Давно известно, что неправильное питание представляет собой ключевой фактор риска развития заболеваний. Сегодня мировая статистика показывает, что во многих социально и экономически развитых странах неуклонно увеличивается количество людей, имеющих избыточный вес, страдающих от ожирения и, как следствие, заболеваниями сердечнососудистой, эндокринной, костно-мышечной системы.

В России более половины россиян (63%) старше 30 лет страдают от излишнего веса и ожирения, что отражается на увеличении случаев тяжких неинфекционных заболеваний, связанных с этим: сердечнососудистых, онкологических, диабета. С 2012 года отмечен рост заболеваемости ожирением (в 2,3 раза) среди взрослого населения в возрасте 18 лет и старше с впервые в жизни установленным диагнозом.

По Республике Алтай показатели заболеваемости эндокринной системы (сахарный диабет 1 и 2 типов, ожирение, эндемичный зоб) ниже российских, но за последние годы увеличились на 4,5%. В группе риска – подростки и население старше 18 лет.

Специалистами Роспотребнадзора проводится анализ состояния питания населения и его взаимосвязь с заболеваемостью, разрабатываются и осуществляются мероприятия по профилактике алиментарно-зависимых заболеваний и заболеваний, связанных с микронутриентной недостаточностью.

К сожалению, питание населения Республики Алтай нельзя назвать сбалансированным и здоровым. Как показывает многолетний мониторинг, в рационе наших земляков преобладают белковые и углеводные продукты, наблюдается дефицит микроэлементов в связи с пониженным потреблением морепродуктов, рыбы, фруктов, ягод, овощей. Наиболее популярны среди населения картофель (его потребление выше физиологической нормы на 51%), яйца и яйцепродукты (их потребление выше нормы на 25%), мучные и крупяные изделия (их потребление выше нормы на 18%). Хотя последние годы характеризуются положительными тенденциями в изменении структуры питания за счет увеличения потребления недостающих продуктов.

При этом следует отметить, что в Республике Алтай преобладают жители сельской местности, практически каждый из них имеет подсобное хозяйство и во многом сам обеспечивает себя основными продуктами питания.

Какие факторы способствуют появлению избыточного веса и ожирения? Если нет генетической предрасположенности и эндокринных патологий, то можно назвать следующие:

- отсутствие необходимой физической активности;

- частые стрессы и сильные переживания;

- неправильное питание, в том числе нарушения пищевого поведения, которые ведут к развитию булимии, анорексии и других заболеваний;

- употребление большого количества легкоусвояемых углеводов, продуктов с большим содержанием сахара (фастфуды, печенье, напитки, конфеты, торты и другие кондитерские изделия);

- нарушение режима сна, в частности, недосыпание;

- употребление препаратов, которые влияют на работу центральной нервной системы, стимулируя или угнетая ее.

В очень редких случаях ожирение может стать следствием хирургического вмешательства (например, удаление яичников) или травм (при повреждении гипофиза).

Для профилактики ожирения важно соблюдать следующие рекомендации:

- формировать правильное пищевое поведение с раннего возраста;

- обращать внимание на сведения о составе и калорийности продуктов на этикетках;

- не увлекаться мучными изделиями, особенно сдобами, содержащими жир и сахар;

- избегать излишнего потребления сахара и сладостей, использовать заменители сахара, а лучше всего натуральные сахара в составе фруктов и ягод;

- избегать пищевых продуктов, богатых жиром (сосиски, сардельки, колбасы, жирные молочные продукты);

- помнить, что алкогольные напитки, включая пиво, калорийны, и исключить их из употребления;

- выходить из-за стола с легким чувством голода, так как организм уже получил достаточно пищи, но сигнал об этом еще не успел дойти до головного мозга;

- тщательно пережевывать пищу, так как это способствует угасанию аппетита;

- каждый день давать себе физическую нагрузку минимум в течение часа (самая простая – ходьба пешком), а при увеличении массы тела увеличивать физическую активность;

- научиться бороться со стрессом;

- соблюдать режим дня и высыпаться;

Кроме того, нужно постоянно следить за массой тела, внося необходимые коррективы в питание и физические нагрузки, в том числе и применять разгрузочные дни.

Обязательно дополнять свой рацион обогащенными пищевыми продуктами и биологически-активными добавками к пище (БАД), витаминами. Это один из основных путей восполнения микронутриентной недостаточности в организме.

В Республике Алтай производство БАД осуществляют 5 предприятий. Ассортимент вырабатываемых БАД к пище на территории республики ежегодно расширяется и представляет собой различные формы: от жидких, в виде бальзамов, сиропов и экстрактов, до сухих, в виде фиточая, концентратов, таблеток и капсул. В настоящее время на территории региона производится около 200 наименований БАД к пище. Также в Республике Алтай налажено производство обогащенных йодоказеином хлеба и хлебобулочных изделий. Реализация осуществ-ляется в дошкольных, общеобразовательных, загородных оздоровительных учреждениях, предприятиях торговли.

Если при соблюдении всех профилактических рекомендации лишний вес сбросить не получается, обязательно нужно обратиться за помощью к врачу, который назначит комплексное обследование по выявлению причин образования лишнего веса и ожирения, а затем подберёт индивидуальную программу лечения, включая дозированную физическую нагрузку.

Ни в коем случае без консультации с врачом нельзя принимать препараты для снижения веса. То, что нам предлагает реклама и сетевой маркетинг, в большинстве случаев не даёт должного эффекта, зато имеет множество побочных действий.

Уважаемые земляки! Уделите вопросу своего питания должное внимание, этим вы избавите себя от появления лишнего веса и сопутствующих ему заболеваний.