

## 4 марта – Всемирный день борьбы с ожирением

4 марта по инициативе Всемирной федерации по борьбе с ожирением (World Obesity Federation) отмечается **Всемирный день борьбы с ожирением** (World Obesity Day). Главная его задача — повысить осведомленность о том, что ожирение — это хроническое заболевание, способное вызывать и усугублять другие проблемы со здоровьем, в том числе угрожающие жизни.

**Ожирение** — это заболевание, при котором накопление чрезмерных жировых отложений в организме начинает представлять угрозу здоровью. Для того чтобы провести черту между лишним весом и ожирением, Всемирная организация здравоохранения разработала индекс массы тела (ИМТ), который позволяет оценить степень соответствия массы тела человека его росту.

Для того чтобы узнать свой ИМТ, необходимо разделить свою массу тела в килограммах на рост в метрах, возведенный в квадрат. Нормальным для взрослого человека считается ИМТ в диапазоне 18,5–25. Лишнему весу соответствует ИМТ 25–30, а **ожирению** — **30 и выше**.

Разумеется, на практике все немного сложнее, потому что ИМТ не учитывает пол, возраст и образ жизни (к примеру, у профессиональных спортсменов ИМТ может быть высоким за счет развитой мускулатуры, потому что мышечная ткань тяжелее жировой), но с основной своей задачей (первичная диагностика ожирения у взрослых людей) он справляется.

Ожирение — **фактор риска целого ряда заболеваний**, в частности сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета второго типа, синдрома обструктивного апноэ во сне, остеоартроза, астмы и некоторых разновидностей рака. Кроме того, ожирение повышает риск возникновения осложнений при COVID-19: по статистике, людей с ожирением, заразившихся коронавирусом, госпитализируют в два раза чаще, чем людей с нормальным ИМТ.

Ожирение входит в число **лидирующих предотвращаемых причин смерти** (наряду с артериальной гипертензией, табакокурением, недоеданием, ЗППП, неполноценным питанием, малоподвижным образом жизни, алкоголем, загрязнением воздуха и воды, плохой санитарией). В США, например, курение, артериальная гипертензия и ожирения — три основные предотвращаемые причины смерти.

Непосредственная **причина ожирения** — это энергетический дисбаланс, при котором человек потребляет больше калорий, чем тратит. Однако кроме несбалансированной диеты и гиподинамии на накопление жира в организме могут влиять и другие факторы, такие как генетическая предрасположенность к полноте, эндокринные нарушения, психические расстройства (депрессия, расстройства приема пищи), прием некоторых медицинских препаратов и др.

«Лидеры» среди стран по доли населения, страдающего ожирением, — страны Океании (Науру, Острова Кука, Палау, Маршалловы Острова, Тувалу, Ниуэ, Тонга, Самоа, Кирибати и Микронезия), а замыкают этот рейтинг азиатские и африканские государства.

**Главная задача** Всемирного дня борьбы с ожирением — повысить осведомленность людей по всему миру о причинах ожирения и его опасных последствиях для здоровья, а также поощрить их вести здоровый образ жизни. Кроме Всемирного дня борьбы с ожирением существует также День против ожирения (Anti-Obesity Day), который отмечают 26 ноября.

### Профилактика ожирения Памятка для населения

**Ожирение** — это избыточное отложение жира в организме, представляющее риск для здоровья. Распространенность ожирения во всех странах Европы, Канаде, США очень высока, доля лиц с избыточной массой тела составляет от 50 до 60% населения, в России - от 40 до 60%. Больные ожирением в 4 раза чаще обращаются к врачу по поводу нарушения здоровья.

Увеличилось число подростков с избыточной массой тела, причиной которого является потребление высококалорийных продуктов и недостаточная физическая активность.

Для оценки веса тела используется индекс массы тела (ИМТ):

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$

Полученный результат оценивают следующим образом:

ИМТ	Оценка
15 и менее	Тяжёлая форма недостаточности питания
15 - 17	Средняя форма недостаточности питания
17 - 19	Лёгкая форма недостаточности питания
19 - 25	Норма—Стандарт
25 - 30	Избыточная масса тела
30 - 35	Ожирение первой степени
35 - 40	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени

Еще один тест - ваша талия. Чем больше объём талии, тем выше опасность для здоровья сердца и сосудов. Окружность талии должна быть у женщин — не более 80—88 см, у мужчин — не более 94—102 см. Все, что больше - повод для тревоги.

#### Типы ожирения

**Абдоминальный** (жировая ткань откладывается в области живота и верхней части туловища). При этом типе чаще развиваются сахарный диабет, артериальная гипертония, инфаркты и инсульты.

**Бедренно-ягодичный** (жировая ткань откладывается в области ягодиц и бедер). Сопровождается развитием заболеваний позвоночника, суставов и вен нижних конечностей.

**Смешанный** или промежуточный тип ожирения с равномерным распределением жира по всему телу.

#### Причины ожирения

Наследственные факторы при ожирении не являются фатальными. Большое значение в появлении ожирения имеют внешние факторы.

