



## **ОЖИРЕНИЕ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ПРОФИЛАКТИКА**

Ожирение – это гетерогенная группа болезней и патологических состояний, наследственных и приобретенных, общим ведущим симптомом которых является генерализованное избыточное отложение жира в подкожной клетчатке, других тканях и органах с нарушением обмена веществ. В настоящее время ожирение приобрело распространенный характер и стало играть существенную роль в формировании самых различных видов патологии человека. Ожирение является predisposing фактором, а зачастую непосредственной причиной всевозможных нейроэндокринных нарушений, заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной, мочеполовой систем, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта.

ВОЗ утверждает, что ожирение является глобальной проблемой, с которой сталкиваются миллионы людей вне зависимости от пола, возраста, профессии. В России ожирением страдает около 30% трудоспособного населения и около 20% - лишним весом.

Подавляющее число случаев ожирения вызвано различными пищевыми нарушениями, только у 5% людей ожирение является следствием эндокринно-обменных заболеваний и заболеваний нервной системы. Большую проблему составляет ожирение у детей и подростков. Как показывает статистика, развитие ожирения у большинства детей и подростков связано с нарушением режима питания и снижением уровня физической нагрузки. Обычно в питании детей и подростков с избыточной массой тела и ожирением преобладают хлебобулочные изделия, сладкие десерты, сладкие напитки, фаст-фуд. При этом недостаточно употребляется фруктов, овощей, питьевой воды. Большинство детей и подростков ведут малоподвижный образ жизни и большую часть времени проводят у телевизора или компьютера. В детском возрасте ожирение способно привести к развитию серьезных осложнений, таких как сахарный диабет, артериальная гипертензия, заболевание печени, желчного пузыря, нарушения менструального цикла у девочек, психологические проблемы и т.д.

В 2016 году выявлено 8560 случаев впервые установленной заболеваемости ожирением у населения Волгоградской области, что составило 334,7 человек на 100 тысяч населения. Уровень заболеваемости ожирением в области выше, чем в среднем по Российской Федерации (315,1 на 100 тыс. населения в 2015 году). За 5-летний период показатель заболеваемости ожирением в Волгоградской области увеличился в 2,1раза (рис.1).



**Рис. 1.** Динамика показателей впервые установленной заболеваемости населения Волгоградской области ожирением 2012-2016г.г.

В возрастных категориях детского, подросткового и взрослого населения за 5-летний период впервые установленная заболеваемость ожирением возросла на 13,4%, 10,7% и 300,0% соответственно. Заболеваемость ожирением у двух первых возрастных категорий: детей и подростков превышает средние показатели по Российской Федерации. Уровень заболеваемости ожирением среди взрослых немного ниже среднероссийского уровня.

При увеличении массы тела, появлении избыточного веса следует вовремя обратить на это внимание и принять необходимые меры для ее нормализации. Следует также знать, что если ожирение связано с заболеваниями эндокринной системы, никакая диета и физические нагрузки не могут решить проблему лишнего веса. В этом случае необходима помощь специалистов.

Обязательные мероприятия по профилактике ожирения включают в себя:  
**- Сбалансированный рацион питания.** В рационе должно быть достаточное количество белков, содержащихся в нежирном мясе, яйцах, бобовых,

молочных продуктах с невысоким содержанием жира (йогурты, творог, кефир). Количество углеводов при этом желательно уменьшить. Мучные изделия, сахар, сладкие напитки, фаст-фуд, шоколадные батончики – являются источником образования жира. Необходимо употреблять достаточное количество фруктов и овощей. Приготовление пищи на пару, ее варка, тушение, запекание или обработка в микроволновой печи помогает уменьшить количество добавляемого в блюдо жира.

Профилактика ожирения у детей должна начинаться с первых дней их жизни. Речь идет о правильном вскармливании и своевременном введении прикорма. Неправильное кормление в период до одного года часто проявляется избыточным весом у детей младшего возраста.

- ***Оптимальная двигательная активность.*** В современном мире, где значительную часть своего дня человек проводит за компьютером, просмотром телепередач, предпочитая малоподвижные формы отдыха и развлечений, физической активности посвящается мало времени. Недостаточная мышечная работа приводит к снижению расхода калорий. Не меньшее значение имеет и то, что активная работа мышц способствует многим физиологическим процессам – нормальному обмену веществ, поддержанию иммунитета. А нарушения обмена веществ имеют к прогрессированию ожирения непосредственное отношение. Поэтому нужно уделять время двигательной активности в течение дня (занятия ходьбой, плаванием, аквааэробикой, йогой, велотренеровками и т.д.).

- ***Отказ от алкоголя и табака.***

- ***Минимизация стрессовых воздействий на организм*** или изменение своего отношения к стрессовым ситуациям, если избежать их нельзя.

- ***Прохождение периодических медицинских осмотров.***

- **Контроль веса.** Индекс Кетле или индекс массы тела (ИМТ) – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. ИМТ определяется как масса тела в килограммах, деленная на квадрат роста в метрах. Общепринятый ИМТ имеет следующую трактовку:

- 16 и менее – выраженный дефицит массы тела
- 16-18,5 – недостаточная (дефицит) масса тела
- 18,5-25 – нормальный вес
- 25-30 – избыточная масса тела (предожирение)
- 30-35 – ожирение 1-й степени
- 35-40 – ожирение 2-й степени
- 40 и более – ожирение 3-й степени.