**Избыточный вес и ожирение**

**Что такое избыточный вес и ожирение?**

 ****

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) избыточный вес и ожирение – результат формирования аномальных или чрезмерных жировых отложений, которые могут наносить вред здоровью.

Ожирение является заболеванием, на которое влияет множество факторов, где помимо дисбаланса между потреблением и расходом энергии, действуют нейрогуморальные механизмы и факторы внешней среды. Самые важные из причин развития ожирения - высококалорийное питание и малоподвижный образ жизни. Однако учеными выявлено, что индекс массы тела (ИМТ) зависит и от наследственных факторов (40-70%), идентифицировано множество генов, кодирующих работу тех или иных звеньев регуляции массы тела и обмена веществ. В то же время по данным ВОЗ с 1975 по 2016 год число людей, страдающих ожирением, во всем мире выросло более чем втрое, что связано в основном с культурными и экологическими особенностями. Высококалорийная диета, увеличение размера порций, нарушенный суточный малоподвижный образ жизни, хронический стресс, а также все более часто диагностируемые расстройства пищевого поведения являются основными факторами, способствующими развитию ожирения, то есть наследственная предрасположенность к развитию ожирения реализуется под воздействием вышеуказанных факторов.

**Каковы наиболее распространенные последствия избыточного веса и ожирения для здоровья?**

Повышенный ИМТ является одним из основных факторов риска таких неинфекционных заболеваний, как:

* сердечно-сосудистые заболевания (главным образом, болезни сердца и инсульт), которые в 2012 году были главной причиной смерти;
* диабет;
* нарушения опорно-двигательной системы (в особенности остеоартрит — крайне инвалидизирующее дегенеративное заболевание суставов);
* некоторые онкологические заболевания (в т. ч. рак эндометрия, молочной железы, яичника, предстательной железы, печени, желчного пузыря, почки и толстой кишки).

Риск этих неинфекционных заболеваний возрастает по мере увеличения ИМТ.

Детское ожирение повышает вероятность ожирения, преждевременной смерти и инвалидности во взрослом возрасте. Помимо повышенного риска в будущем, страдающие ожирением дети также испытывают одышку, подвержены повышенному риску переломов, склонны к гипертонии, раннему проявлению признаков сердечно-сосудистых заболеваний, инсулинорезистентности и могут испытывать психологические проблемы.

**Как выявить избыточный вес и ожирение и что делать?**

**Памятка пациенту (**Клинические рекомендации – Ожирение – 2020 (17.02.2021) – Утверждены Минздравом РФ)

1. Как правильно оценить свой вес? Для этого нужно рассчитать индекс массы тела
(ИМТ) по формуле: ИМТ = вес (кг): рост (м2). Посмотрите, к какой группе относится Ваш
ИМТ:

|  |  |
| --- | --- |
| ИМТ | Риск для здоровья |
| 18,5-24,9 Нормальнаямасса тела | Питайтесь правильно. Занимайтесь физкультурой. Контролируйтесвой вес. |
| 25-29,9Избыточныйвес | Есть риск развития осложнений. Необходимо пройти всестороннееклиническое обследование. Подумайте о своем здоровье. Изменитепитание и уровень физических нагрузок. |
| 30-39,9Ожирение | Высокий риск развития заболеваний, связанных с ожирением.Следует обратиться к врачу для обследования и составленияиндивидуальной программы по снижению массы тела. |
| Более 40Морбидноеожирение | Риск для здоровья очень высок. Уже имеются заболеванияразличных органов и систем организма. Следует незамедлительнообратиться к врачу. Необходимо срочное обследование и лечение не только ожирения, но и уже существующих осложнений. |

2. Выделяют следующие типы ожирения:
- Абдоминальный (от латинского abdomen – живот) тип ожирения, характеризуется
избыточным отложением жировой ткани в области живота и верхней части туловища. Такое ожирение наиболее опасно для развития заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, сахарного диабета.

- Гиноидный (нижний) тип ожирения, характеризуется преимущественным отложением
жировой ткани в области ягодиц и бедер. Чаще всего сопровождается развитием заболеваний
позвоночника, суставов и вен нижних конечностей.

- Смешанный тип ожирения, характеризуется равномерным распределением жира по
всему телу.

Чтобы определить тип ожирения, найдите соотношение окружности талии к
окружности бедер (ОТ/ОБ). Окружность талии измеряйте на середине расстояния между
нижним краем ребер и тазовой костью, окружность бедер – в самой широкой их области на уровне ягодиц. Показатель соотношения ОТ/ОБ, превышающий 1,0 у мужчин и 0,85 у
женщин, свидетельствует об абдоминальном типе ожирения. Окружность талии у мужчин
больше 94 см, а у женщин больше 80 см – это реальный риск развития СД 2 типа и ССЗ.

3. Если у Вас избыточный вес или ожирение, раз в год сдавайте анализ крови на общий
холестерин и его фракции, триглицериды и глюкозу, контролируйте артериальное давление.
Самыми тяжелыми заболеваниями, которые развиваются в связи с ожирением, являются
артериальная гипертензия, СД 2 типа и атеросклероз.

4. Худейте медленно, постепенно – это даст положительный результат и не приведет к
нарушению нормальной работы органов и систем, и позволит избежать рецидива набора
веса. Цели снижения веса – 5-15% от исходной массы тела в течение 3-6 месяцев, далее –
удержание веса.

5. Ключ к успешному снижению веса – сочетание рационального сбалансированного
питания с активным образом жизни (не менее 150 минут в неделю)

6. Как рассчитать калорийность суточного рациона:
- Рассчитайте фактическую калорийность Вашего суточного рациона питания.
- Рассчитайте физиологический суточный расход энергии по формуле
для женщин:
18-30 лет: (0,0621 x вес в кг + 2,0357) x 240
31-60 лет: (0,0342 x вес в кг + 3,5377) x 240
старше 60 лет: (0,0377 x вес в кг + 2,7546) x 240
для мужчин:
18-30 лет: (0,0630 x вес в кг + 2,8957) x 240
31-60 лет: (0,0484 x вес в кг + 3,6534) x 240
старше 60 лет: (0,0491 x вес в кг + 2,4587) x 240
Если Вы ведете малоподвижный образ жизни, полученную величину умножайте на 1,1,
при умеренной физической активности – на 1,3, при физической работе или активных
занятиях спортом – на 1,5.

- Рассчитайте суточную калорийность рациона питания, необходимую для снижения
веса. Для этого из полученной величины калорийности суточного рациона уменьшите на
20% (500-600 ккал). Если Ваш фактический рацион питания превышает 3000 ккал в сутки,
снижайте потребление пищи постепенно – на 300-500 ккал в неделю до достижения
рассчитанной индивидуальной нормы калорий.

- Рассчитайте суточную потребность в жирах. Калорийность Вашего рациона,
необходимого для снижения веса, разделите на 4, а затем на 9.

- Распределите калорийность рациона на 3-5 приемов пищи.
- Завтрак – 25%
- 2 завтрак – 15%
- Обед – 35%
- Полдник – 10%
- Ужин – 15%

Будьте здоровы!

Врач-терапевт терапевтического отделения, КМН

Селиверстова Д.В.