#### Чрезмерное питание:

- пагубные пищевые привычки с избыточным потреблением жирной пищи и простых углеводов (еда за компанию), нерегулярный прием пищи (вечером), большие порции, частые перекусы, просмотр телевизора во время приема пищи, «заедание» стрессов;

- эндокринные расстройства.

#### Пониженный расход энергии:

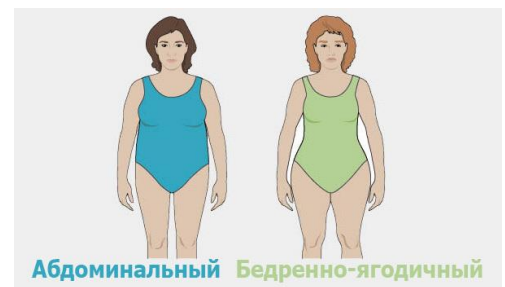
- низкая физическая активность;
- привычка к сидячему образу жизни.

#### Нарушения обмена веществ:

- пониженный синтез белков;
- нарушение нормального сгорания жира;
- повышенное накопление жира тканями.

#### Последствия избыточного веса и ожирения для здоровья

- Сердечно-сосудистые заболевания.
- Диабет второго типа.



- Заболевания суставов.
- Некоторые раковые заболевания (рак эндометрия, молочной железы и толстой кишки).
- Желчнокаменная болезнь.
- Хроническая венозная недостаточность.
- Депрессии.
- Снижение репродуктивной способности женщин и мужчин.

### Как бороться с избыточным весом и ожирением

Существуют методы поддержания оптимального веса, основанные на дружбе с собственным организмом. Не пытайтесь изменить все сразу.

- Проконсультируйтесь с врачом, пройдите необходимые обследования.
- Разберитесь в психологических причинах лишнего веса (еда от скуки, от стресса, от одиночества, от страха перед жизнью). Найдите стимул, который стал бы важнее, чем лишний пирожок.
- Начиная больше двигаться регулярно, но в оптимальном режиме — без одышки. Идеальная нагрузка - ходьба, просто гуляйте не менее одного часа в день. Забудьте про лифты, делайте зарядку, старайтесь использовать малейшую возможность для увеличения своей физической активности.
- Записывайте все, что съели в течение дня. Следите за суммарным содержанием калорий в пище. Средняя калорийность суточного рациона для мужчин - 2 500 ккал, для женщин - 2 200 ккал. Индивидуально рассчитать оптимальное количество ежедневных калорий сможет врач.
- Соблюдайте режим питания: питайтесь 4—5 раз в день и в одно время, правильно распределяйте калорийность пищи в течение дня:

Прием пищи	Доля калорийности от суточной
<b>Завтрак</b>	25%
<b>Обед</b>	35-40%
<b>Полдник</b>	10-15%
<b>Ужин</b>	25%

- Промежутки между приёмами пищи - 4 часа. Последний приём пищи - не позднее 1,5—2 часов до сна. Время, затрачиваемое на еду - не менее 20—30 минут.
- Уменьшайте в рационе животные жиры (бараний, свиной); отдавайте предпочтение маложирному мясу и рыбе, маложирным молочным продуктам; растительное масло, орехи и семечки употребляйте в небольшом количестве.
- Увеличивайте потребление клетчатки (овощи и фрукты), бобовых (фасоль, чечевица).
- Пользуйтесь «моделью тарелки»: половину тарелки заполняйте овощами, четверть - белковой едой (мясо, рыба, бобовые, яйца), еще четверть — сложными углеводами (крупы, бурый рис, цельнозерновой хлеб). И переходите на маленькие тарелки.
- Не следует голодать. Еда должна быть вкусной, в достаточном количестве. Ешьте с наслаждением, медленно, тщательно пережевывая пищу.
- Употребляйте пищу в паровом, отварном или сыром (салаты) виде.
- Продукты должны обеспечивать чувство насыщения (нежирные сорта мяса, рыбы), создавать ощущение наполнения желудка (овощи, богатые клетчаткой — капуста, морковь, репа, свекла, стебли сельдерея, листья салата и др.), удовлетворять потребность в сладком (ягоды, чай с фруктами, молоком). Ограничивайте поваренную соль.

- Исключайте легкоусвояемые углеводы — сладости (конфеты, пирожные, мороженое, печенье); ограничивайте потребление хлебобулочных изделий, макарон; употребляйте цельнозерновые злаковые продукты питания.

- Регулярно следите за своим весом - ежедневно утром натощак взвешивайтесь и записывайте в тетрадь.

**Снижайте свой вес постепенно. Не более чем на 0,5—1 кг в неделю.**

**Помните, уменьшение калорийности рациона до величины ниже 1200 ккал в сутки опасно для здоровья!**

**Не пытайтесь сбросить вес, употребляя без совета врача лекарства для похудения и пищевые добавки.**

**Уменьшая вес, Вы снижаете риск большого числа заболеваний и улучшаете качество своей жизни!**