# Понятие о гиповитаминозе и авитаминозах. Причины и механизмы их возникновения и меры профилактики

Гиповитаминоз и авитаминоз — термины, используемые для обозначения дефицита витаминов в организме. Причины и механизмы их возникновения существенно различаются, как и профилактические меры, которые можно предпринять, чтобы избежать этих состояний. В данной статье мы рассмотрим эти вопросы более подробно и выясним, какую роль в этом играет физическое воспитание.

Гиповитаминоз возникает при недостаточном количестве того или иного витамина в организме в течение длительного времени. Это состояние может быть вызвано неправильным питанием, неадекватными процессами усвоения или хранения витаминов в организме, а также повышенным потреблением определенных витаминов в результате болезни или чрезмерной физической нагрузки. Например, истощение запасов железа в результате тяжелых физических нагрузок может привести к гиповитаминозу, если не компенсировать его приемом пищевых добавок или дальнейшим наблюдением у врача.

Авитаминоз же возникает при отсутствии достаточного количества одного (или нескольких) питательного вещества, необходимого для нормального функционирования организма; сюда можно отнести такие минералы, как железо и цинк, а также все водорастворимые и жирорастворимые витамины. В целом авитаминоз возникает в результате длительного неполноценного питания; поскольку большинство людей сегодня потребляют обработанные пищевые продукты, содержащие наполнители, но не имеющие реальной питательной ценности (например, энергетические напитки), эта форма витаминной недостаточности становится все более распространенной среди населения планеты.

Профилактика гиповитаминоз и авитаминозов начинается с правильного питания — употребления свежих продуктов с высоким содержанием натуральных витаминов — в сочетании с регулярными физическими нагрузками, такими как бег и бег на беговой дорожке не менее 3 раз в неделю по 30 минут (в зависимости от возраста). Кроме того, рекомендуется сочетать физические нагрузки с силовыми упражнениями, в том числе с поднятием тяжестей и художественной гимнастикой; это не только улучшает мышечный тонус, но и способствует укреплению костей, что в дальнейшем помогает предотвратить их дефицит.

Помимо поддержки общего состояния здоровья, связанного с недостатками питания, гиповитаминозами/авитаминозами, физическое воспитание играет гораздо более важную роль, когда речь идет о факторах риска, связанных с полной физической непригодностью, а также о тех, кто ведет ненормальный образ жизни, например, употребляет слишком много алкоголя или курит сигареты. Речь идет не только о том, чтобы заставить себя встать с дивана и двигаться, но и о том, чтобы получить рекомендации медицинского персонала и тренеров-специалистов. При этом важно, прежде всего, распознать ранние признаки, такие как усталость, головокружение, головные боли, ухудшение настроения и депрессия. Приоритетного внимания требует профилактика с помощью физического воспитания, особенно среди молодежи, так как у многих из них отсутствует мотивация из-за отсутствия должного руководства и дисциплины в период взросления.

В заключение следует отметить, что во избежание развития гиповитаминоз и авитаминозов необходимо принимать профилактические меры. Это начинается с соблюдения предписанных врачом диет и регулярных физических нагрузок, включающих силовые тренировки и укрепление дисциплины, полученной в результате участия в программах физического воспитания, направленных на достижение индивидуальных целей и удовлетворение потребностей в питании без длительных задержек, приводящих к преждевременному старению, а в худшем случае к смерти в зависимости от тяжести пережитой ситуации, тем самым предотвращая ненужные страдания наших близких, которые знают о нас достаточно, чтобы помочь нам в тот момент, когда это больше всего необходимо.