



Лишний вес – это не приговор! 26 ноября – Всемирный день борьбы с ожирением

По данным ВОЗ, Россия находится на 4 месте среди стран, в которых проблема ожирения стоит наиболее остро.

Больше половины (55%) россиян живут с избыточной массой тела, четверть из них страдает ожирением, – сообщил на днях Федеральный исследовательский центр питания. У женщин показатель чуть выше, это связано с гиподинамией и избыточным по калорийности рационом. Кроме этого, увеличивается число детей с лишней массой тела.

Но россияне далеко не самые тучные люди в мире. На первом месте по числу людей с диагнозом “ожирение” находятся США, на втором – Мексика, на третьем – Новая Зеландия. А вот самые стройные люди живут в Японии: там избыточный вес только у 3,7 процента граждан.

МЕДИНФО 72 обсудил проблемы лишнего веса и способы борьбы с ним с Еленой Дородневой – доктором медицинских наук, профессором кафедры госпитальной терапии с курсами эндокринологии и клинической фармакологии ТюмГМУ, врачом-эндокринологом, диетологом, главным внештатным специалистом по диетологии департамента здравоохранения Тюменской области.

– Елена Феликсовна, что чаще всего способствует появлению ожирения?

– Ожирение – это большая проблема 21 века. Образ жизни, характерный в наше время, способствует появлению избыточной массы тела.

Прежде всего появление ожирения вызывает низкая физическая активность – при сидячем образе жизни активной мышечной энергии тратится меньше.

В то же время большую роль играет характер питания человека. Сейчас люди употребляют множество продуктов с использованием консервантов, пищевых добавок, кондитерские изделия, большое количество жиров и углеводов. Обильное питание с большим количеством сахара и жира, сопровождающееся большим количеством энергии, которая не расходуется, в конечном итоге приводит к увеличению массы тела.

Конечно, существует еще и генетическая предрасположенность. Не последнюю роль играет характер питания в семье. Иногда человек несет из семьи определенные привычки, связанные с питанием и имеющие высокую энергетическую плотность.

– Какие опасности в себе таит заболевание и почему является жизнеугрожающим?

- Ожирение может долгое время не сопровождаться какими-то болезнями. Однако возникающее изменение обмена веществ, в частности нарушение углеводного и жирового обмена, инсулинорезистентность, в конечном итоге приводит к развитию хронических заболеваний. Это может вызвать нарушение углеводного и липидного обменов, сахарный диабет II типа, атеросклероз, ишемическую болезнь сердца, инфаркт, инсульт, увеличение риска онкологических заболеваний, а также более тяжелые воспалительные заболевания.

- С какого возраста чаще всего начинаются проблемы с весом?

- С самого раннего возраста. Сейчас по всему миру большую проблему представляет детское и подростковое ожирение.

В большей степени это сопряжено с образом жизни детей и традиционными ошибками питания, которые приводят к избыточной массе тела. К ошибкам питания можно отнести обилие сладкого, жирного и продуктов быстрого питания.

Если в семье ребенка не обращают внимания на то, как он двигается и питается, то риск избыточной массы тела очень большой. Полный ребенок чаще всего становится полным взрослым.

Если обучение или работа связаны в основном с сидением за компьютером, то нужно сократить употребление продуктов, которые забирают много энергии, а также увеличить физическую активность

- Если человеку кажется, что у него ожирение, то к какому врачу ему стоит обратиться?

- Можно проконсультироваться с терапевтом, эндокринологом, диетологом. Если человек чувствует, что его не устраивает масса тела или здоровье, то лучше начать с профилактического обследования. Конечно, такой возможности из-за пандемии может и не быть, но нестабильная ситуация все равно рано или поздно закончится, и мы вернемся к привычной жизни.

Если человек понимает, что у него есть избыточный вес, то с этой поры он уже самостоятельно или под контролем врача начинает заниматься изменением своего образа жизни.

Человек, который заботится о своем здоровье, должен проходить обследования, чтобы следить хотя бы за уровнем холестерина и глюкозы, знать индекс массы тела. Это признаки культурного отношения к своему телу.

- Опасны ли средства для похудения?

- Стоит помнить, что лекарства или биологически активные пищевые добавки, используемые при похудении, должен назначать только врач. Бесконтрольное использование препаратов может попросту не дать результат! Лекарства и добавки работают только вместе с соблюдением диеты и правильного образа жизни, в противном случае при отмене препаратов эффект нивелируется, и масса тела вновь начинает расти.

Люди накапливали массу тела десятилетиями, а похудеть хотят за месяц. Так не бывает! Нужно понять, что чем медленнее идет процесс снижения массы тела, тем он эффективнее и

тем дольше его можно удержать. Чем быстрее теряется вес, тем быстрее появятся эффект отдачи и человек наберет те же самые килограммы, а иногда еще и больше.

Оптимальное снижение массы тела – 4-5 кг в месяц. Результат снижения веса мы можем оценить только через месяц выполнения рекомендаций. Не нужно стремиться к самому результату, важно поменять в лучшую сторону образ жизни.

- Могут ли помочь диеты?

- Краткосрочные ограничения в пищевом рационе дают такой же краткосрочный результат, так как обмен веществ не изменяется за три дня или неделю.

После таких диет человек может вернуться к своему обычному рациону, после чего вес быстро приходит к тем же значениям, а иногда даже увеличивается. Диеты ограничивают рацион человека, что приводит к замедлению скорости обмена веществ.

Краткосрочные ограничения можно использовать на старте, например, попробовать разгрузочный день или 2-3-дневный редуцированный рацион, после чего отказываться от вредных продуктов. Также можно прийти к короткой диете уже во время изменения образа жизни.

На фоне пандемии нежелательно придерживаться подобных ограничений в рационе. Сложно предвидеть, как организм отреагирует, пока лучше ограничить только сахар и жирное.

- Какие советы Вы можете дать людям, страдающим от ожирения?

- Начать больше двигаться, меньше есть сладкого и жирного. В рационе человека должна быть полноценная качественная еда с большим содержанием белка, а также овощи и фрукты. Нужно сопоставить свое питание с той физической активностью, которую ведет человек. Стоит помнить, что даже минимальные усилия приносят результат.

Прислушивайтесь к своему телу, чутко реагируйте на все изменения в организме и почаще радуйте себя здоровой пищей, полноценным сном и физической активностью!

Источник: [МЕДИНФО72](#).