К ВОПРОСУ ПРОФИЛАКТИКИ НЕКОТОРЫХ АЛИМЕНТАРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Алиментарный фактор (питание) и здоровье тесно связаны. В настоящее время установлена четкая взаимосвязь характера питания и показателей здоровья. Питание оказывает влияние на важнейшие показатели здоровья населения, такие как рождаемость и продолжительность жизни, состояние здоровья и физическое развитие, уровень работоспособности, заболеваемость и смертность.

Первичные болезни недостаточного и избыточного питания называются **алиментарными заболеваниями**. Таким образом, алиментарные заболевания — это болезни, обусловленные недостаточным или с избыточным по сравнению с физиологическими потребностями поступлением в организм пищевых веществ.

Эксперты ВОЗ отмечают, что недостаточное, неполноценное питание остается важнейшей проблемой во многих странах мира. Вместе с тем, всеобщей проблемой является и энергетически избыточное питание, и вызываемое им **ожирение,** которое выявляется в странах с развитой экономикой у 15-20 % взрослого населения. Проблема избыточного веса в настоящее время касается миллионов жителей планеты, не зависимо от профессиональных, социальных, национальных, географических, половых и возрастных групп. В России ожирением страдают до 30% трудоспособного населения и еще 25% имеют избыточный вес.

Ожирение – это такое состояние организма, при котором в его клетчатке, тканях и органах начинают накапливаться в избытке жировые отложения. Симптомы ожирения в первую очередь заключаются в увеличении веса от 20% и более при сопоставлении со средними величинами. Также показателем для определения избыточного веса является Индекс массы тела (ИМТ). ИМТ = масса тела/рост^2 (кг/м^2). Порог избыточного веса составляет 25 кг/м^2, а порог ожирения - 30 кг/м^2.

Подавляющее число случаев ожирения вызвано различными пищевыми нарушениями, только у 5% людей ожирение является следствием эндокринно-обменных заболеваний и заболеваний нервной системы.

Основой первичного ожирения является алиментарный фактор, обуславливаемый чрезмерно высокой энергетической насыщенностью пищевого рациона с одновременно низким расходом энергии, на фоне чего, начинает накапливаться избыточная масса. Развитие данного типа ожирения в частности обуславливается значительным количеством углеводов в пище, а также наличием в ней в избытке животных жиров. Кроме того, причиной рассматриваемого варианта ожирения может выступать нарушение состава и режима питания (редкое принятие пищи, обильное принятие пищи, а также прием в вечернее время пищи в объеме суточного ее потребления), часто оно обуславливается и семейной предрасположенностью. Входящие в состав жиров калории в большей мере способствуют увеличению веса, чем калории, входящие в состав углеводов и белков.

В настоящее время ожирение приобрело распространенный характер и стало играть существенную роль в формировании самых различных видов патологии человека. Так, ожирение повышает риск развития у пациентов ряда достаточно серьезных заболеваний. К их числу, например, относится атеросклероз и гипертония, ишемическая болезнь сердца (ИБС), инсульт, инфаркт миокарда. Кроме того, ожирение зачастую является спутником сахарного диабета, в чем неразрывно с ним связано – именно ожирение выступает в качестве одной из основных причин, предрасполагающих к его развитию. Также, ожирение является предрасполагающим фактором, а зачастую и непосредственной причиной всевозможных нейроэндокринных нарушений, заболеваний дыхательной, мочеполовой систем, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта (печени, желчного пузыря).

Большую проблему составляет ожирение у детей. Как показывают статистика, развитие ожирения у большинства детей связано с нарушением режима питания и снижением уровня физической нагрузки. Обычно в питании детей с избыточной массой тела и ожирением преобладают хлебобулочные изделия, сладкие десерты и напитки, фаст-фуд, при недостаточном употреблении фруктов, овощей, воды. При этом большинство детей ведут малоподвижный образ жизни и большую часть времени проводят у телевизора или компьютера

В 2015 году уровень впервые установленной заболеваемости ожирением у населения Волгоградской области составил 256,2 человек на 100 тысяч населения. Необходимо отметить, что уровень заболеваемости ожирением в области выше, чем в среднем по Российской Федерации (228,3 на 100 тыс. нас. в 2014г.). За 5-летний период показатель заболеваемости ожирением увеличился на 13,8% (рис.1)

