

Никакой другой болезнью люди не болеют так часто, как ожирением. По последним оценкам ВОЗ, более 1 млрд. человек в мире имеют лишний вес. Эта проблема актуальна независимо от социальной и профессиональной принадлежности, зоны проживания, возраста и пола. В экономически развитых странах почти 50% населения имеют избыточный вес, из них 30% страдают ожирением. В России в среднем 30% лиц трудоспособного возраста имеют ожирение и 25% - избыточную массу тела. С каждым годом увеличивается число детей и подростков, страдающих ожирением. ВОЗ рассматривает ожирение как глобальную эпидемию, охватывающую миллионы людей.

По данным статотчетности Медицинского информационно-аналитического центра Республики Алтай за 2014 год в регионе диагноз ожирение выставлен 443 детям, 245 из них состоят под диспансерным наблюдением. (из 54 747, проживающих в РА), и 5361 взрослому, 800 из них стоят на диспансерном учете.

Тучных людей преследует большее количество болезней, чем людей с нормальной массой тела. Абсолютно точно доказана связь между ожирением и такими угрожающими жизни заболеваниями, как сахарный диабет 2-го типа, артериальная гипертензия, атеросклероз, некоторые виды злокачественных опухолей, нарушения репродуктивной функции, заболевания ЖКТ и опорно-двигательного аппарата.

### Причины развития ожирения

Ожирение развивается вследствие нарушения энергетического баланса организма, когда поступление энергии с пищей превышает энергетические расходы организма. Избыток калорий от съеденного используется для синтеза жира, который откладывается в жировых депо. Постепенно жировые депо увеличиваются, масса тела неуклонно растет.

В последние десятилетия во многих странах повысился уровень жизни, изменилась структура питания, увеличилось потребление высококалорийных продуктов с высоким содержанием жира и с низким содержанием клетчатки. Все это способствует потреблению избыточной энергии, а значит, и распространению ожирения среди все большего количества людей.

Незначительные, на первый взгляд, "маленькие слабости", которые человек себе позволяет, могут привести к значительному увеличению веса. Например, если ежедневно съесть лишнюю сушку, прибавка в весе составит 1,1 кг в год, 1 столовую ложку майонеза - 4,8 кг в год.

Вес зависит не только от того, чем и как человек питается, но и от того, насколько активный образ жизни он ведет. Как правило, современный человек ведет, в основном, сидячий образ жизни: ездит на транспорте вместо того, чтобы ходить; пользуется эскалатором и лифтом даже в тех случаях, когда можно обойтись без них; выполняет работу сидя; много времени проводит перед телевизором и за компьютером, что и способствует нарастанию массы тела и развитию ожирения.

Для постановки диагноза проводят следующие исследования:

определение индекса массы тела (ИМТ) в целях оценки и классифицирования ожирения по степени тяжести (для лиц в возрасте 18-65 лет);

определение отношения окружности талии к окружности бедер в целях определения характера распределения жировой ткани в организме (т. е. определяют тип ожирения).

Для расчета ИМТ необходимо измерить рост (в метрах, например -1,64 м) и вес (в килограммах - 80 кг) и подставить полученные значения в формулу:

ИМТ: (вес, кг)/ (рост, см)<sup>2</sup>

ИМТ также показывает, существует ли у пациента риск развития сопутствующих заболеваний.

## Классификация и типы ожирения

Ожирение классифицируется по степени тяжести заболевания: ИМТ в пределах 18,5-24,9 соответствует нормальной массе тела. При таких показателях ИМТ наблюдается наименьшая заболеваемость и смертность;

ИМТ в пределах 25,0-29,9 указывает на избыточную массу тела или предожирение;

ИМТ более 30 свидетельствует об ожирении и о прямой угрозе здоровью. В этом случае необходимо обратиться к врачу для обследования и составления индивидуальной программы лечения (таблица).

## Классификация ожирения по ИМТ (ВОЗ, 1997)

Тип массы тела	ИМТ, кг/м <sup>2</sup>	Риск сопутствующих заболеваний
----------------	------------------------	--------------------------------

Дефицит массы тела

Нормальная масса тела	18,5-24,9	Обычный
-----------------------	-----------	---------

Избыточная масса тела (предожирение)	25,0-29,9	Повышенный
--------------------------------------	-----------	------------

Ожирение I степени

Ожирение II степени

Ожирение III степени >40 Чрезвычайно высокий

## Программа похудения

Полнота может повлечь за собой тяжелые заболевания. А снижение массы тела всегда полезно для организма, поскольку всегда сопровождается:

улучшением работы сердечно-сосудистой системы;

уменьшением одышки и отеков;

улучшением углеводного и жирового обмена;

уменьшением болей в позвоночнике и суставах;

улучшением общего самочувствия.

