

Ожирение, последствия, профилактика



Ожирение – *хроническое заболевание*, которое характеризуется чрезмерным накоплением жира в подкожном слое и внутренних органах.

Для оценки стадии ожирения используют индекс массы тела (ИМТ), который рассчитывается как соотношение массы тела (в килограммах) к росту (в метрах), возведенному в квадрат: $\text{ИМТ} = \frac{\text{масса}}{\text{рост}^2}$. При ИМТ 30% и выше говорится об ожирении.

Причины избыточного веса

- Переедание или нарушение баланса между потребляемыми калориями и расходуемыми.
- Высокоуглеводная или любая другая бессистемная диета.
- Жесткие ограничения в пищевом поведении

- Малоподвижный образ жизни
- **Стресс.** “Еда = безопасность”.
- **Эндокринный фактор:** различные состояния гормонального дисбаланса, в том числе, синдром поликистозных яичников, менопауза, гиперандрогения, синдром Кушинга, дефицит гормона роста, гипотиреоз.
- **В возрасте 50-60 лет**, что связано со снижением уровня эстрогенов и увеличением уровня андрогенов.
- **Медикаменты.** Одним из побочных эффектов противосудорожных препаратов, β -блокаторов, нейролептиков, оральных контрацептивов.
- **Наследственность.** Генетика оказывает влияние на соотношение жировой и безжировой массы.

Симптомы.

- Апатия, сонливость, быстрая утомляемость;
- Одышка;
- Потливость;
- Изжога;
- Тахикардия;
- Склонность к запорам;
- Суставные боли;
- Снижение мышечной массы;
- Повышение артериального давления;
- Громкий храп, апноэ сна;
- Снижение либидо и потенции;
- Сухость во рту;
- Нарушение менструального цикла;
- Стрии;
- “Второй” подбородок, жировой “фартук” на животе;
- Грыжи.

Последствия ожирения

- Сердечно-сосудистые заболевания.

Увеличение массы тела на 1 килограмм повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 3,1%.

- Заболевания желчного пузыря.

Ожирение является фактором риска для развития неалкогольной жировой болезни желчного пузыря (холецистостеатоза, стеатохолецистита).

- Респираторные заболевания.

Ожирение затрудняет функционирование дыхательной системы, а также приводит к симптомам апноэ сна. Также развивается и гиповентиляционный синдром - недостаточная вентиляция легкого или его доли.

- Сахарный диабет.

Ожирение является основным фактором развития диабета второго типа. Согласно результатам диагностики населения ВОЗ, сахарный диабет у полных людей развивается в 7 раз чаще, чем у лиц с нормальным весом.

- Гормональные нарушения.

У женщин отмечается нарушение менструального цикла, заболевания щитовидной железы, синдром поликистозных яичников, проблемы с зачатием, уменьшение гормона прогестерона. Мужчины с избыточным весом сталкиваются с эректильной дисфункцией, снижением уровня тестостерона и бесплодием.

- Заболевания печени.

Ожирению сопутствует повышение уровня “плохого” холестерина, образование холестериновых бляшек, цирроз печени.

- Заболевания опорно-двигательного аппарата.

Суставы и позвоночник при наличии лишнего веса испытывают на себе колоссальную нагрузку. Если запустить процесс ожирения, то это приведет к деформированию и разрушению суставов, развитию подагры и артрита.

- Онкологические заболевания. Подтверждена связь тринадцати видов рака, обусловленных ожирением. Это менингиома, рак пищевода, рак щитовидной железы, миелома, рак печени, рак поджелудочной железы, рак желудка, рак кишечника, рак почек, рак молочной железы, рак матки, рак яичников, рак эндометрия.

Профилактика ожирения

Предупредить ожирение можно, если следовать нескольким советам врачей:

- *Правильно питайтесь;*

- *Контролируйте калорийность* рациона согласно росту, полу, физической активности и возрасту пациента;

- *Ограничьте жареную, сладкую пищу, быстрые углеводы и фастфуд;*

- *Занимайтесь регулярно физической активностью;*

- *Ведите пищевой дневник, если это необходимо;*

- *Исключите* момент эмоционального переедания или, наоборот, отказа от еды за какие-то проступки.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!