

- С 1980 года число лиц во всем мире, страдающих ожирением более чем удвоилось.

- По данным 2014 года, более 1,9 миллиарда взрослых людей в возрасте 18 лет и старше имеют избыточный вес. Из этого числа свыше 600 миллионов человек страдают от ожирения.

- В 2013 году 42 миллиона детей в возрасте до 5 лет имели избыточный вес или ожирение.

- Ожирение можно предотвратить.

Что такое избыточный вес и ожирение?

Избыточный вес и ожирение определяются как аномальные и излишние жировые отложения, которые могут нанести ущерб здоровью.

Индекс массы тела (ИМТ) – простое отношение веса к росту, часто используется для классификации ожирения и избыточного веса. Индекс рассчитывается как отношение веса тела в килограммах к квадрату роста в метрах (кг/м²).

По определению ВОЗ:

- ИМТ больше или равен 25 – избыточная масса тела

- ИМТ больше или равен 30 – ожирение

ИМТ является наиболее удобной мерой оценки уровня ожирения и избыточного веса у населения, поскольку он одинаков для обоих полов и для всех возрастных категорий взрослых. Однако ИМТ следует считать приблизительным критерием, т.к. он может не соответствовать одинаковой степени упитанности у различных индивидуумов.

Жировая ткань — это не только важный источник энергии, это ткань, которая участвует во многих других обменных процессах: регуляции иммунной системы, обмена половых

гормонов, липопротеидов, выделяет ангиотензиноген, который в частности влияет на уровень артериального давления и др. Не стоит воспринимать снижение веса только лишь как уменьшение объема жировой прослойки - этот процесс подразумевает еще и восстановление обменных процессов в организме.

Что является причиной избыточного веса и ожирения?

Основная причина ожирения и избыточной массы тела – энергетическая несбалансированность между калориями, поступающими в организм и калориями затрачиваемыми.

Выделяют три вида ожирения: алиментарно-конституциональное, гипоталамическое и эндокринное. Две последние группы требуют обязательного обследования и лечения у эндокринолога. Из эндокринных причин, приводящих к ожирению, наиболее актуальны заболевания щитовидной железы с недостаточной ее функцией (гипотиреоз), заболевания половых желез со снижением функции (гипогонадизм) и заболевания надпочечников с повышением их функции (гиперкортицизм). Как правило, попытки похудеть с помощью диеты и физкультуры бывают безуспешными именно у этих пациентов.

Непосредственная причина нарастание жировых запасов в организме – преобладание энергии "съеденной" над израсходованной. Примерно в 90% случаев появление избыточного веса связано с пищевыми привычками человека и его семьи, неправильным питанием, чаще всего с переизбытком и/или потреблением большого количества как явных, так и скрытых, в том числе и растительных, рафинированных продуктов и легкоусвояемых углеводов. Имеет большое значение малоподвижный образ жизни (гиподинамия).

Каковы наиболее распространенные последствия избыточного веса и ожирения для здоровья?

Повышенный ИМТ является существенным фактором риска в отношении таких неинфекционных заболеваний как:

- сердечно-сосудистые заболевания (главным образом болезни сердца и инсульт);

- диабет;

- нарушения скелетно-мышечной системы (в особенности остеоартрит);

- некоторые онкологические заболевания (внутрибрюшные, молочной железы, толстой кишки).

Риск этих неинфекционных заболеваний увеличивается с увеличением ИМТ.

Медицинский аспект ожирения можно охарактеризовать образным выражением профессора В. М. Дильман: «Ожирение: болезнь болезней». Ожирению часто не придают должного значения и игнорируют его как заболевание. Поэтому многие врачи и тем более пациенты недооценивают снижение веса для оздоровительного эффекта. В тоже время доказано значение ожирения в развитии таких заболеваний как:

- ишемическая болезнь сердца (ИБС),

- нарушения мозгового кровообращения,

- артериальная гипертензия,

- сахарный диабет,

- ревматические болезни,

- болезни печени,

- бесплодие,

- относительный иммунодефицит,

- грибковые и стрептококковые кожные заболевания,

- другие нарушения обменных процессов.

