

Избыточный вес и ожирение — результат формирования аномальных или чрезмерных жировых отложений, которые могут наносить вред здоровью. Нерациональное питание и низкий уровень физической активности являются основными причинами развития ожирения и появления избыточной массы тела.

Распространённость ожирения неуклонно растёт с каждым годом во всем мире: с 1975 по 2016 год число людей, страдающих ожирением, выросло более чем втрое. В 1975 г. ожирением страдало чуть менее 1% детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет, а в 2016 г. их число достигло 124 миллионов (6% девочек и 8% мальчиков). В 2016 году более 1,9 миллиарда взрослых старше 18 лет имели избыточный вес. Из них свыше 650 миллионов страдали ожирением. По данным 2016 года 39% взрослых старше 18 лет (39% мужчин и 40% женщин) имели избыточный вес.

В Республике Алтай среди подросткового населения в 2018 году доля заболеваемости ожирением занимает 37,3%, среди детского населения – 29,4%.

При сравнении показателей первичной заболеваемости ожирением детского и подросткового населения Республики Алтай с показателями по РФ за 2017 г., отмечается превышение уровня заболеваемости в РА по сравнению с РФ среди детей от 0 до 14 лет на 7,2% (РА – 381,0 на 100 тыс. населения, РФ – 355,3); среди подростков – на 17,6% (РА – 867,7 на 100 тыс. населения, РФ – 738,1).

Динамика первичной заболеваемости ожирением характеризуется ростом уровня впервые выявленной заболеваемости в 2018 году, как среди подросткового (темпы прироста –23,8%), так и детского (темпы прироста – 165,1%) населения. Среди взрослого населения в Республике Алтай в 2018 году по сравнению с 2016 годом отмечено снижение уровня первичной заболеваемости ожирением на 24%.

Основная причина развития ожирения — это энергетический дисбаланс. Когда энергии с пищей поступает больше, чем это необходимо организму. При чрезмерном потреблении калорийной пищи и пассивном образе жизни с минимальными или совсем отсутствующими физическими нагрузками появление избыточной массы тела, а затем и развитие ожирения не заставят себя долго ждать. Например, продукты, содержащие сахар, дают непродолжительное чувство сытости, в результате чего можно незаметно

для себя превысить норму калорий.

Показателем для определения избыточной массы тела или ожирения является Индекс Массы Тела — ИМТ (англ. Body Mass Index — BMI). Значение ИМТ считается по простой формуле: МАССА ТЕЛА (КГ) / РОСТ² (М). При значении индекса от 25 и выше можно говорить об избыточном весе, а при значении от 30 и выше — об ожирении.

Избыточная масса тела и ожирение являются факторами риска в развитии сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркты, инсульты), диабета, нарушений опорно-двигательного аппарата (например, остеоартроз). Чем больше ИМТ, тем выше риск развития этих заболеваний.

Для предупреждения появления лишнего веса и ожирения в первую очередь стоит скорректировать свой рацион. Снизить потребление жиров и сахаров. Сократить количество продуктов повышенной калорийности в рационе: чипсов, конфет, сладких газированных напитков. Увеличить потребление клетчатки, лучше всего за счёт овощей и фруктов. А также обязательно увеличить время физических нагрузок. ВОЗ рекомендует не менее 150 минут физических нагрузок средней интенсивности в неделю.

Следите за своим питанием. Будьте здоровы!