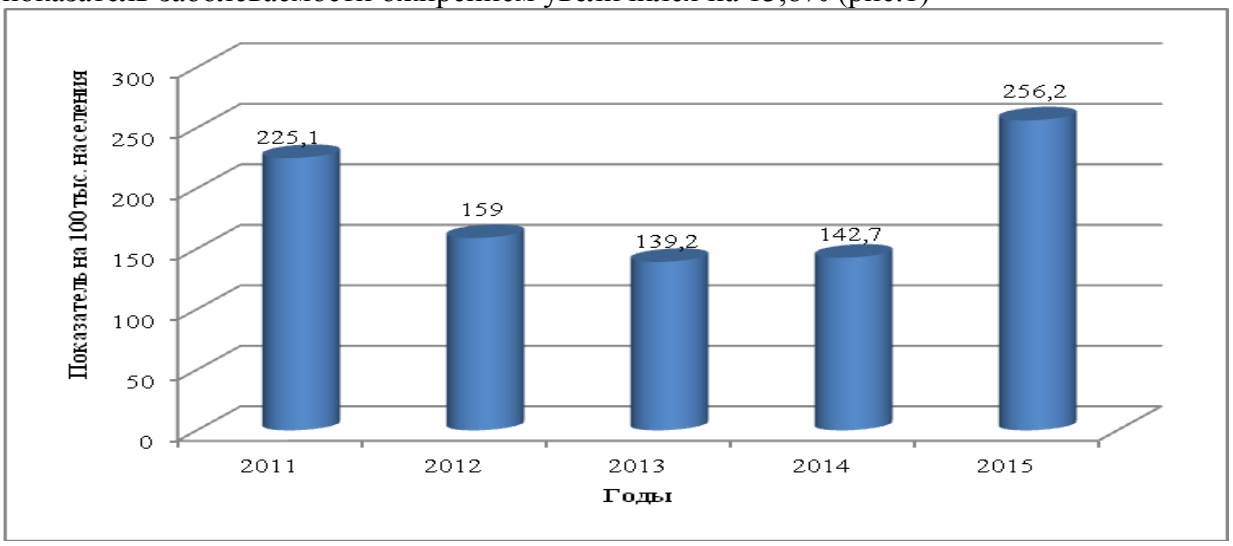

Рис. 1. Динамика показателей впервые установленной заболеваемости населения Волгоградской области ожирением 2011-2015г.г.

Анализ показателей впервые установленной заболеваемости ожирением среди населения области, с учетом территориального распределения позволил выделить районы с уровнем заболеваемости, превышающем среднеобластной показатель в 1,5 раза и выше, так в 2015 году, это Клетский, Ленинский, Руднянский, Алексеевский, Фроловский, Октябрьский, Урюпинский, Николаевский, Еланский, Котельниковский, Ольховский, Жирновский, Новоаннинский, Кумылженский, Иловлинский районы.

В возрастных категориях взрослого и подросткового населения за 5-летний период впервые установленная заболеваемость ожирением возросла на 33,8% и 3,8% соответственно. У детей заболеваемость снизилась на 15,4% .

Однако необходимо отметить, что заболеваемость ожирением у всех трех возрастных категорий превышает средние показатели по Российской Федерации.

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 излишнего веса. В этом случае необходима помощь специалистов.

Обязательные мероприятия по профилактике ожирения включают в себя:

- ***правильный рацион питания***. В рационе должно быть достаточное количество белков, содержащихся в нежирном мясе, яйцах, бобовых, молочных продуктах с невысоким содержанием жира (йогурты, творог, кефир). А вот количество углеводов желательно уменьшить. Мучные изделия, сахар, сладкие напитки, фаст-фуд, шоколадные

батончики – являются источником образования жира. Данными продуктами в основном, перекусывают «на бегу», при этом, не контролируя их количество. Необходимо употреблять достаточное количество фруктов и овощей. Необходимо отметить значение поваренной соли, которая задерживая в организме воду, увеличивает общую массу тела, так как избыточная вода активизирует синтез жира. Приготовление пищи на пару, ее варка, тушение, выпекание или обработка в микроволновой печи помогает уменьшить количество добавляемого в блюдо жира.

Профилактика ожирения у детей должна начинаться в первый год 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 времени 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 (это могут быть занятия ходьбой, плаванием, аквааэробикой, велотренеровками и т.д)

- ***отказ от алкоголя и табака.***

- ***прохождение периодических медицинских осмотров.***