Как можно уменьшить масштабы избыточного веса и ожирения?

Избыточный вес и ожирение, а также связанные с ними неинфекционные

заболевания в значительной мере предотвратимы. Благоприятные окружающие условия и сообщества имеют решающее значение для формирования выбора людей, определяя в качестве наиболее приемлемого выбор более здоровых продуктов питания и регулярной физической активности и, тем самым, препятствуя ожирению.

На индивидуальном уровне каждый может:

- ограничить поступление калорий за счет общих жиров;
- увеличить потребление фруктов и овощей, а также зернобобовых, цельных зерен и орехов;
- регулярно заниматься физической активностью (60 минут в день для детей и 150 минут в неделю для взрослых людей).

Каких продуктов следует избегать при похудении?

Их, конечно, довольно много, но основные из них это: конфеты, сахарный песок, пирожные, вся сдобная выпечка, восточные сладости, орехи, кремы, сливки, сметана, сливочное мороженое, майонез, чипсы, жареный картофель, сухофрукты, жирные сорта мяса, гусь, индейка, свинина, жирная ветчина, шпик, мозг, копченые колбасы, жареная колбаса, любые паштеты, консервы с маслом, плавленые сыры, маргарин, животные жиры, жирные супы, все прохладительные напитки с сахаром.

Полностью исключать жиры из пищи не надо, так как в них содержится ряд жизненно важных веществ и витаминов. Жиры, помимо высокой энергетической ценности (1 г жира приносит в организм 9,3 ккал), имеют важное биологическое значение, в частности в жирах содержатся такие жирные кислоты (линолевая, арахидоновая), которые необходимы для жизнедеятельности и не синтезируются в организме. Они присутствуют, в основном, в растительных нерафинированных жирах (нерафинированное растительное масло). Кроме того, такие витамины, как А, Д, Е и некоторые другие, преимущественно

содержатся в жировых продуктах животного происхождения. Поэтому полное исключение жиров из пищи недопустимо. Жиры должны составлять 20-25 % суточного калоража, из них 2/3 должно приходиться на растительный жир (подсолнечное, кукурузное, оливковое и прочие масла) и 1/3 – на животный жир (сливочное масло, сметана, молоко).

Нерегулярное питание, прием пищи 1-2 раза в день, еда на ночь могут свести к минимуму все ваши старания. Поэтому необходимо есть 4, а лучше 5 раз в день. Очень важно, чтобы ужин был не позднее 17-18 часов, а последняя вечерняя трапеза – не позднее 19-20 часов и состояла преимущественно из свежих фруктов, стакана кефира или легкого овощного салата. Ни в коем случае не ешьте поздно вечером, а тем более ночью.

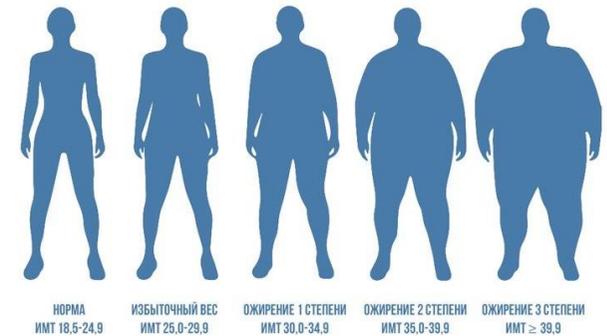
Повышение физической активности в комплексе с низкокалорийной диетой способствует большему снижению избыточного веса, чем использование только диеты или только физических тренировок. Наиболее эффективным средством является увеличение повседневной физической активности.

*Врач-эндокринолог
Шешко Татьяна Александровна*

Учреждение здравоохранения
«29-я городская поликлиника»

www.29gp.by

СТЕПЕНИ ОЖИРЕНИЯ



Ожирение

✓ Ожирение можно предотвратить.

2023 г.