

Ожирение – мировая проблема XXI века

Ожирение – заболевание хронического характера, возникающее из-за нарушения обмена веществ в организме. Недуг приводит к чрезмерному увеличению массы и толщины жировых тканей. Проблема чрезмерной полноты для человечества носит очень серьезный характер, так как слишком большой вес вызывает нарушение функций систем кровообращения, дыхания, мочевыделения, провоцирует боли в области спины, поясницы, различные гормональные нарушения.

Официальная статистика ожирения в мире насчитывает около 1,9 млрд. человек с избыточным весом. Из них более чем 640 млн. с чрезмерной полнотой.

По данным НИИ питания РАМН каждый четвертый россиянин (26%) страдает от этого заболевания. Примерно 50% мужчин и 60% женщин старше 30 лет имеют избыточную массу тела (индекс массы тела более 25 кг/м^2), и примерно 26% страдают от ожирения (индекс массы тела более 30 кг/м^2). Число людей с лишней массой тела постоянно растёт. Рост заболеваемости ожирением связан с ростом сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, бесплодия. Например, каждые лишние 4 килограмма веса прибавляют 4 единицы верхнего артериального давления, что повышает риск таких сосудистых катастроф, как инфаркт миокарда и инсульт головного мозга. Опасность этой эпидемии ожирения в том, что именно это заболевание является причиной 56% преждевременных смертей от неинфекционных болезней.

Ожирение занимает одно из ведущих мест среди заболеваний эндокринной системы населения Волгоградской области. В 2017 году у населения Волгоградской области зарегистрировано 8374 новых случая ожирения, из них 2195 случаев - в группе детского населения, 633 случая – у подростков. За пятилетний период наблюдения наблюдается рост показателей заболеваемости ожирением (рис. 1), а показатели заболеваемости в группах детского и подросткового населения превышают среднероссийские: у детей 537,7 человек на 100 тыс. детского населения против 363,3 по РФ; у подростков 929,5 человек на 100 тыс. подросткового населения против 733,4 по РФ.



Рис. 1 Динамика заболеваемости ожирением населения Волгоградской области в целом и в разных возрастных группах в 2013-2017г.г.

Минздрав России разработал "Стратегию формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года", где большое место занимает проблема ожирения и связанные с ней вопросы здорового питания, решение которых играет роль в достижении целевых показателей по снижению уровня смертности от неинфекционных заболеваний.

Ожирение - это всегда дисбаланс между тем, что организм получает и что отдает. Одни из причины ожирения - это неправильное питание и недостаточность физических нагрузок, движения. В рационе горожан сегодня преобладают продукты промышленной переработки, с избытком соли, жиров, сахара, различными химическими пищевыми добавками. Эта пища рафинированная, высококалорийная, концентрированная, с недостатком полезных ингредиентов, например, пищевых волокон. Большое значение имеет и неправильный режим питания: отсутствие завтрака, полноценного обеда, вместо которого многие ограничиваются различными перекусами в течение дня, но не полезными продуктами, а так называемыми снеками и сладостями с избытком жиров, соли и сахара.

Общие рекомендации для правильного питания и поддержания нормальной массы тела:

В мире приняты два основных показателя - индекс массы тела (ИМТ) и объем талии (ОТ). ИМТ вычисляется по формуле: вес тела в килограммах делится на квадрат роста в метрах. Показатель ИМТ от 20 до 25 - это норма, от 25 до 29,9 - вес избыточный, выше 30 - ожирение. Не менее важным показателем является и объем талии. Нормой для женщин считается ОТ 80 сантиметров, для мужчин - 94. Все, что больше, - признак избыточного веса.

Официальными рекомендациями в настоящее время являются «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» МР 2.3.1.2432-08. Нормы потребления базируются на основных положениях рационального питания. Физиологические нормы питания являются средними величинами, отражающими оптимальные потребности отдельных групп населения в энергии и основных пищевых веществах. При этом особое значение имеют различия в энерготратах, связанные с особенностями трудовой деятельности. Также учитываются пол и возраст.

Питание должно быть полноценным, разнообразным и сбалансированным. Ежедневный рацион человека должен включать все компоненты пищи: белки, углеводы, жиры, витамины и микроэлементы и в сбалансированном соотношении.

Одно из важных требований - сбалансированность пищевых веществ. Чтобы достичь этого, необходимо иметь в недельном наборе 30-32, а в суточном примерно 15 наименований продуктов питания. Это связано, в основном, с потребностью организма в витаминах, минеральных солях и микроэлементах. Практически рекомендуется взрослому человеку около 1 кг овощей и фруктов в сутки, лишь в этом случае с пищей человек получит не только жизненно необходимые, биологически активные пищевые вещества, но и в наиболее оптимальных для организма соотношениях. Согласно рекомендациям гигиенистов, количество простых углеводов (сахар, конфеты, шоколад) не должны превышать 20% от общего количества углеводов, содержащихся в суточном рационе, количество белка животного происхождения - не менее 50-55% от общего количества белка, а растительного жира - 30% от общего количества жиров.

Соблюдение режима питания. Непременным условием здорового питания является режим потребления пищи. Наиболее приемлем для взрослого человека 4-разовый режим:

1-й завтрак – 30%, 2-й завтрак (или полдник) -15-20%, обед 35-40%, ужин - 10-15 % суточной потребности в энергии. Людям пожилого возраста, а также людям, склонным к полноте, рекомендуется более частые приемы пищи (5-6 раз в день) небольшими порциями. Стоит избегать обильного приема пищи, особенно во время ужина, а также многочасового голодания.

Использование щадящих методов приготовления пищи. Следует аккуратно относиться к употреблению жареных продуктов с высокой калорийностью, а также, маринованной и чрезмерно острой пищи, которая способствует повышению аппетита. Кроме того, длительная термическая обработка продуктов растительного происхождения способствует снижению содержания в них витаминов.

Умеренность в питании. Чувство насыщения запаздывает и появляется чуть позже заполнения желудка, примерно через 15 – 20 минут. Переедание нарушает пищеварение, обмен веществ, способствует развитию ожирения, атеросклероза и других заболеваний. Запомните: прием пищи требует времени.

Достаточное количество клетчатки в рационе. Основные ее источники - свежие фрукты и овощи, крупы.

Не следует злоупотреблять жирной, сладкой, рафинированной пищей, полуфабрикатами, копченостями и «фастфудом». Содержащиеся в этих продуктах консерванты, красители, избыток соли могут приводить к нарушениям функции кишечника, угнетению полезной микрофлоры, способствовать увеличению массы тела.

Похудение не должно быть самоцелью, но важно помнить, что лишний вес - это всегда нездоровье.