

# ОЖИРЕНИЕ – БОЛЕЗНЬ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

Ожирение – это не только проблема, связанная с изменением внешнего вида человека, это серьезная болезнь, которая может проявляться как самостоятельное заболевание, а также часто становится причиной других недугов. Это хроническое заболевание, приводящее к избыточному накоплению жировой ткани в организме, которая представляет собой значительную угрозу здоровью и является основным фактором риска развития ряда других хронических заболеваний, включая сахарный диабет и сердечно-сосудистые заболевания.

Существует множество **причин возникновения ожирения**. Одной из них, конечно, может быть и наследственная предрасположенность, но в 80% случаев ожирение – это расплата за нездоровый образ жизни.

Малоподвижный образ жизни, питание с повышенным содержанием калорий, увеличенный размер порций, частый и продолжительный стресс являются основными причинами, способствующими развитию ожирения, а наследственная предрасположенность к его возникновению осуществляется под воздействием вышеназванных причин.

**Ожирение может привести к следующим осложнениям:**

*Метаболические:*

- нарушения обмена углеводов от предиабета до сахарного диабета;
- нарушение жирового обмена: повышенный уровень холестерина в крови и атеросклеротическое поражение сосудов;

- подагра;
- жировая дистрофия печени;
- желчнокаменная болезнь.

*Сердечно-сосудистые:*

- повышение артериального давления;
- ишемическая болезнь сердца;
- сердечная недостаточность;
- инсульт;
- инфаркт;
- варикозное расширение вен.

*Дыхательные:*

- одышка;
- периодическая остановка дыхания во сне (ночное апноэ).

*Опорно-двигательные*

- заболевания суставов, позвоночника.

*Сексуальные:*

- нарушения менструального цикла;
- снижение потенции;
- бесплодие.

*Онкологические:*

- повышенный риск развития рака молочной железы, яичников, шейки матки, предстательной железы, прямой кишки;
- увеличение риска развития новообразований.

Кроме того, последние клинические исследования показали, что люди, страдающие ожирением, находятся в группе риска тяжелого течения COVID-19.

**Распространенность избыточного веса и ожирения** в мире

в последнее время достигла эпидемических показателей. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила ожирение глобальной эпидемией, которая в настоящее время является одной из наиболее значимых проблем медицины. Число лиц с ожирением превышает число лиц с пониженной массой тела практически во всех странах мира. По данным ВОЗ, в 2020г >1,9 млрд. взрослых старше 18 лет имели избыточный вес, из них свыше 650 млн. страдали ожирением.

В российской популяции около 64% населения имеют избыточную массу тела, а каждый третий страдает ожирением. Наблюдается стремительный рост распространенности ожирения у мужчин.

По результатам диспансеризации определенных групп взрослого населения на территории Волгоградской области, из всех прошедших диспансеризацию количество людей с избыточной массой тела составило 73084 человека (30,8%), а лиц с ожирением – 28879 человек (12,2%).

Наиболее часто используемым и доступным критерием для диагностики избыточного веса и ожирения является определение **Индекса массы тела** (далее – ИМТ) (или индекс Кетле). Его можно рассчитать по

формуле: вес (в килограммах) разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат (индекс Кетле = масса тела, кг/рост, м<sup>2</sup>).

При нормальном весе ИМТ составляет 18,5-24,9. ИМТ меньше 18,5 говорит о дефиците массы тела. ИМТ в пределах от 25,0

до 29,9 – избыточном весе. Значение показателя от 30,0 до 34,9 соответствует первой степени ожирения, от 35,0 до 39,9 – второй степени, более 40,0 – третьей. Например, если вес человека составляет 96 кг, а рост 160 см (1,6 м), то ИМТ =  $96 : (1,6 \times 1,6) = 37,5$

Важно знать, что показатель ИМТ нельзя использовать для детей, беременных женщин, людей старше 65 лет и профессиональных спортсменов.

Сегодня широко применяется метод определения избыточного веса тела по объему талии. Именно он указывает на замедление метаболизма (обмена веществ) и развитие абдоминального ожирения. Такой тип ожирения может привести к очень серьезным заболеваниям, таким как инфаркт, инсульт, ишемическая болезнь сердца, гипертония, сахарный диабет.

Для определения абдоминального ожирения рекомендуется измерение окружности талии. Окружность талии  $\geq 94$  см у мужчин и  $\geq 80$  см у женщин – признак абдоминального ожирения.

Именно поэтому необходимо проводить совместную оценку ИМТ и окружности талии.

Если ИМТ > 25 или окружность талии больше максимальной (у женщин – 80 см, у мужчин – 94 см), необходима консультация врача-специалиста.

Учитывая, что ожирение – это серьезное заболевание, его обязательно **нужно лечить**. Лечение избыточного веса занимаются врачи нескольких специальностей – диетологи, эндокринологи и хирурги. Лечение этого заболевания комплексное, с использованием современной медикаментозной терапии, диетотерапии, психотерапии, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры.

Вне зависимости от того, имеется ли у человека нормальный, избыточный вес или риск ожирения необходимо соблюдать меры для предотвращения избыточного набора веса и связанных с ним проблем со здоровьем.

**Профилактика ожирения** включает: ежедневные физические нагрузки и постоянное осознание необходимости здорового питания (и приверженность такому рациону).

#### ***Важность физических нагрузок***

Сегодня доказано, что при физической нагрузке в мышцах человека вырабатывается гормон иризин, который приводит к снижению массы тела. Физическая активность также снижает содержание «вредного» висцерального жира, повышает чувствительность тканей к инсулину (важно в качестве профилактики сахарного диабета), улучшает показатели обмена холестерина, снижает артериальное давление, предохраняет от потери мышечной массы.

Физическая активность – это и способ израсходовать калории, приобретенные за обедом и ужином. Движения способствуют выработке «гормонов удовольствия» — эндорфинов, что помогает снимать стрессы.

Регулярные занятия физическими нагрузками включают от 150 до 300 мин активности умеренной интенсивности в неделю. Рекомендуется ходьба, бег, езда на велосипеде, танцы и другие виды физической активности.

Желательно ходить пешком, вместо использования автотранспорта, подниматься по лестнице вместо того, чтобы использовать лифт.

#### ***Здоровое питание подразумевает:***

- обязательное включение в рацион низкокалорийных и богатых питательными веществами продуктов (фрукты, овощи и цельнозерновые продукты);
- употребление минимального количества насыщенных жиров, сладостей и алкоголя. Продукты, которых следует избегать: колбаса, мясные деликатесы, бекон, хот-доги, жареные продукты, пончики, печенье, мороженое, сладкие напитки, алкоголь, конфеты, чипсы, фаст-фуд, картофель фри; продукты, содержащие транс-жиры, “частично гидрогенизированные” растительные масла (маргарин, крекеры, конфеты, хлебобулочные изделия, печенье, закуски, жареная пища, салатные заправки).

Конечно, все люди склонны употреблять вкусную и калорийную пищу, и иногда можно себе это позволить. Но в большинстве случаев необходимо употреблять продукты, которые способствуют поддержанию веса, считающегося на данный момент времени оптимальным для здоровья и хорошего самочувствия.

Любому человеку необходимо регулярно следить за весом. Наблюдение за весом может помочь обнаружить небольшие прибавки в весе до того, как они перерастут в большие проблемы. Люди, которые взвешиваются хотя бы раз в неделю, более успешно избавляются от лишних килограммов. Держите свой вес под контролем и будьте здоровы!