



ІНФОРМАЦІЙНИЙ ВІСНИК

ОЖИРІННЯ



Ожиріння – це захворювання, яке характеризується надлишковим накопиченням жирової тканини в організмі. Для класифікації ожиріння та надмірної ваги використовується індекс маси тіла (ІМТ) - відношення ваги до росту. Індекс розраховується як відношення ваги тіла в кілограмах до квадрата росту в метрах (кг/м²). За визначенням ВООЗ:

- ІМТ більше або рівний 25 - надмірна маса тіла
- ІМТ більше або рівний 30 - ожиріння

На сьогодні ожиріння є однією з найактуальніших проблем охорони здоров'я людства і стало пандемією в усьому світі. Надмірною вагою страждають біля 1,9 мільярда людей Землі, з них 600 мільйонів є хворі на ожиріння. Лідерами за поширеністю на ожиріння є Мексика, США, Австралія, Італія, Німеччина і Канада. Відмічено, що 2,8 млн. осіб вмирає внаслідок надлишкової маси тіла або ожиріння. За останні чотири десятиліття за даними ВООЗ в світі стало в десять разів більше дітей і підлітків (від 5 до 19 років), які страждають на ожиріння.

В Україні 59% дорослих людей мають надлишкову масу тіла, з яких майже 25% - із ожирінням. Про це повідомляє МОЗ, з посиланням на дослідження STEPS.

Державна служба статистики України вивчала регіони на предмет проживання з надмірною масою та навпаки. Результати виявились такими: найстрункіші люди з індексом маси тіла менше 18,5 проживають на Західній Україні; люди з індексом маси тіла понад 30 проживають у Полтавській, Запорізькій, Херсонській та Миколаївській областях.

З кожним роком кількість випадків ожиріння в українців неухильно зростає. Слід відмітити, що з віком тенденція до збільшення маси тіла спостерігається як у чоловіків, так і у жінок, але все ж таки жінки більш схильні до розвитку ожиріння.

До 2035 року понад 50% населення планети страждатиме від надмірної ваги, а в багатьох випадках - від ожиріння, якщо терміново не вжити заходів.

СТАДІЇ І СТУПЕНІ ОЖИРІННЯ

Ожиріння – це накопичення надлишкового жиру в органах, підшкірній клітковині і тканинах. Характеризується стійким перевищенням маси тіла на 20% від середньої норми (з урахуванням росту людини). Виявляється психологічним і фізичним дискомфортом, а також підвищеним ризиком розвитку супутніх захворювань.

Лікарі виділяють чотири основні ступені ожиріння. Пацієнт може визначити яка зайва вага у нього є і співставити його з конкретною стадією захворювання:

Ожиріння 1 ступеня – маса тіла перевищує середню норму (з урахуванням росту пацієнта) від 20 до 30%. На цій стадії зайву вагу у чоловіків і жінок можна скинути дієтами і збільшенням фізичної активності;

Ожиріння 2 ступеня – маса тіла більше середньої норми на 30-40%. На даній стадії проявляються яскраво виражені ознаки надмірної ваги, а також виникають супутні захворювання: гіпертонія, порушення вуглеводного обміну, атеросклероз та інші. Лікування на цій стадії складніше і вимагає постійного контролю лікаря. Останній розповідає, як скинути зайву вагу і складає схему, в яку включається спеціальне меню при надмірній вазі і фізичні навантаження;

Ожиріння 3 ступеня – супроводжується перевищенням норми маси тіла на 40-60%. Людина вже не може самостійно впоратися з проблемою і потребує комплексного лікування. У хворого з'являються зміни у внутрішніх органах і спостерігається задишка, навіть при незначних навантаженнях;

Ожиріння 4 ступеня – перевищення нормальної маси тіла більш ніж на 60%. Хворому дуже важко ходити, з'являються патології серцево-судинної і дихальної систем. Лікування дуже тривале і як правило, малоефективне.

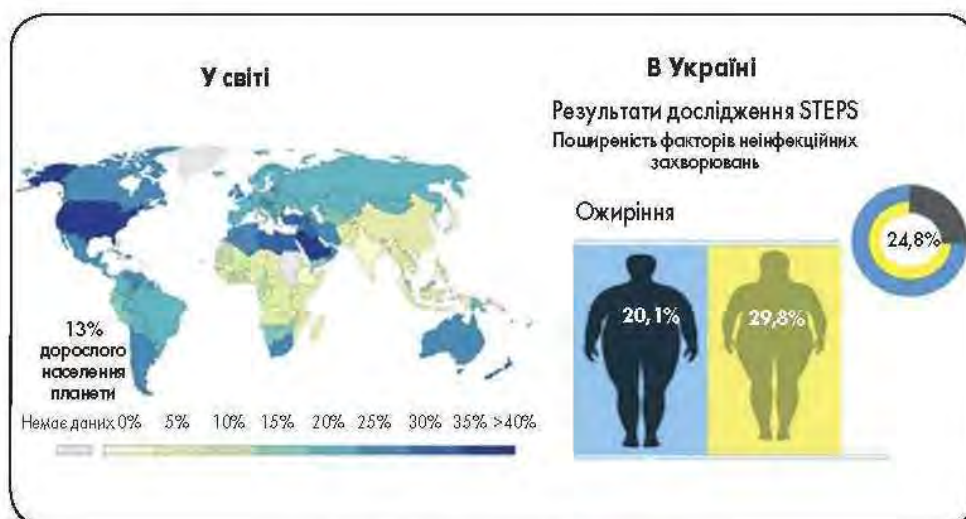


Рис. 1. Поширеність ожиріння серед дорослого населення світу та України

ПРИЧИНИ ОЖИРІННЯ

Ожиріння – багатофакторне, гетерогенне захворювання. До факторів, які визначають розвиток ожиріння, належать:

