузке, недостатке сна и эмоциональном напряжении ее ресурсы истощаются, что снижает способность противостоять спонтанным желаниям. Одновременно миндалевидное тело

и центры вознаграждения мозга становятся гиперчувствительными к стимулам, обещающим быстрое облегчение. Еда, особенно богатая сахаром, жирами и солью, активирует дофаминовые пути, создавая мгновенное ощущение комфорта и отвлечения от неприятных переживаний. Тревога, связанная с рабочими задачами, формирует фоновое напряжение, которое мозг стремится снизить любым доступным способом. Поскольку решение рабочих проблем требует времени и усилий, а еда дает немедленный нейробиохимический отклик, она становится предпочтительным инструментом саморегуляции. Усталость усугубляет этот процесс: когда когнитивные ресурсы на исходе, человек склонен выбирать наименее затратные пути получения энергии и удовольствия, игнорируя долгосрочные последствия.

Заедание стресса представляет собой поведенческую стратегию совладания, которая закрепляется через положительное и отрицательное подкрепление. Отрицательное подкрепление заключается в том, что прием пищи временно снижает уровень тревоги, отвлекает от навязчивых мыслей о работе и создает иллюзию контроля над ситуацией. Положительное подкрепление возникает из-за приятных вкусовых ощущений, сенсорного разнообразия и культурных ассоциаций еды с комфортом и наградой. Со временем формируется условный рефлекс: появление рабочего напряжения автоматически запускает импульс к поиску пищи, да-

же при отсутствии физиологического голода. Этот механизм особенно силен в условиях переработок, когда человек лишен других источников удовольствия, социальных контактов и времени на хобби. Еда становится универсальным заменителем отдыха, способом отметить завершение сложного этапа или просто заполнить эмоциональную пустоту, возникающую после длительного напряжения. Важно отметить, что такое переедание редко приносит долгосрочное удовлетворение: после кратковременного облегчения часто следует чувство вины, тяжесть в теле и снижение энергии, что лишь усиливает стресс и запускает новый цикл компульсивного потребления.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.