Избавиться от лишних килограммов одновременно и просто, и очень трудно. С одной стороны, все рекомендации обыденны, с другой - их сложно соблюдать. Чтобы добиться какого-либо результата, необходимо, прежде всего, ставить перед собой реальные, выполнимые цели и понимать, что нельзя торопиться. Чтобы похудеть без вреда для здоровья, нужно время. Быстрая потеря массы тела вскоре вновь приведет к ее нарастанию. Снижать вес следует постепенно: на 0,5-1,0 кг в неделю, не быстрее чем на 3-4 кг в месяц. Такое медленное, постепенное похудание, примерно на 10-15% за 3 месяца лечения (пример: если ваш вес 100 кг, то можно похудеть на 10-15 кг), не только улучшит самочувствие, но и поможет длительно удержать достигнутый результат.

Немедикаментозные методы лечения

Налаживание правильного питания занимает центральное, определяющее место в лечении ожирения. Только постепенное, длительное изменение характера питания, сложившихся пищевых привычек, а не временное ограничение употребления определенных продуктов может привести к успешному снижению веса.

Для снижения массы тела необходимо потреблять калорий меньше, чем до сих пор использовал организм.

Очень важно ограничить потребление жиров. Жир является наиболее калорийным компонентом пищи, который способствует перееданию, поскольку придает пище приятный вкус и вызывает слабое чувство насыщения. При чрезмерном употреблении жирной пищи организм перегружается калориями.

Нужно исключить или свести до минимума употребление продуктов с высоким содержанием жира (майонез, сливки, орехи, семечки, колбасные изделия, торты, пирожные, чипсы и др.) и использовать нежирные продукты (постные сорта мяса и рыбы, обезжиренные молочные продукты).

Основой питания должны быть трудноусваиваемые углеводы - хлеб грубого помола, крупы, макаронные изделия, овощи, бобовые, фрукты.

Не рекомендуются продукты, содержащие легкоусваиваемые углеводы: сахар, варенье, кондитерские изделия, сладкие напитки и др.

Из продуктов, богатых белками, предпочтительны нежирные сорта мяса, рыбы и сыра, белое мясо птицы, нежирные молочные продукты, бобовые, грибы.

Чтобы в полной мере реализовать свой потенциал по избавлению от лишних килограммов, для увеличения расхода энергии необходимо расширить свою физическую активность.

Ее значением для борьбы с избыточным весом слишком часто пренебрегают. Это связано с двумя ошибочными представлениями. Одно из них заключается в том, что большинство физических нагрузок якобы сопряжено лишь с очень небольшими энергозатратами, а второе - в том, что повышение физической активности якобы всегда сопровождается увеличением потребления пищи, что сводит на нет ее эффект. Первое заблуждение легко преодолеть, ознакомившись с таблицей энергетических затрат при разных видах физической активности. За час ходьбы, например, человек весом около 70 кг в зависимости от скорости тратит от 150 до 400 калорий сверх обычного. При беге тот же человек расходует от 800 до 1000 калорий в час, при езде на велосипеде - от 200 до 600, а при гребле - до 1200 калорий в час. Более того, тучный человек затрачивает на тот же вид физической деятельности больше энергии, чем человек нормального веса.

Второе ошибочное мнение, согласно которому увеличение физической активности влечет за собой повышение потребления пищи, базируется на неправильной интерпретации известных фактов. Действительно, дополнительная нагрузка у физически активного человека требует соответствующего увеличения потребления калорий, иначе развивается прогрессирующее истощение, может даже наступить смерть от недоедания. Однако исследования ученых показали, что для особей, ведущих малоподвижный образ жизни, такая зависимость отсутствует. Начиная с определенного уровня физической активности ее дальнейшее снижение не сопровождается уменьшением потребления пищи, а потому приводит к возрастанию веса тела.

Самым простым, доступным и эффективным видом физической нагрузки является ходьба 30-40 мин в день, 4-5 раз в неделю, и главное - регулярно.

Хотя на дополнительную часовую прогулку тратится всего 200-300 калорий, ежедневные затраты суммируются. За год, например, ежедневные часовые прогулки обеспечат потерю такого количества калорий, которое эквивалентно 7-14 кг.

При любой возможности (в отсутствие медицинских противопоказаний) страдающие ожирением лица должны регулярно заниматься физкультурой, особенно дети, которых нельзя держать на строгих диетах, т. к. это может сказаться на росте организма и иметь нежелательные психологические последствия.

Однако если у человека имеются заболевания сердца, сахарный диабет, артериальная гипертензия, болезни суставов или другие заболевания, обязательно следует согласовать с медицинским работником программу физических нагрузок.