- переїдання або ж незбалансоване та неправильне харчування;
- малорухливий спосіб життя;
- регулярна втома та недосипання;
- часті стресові навантаження;
- прийом певних медикаментів;
- генетична схильність;
- ендокринні захворювання та розлади.

Визначальними серед цих чинників вважають переїдання, надмірне споживання висококалорійної їжі в поєднанні з низькою фізичною активністю в осіб зі спадковою схильністю до розвитку ожиріння.

Жирова тканина формується через надлишок споживаних калорій. Якщо людина витрачає енергії менше, ніж її надходить ззовні, то надлишки організм відкладає про запас у вигляді жиру. Щоб схуднути, необхідно переглянути спосіб життя, збільшити рухову активність, переглянути харчування.

Людам з надлишком ваги складно подолати психологічний бар'єр і почати активно діяти для схуднення. Вони соромляться йти в спортзал, тренуватися в присутності інших людей. Вони настільки звикли харчуватися неправильно, що корекція раціону призводить до серйозних затяжних депресій. Саме тому так складно впоратися з проблемою самостійно.

НАСЛІДКИ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ

• Серцево-судинні захворювання

Кожен додатковий кілограм призводить до появи 1,5 км судин. Це величезне додаткове навантаження на серце. Навіть передожиріння збільшує ймовірність таких небезпечних хвороб як інфаркт і інсульт.

• Респіраторні захворювання

Ожиріння ускладнює функціонування дихальної системи. Це веде до болів в серці, появи синдрому апное сну, підвищеної стомлюваності.

• Цукровий діабет

У повних людей це захворювання зустрічається значно частіше. Так схильність до інсулінозалежного діабету у пацієнтів з ожирінням зростає в 40 разів.

• Артеріальна гіпертензія

Страждає серце, тому проблем з тиском не уникнути.

• Збій в гормональній системі

Виникає інсулінорезистентність, яка, в кінцевому підсумку, призводить до діабету. У жінок відзначаються порушення менструального циклу. У чоловіків діагностується еректильна дисфункція.

• Захворювання жовчного міхура і печінки

У людей із зайвою вагою значно частіше діагностують холецистит, жовчнокам'яну хворобу, ожиріння печінки, що призводить до цирозу. До того ж, це призводить до утворення холестеринових бляшок.

• Онкологічні захворювання

Ризик захворіти на рак прямої кишки, нирок і шлунку.

• Захворювання опорно-рухового апарату

Хребет і суглоби відчувають підвищене навантаження. Це призводить до руйнування і деформації і суглобів, і хребта. З'являються болі, що обмежують рух.

ПРОФІЛАКТИКА

Основою профілактики ожиріння є здоровий спосіб життя, який включає раціональний режим праці та відпочинку, достатню рухову активність, загартування, відсутність шкідливих звичок. Важливою складовою здорового способу життя є також раціональне харчування.

Дієта має бути повноцінною, але калорійність необхідно обмежувати. Цього можна домогтися зниженням кількості жирів і цукру, спираючись на вживання овочів, фруктів, ягід, бобових, цільних круп.

При дотриманні режиму харчування доцільно влаштовувати три основні прийоми їжі (сніданок, обід, вечеря). Продукти харчування та готові страви повинні бути різноманітними, легко перетравлюватись. Перевагу слід надавати проварюванню, запіканню, приготуванню на пару.

Обов'язковою умовою зниження маси тіла є зміна образу життя неодмінно за двома умовами - обмеження надходження калорій та регулярна фізична активність (60 хвилин в день для дітей і 150 хвилин на тиждень для дорослих людей).

Важливою складовою у профілактиці ожиріння є достатнє фізичне навантаження, яке стимулює обмін речовин, сприяє окисленню жирів, збільшенню м'язової маси, покращує функціонування всіх систем організму.

В молодому та зрілому віці рекомендуються фізичні заняття на тренажерах, велоспорт, плавання, теніс, футбол, волейбол, баскетбол, лижні прогулянки; в похилому та старечому віці – ходьба, по можливості гімнастика та плавання.

Таким чином, комбінація оздоровчого (в тому числі, редукованого) харчування та регулярного фізичного навантаження буде сприяти підтриманню нормальної маси тіла, оптимальної працездатності, гарного настрою та творчого довголіття.

Якщо у Вас виникли проблеми із зайвою вагою пропонуємо звернутися за рекомендаціями до лікаря, тому що індивідуальні зусилля можуть буди малоефективними і виникне необхідність проведення лікування.