

ОГБУЗ «Детская клиническая больница» Ожирение: что важно знать

Ожирение — это хроническое заболевание, которое выражается в избыточном отложении жировой ткани в организме. По мнению экспертов Всемирной Организации Здравоохранения, ожирение — это неинфекционная пандемия XXI века.



Последние данные, предоставленные Всемирной федерацией ожирения показывают, что при сохранении текущих тенденций не менее 2,7 миллиарда взрослых людей к 2025 году (около 38% нынешнего населения планеты) будут страдать от избыточного веса. Из них у 177 миллионов будет диагностировано тяжелое ожирение, требующее медицинской помощи.

Ожирение является причиной развития не только сахарного диабета 2 типа и сердечно-сосудистой патологии, но и ряда онкологических заболеваний (рак молочной

железы, колоректальный рак — опухоль слизистой оболочки толстой кишки), способствует развитию нарушений в работе опорно-двигательного аппарата и многих других хронических заболеваний.

Ожирение оказывает свое негативное влияние не только на физическое, но и ментальное здоровье, приводя к нарушению социализации и развитию депрессии. Таким образом, ожирение — это не проблема эстетического восприятия, а заболевание, имеющее серьезные последствия.

Почему возникает ожирение?

В зависимости от причин возникновения мы можем выделить **первичное** и **вторичное** ожирение.

Последнее является симптомом ряда заболеваний, таких как гипотиреоз (заболевания щитовидной железы), или оказывается последствием приема ряда препаратов (некоторые антидепрессанты, кортикостероиды и др.).

Вторичное ожирение составляет около 5% от общего количества случаев ожирения и требует лечения основного заболевания для нормализации массы тела.

Наиболее часто мы имеем дело с **первичным ожирением**, главная причина которого — дисбаланс между поступающей с пищей энергией и ее расходом.

Ожирение — мультифакториальное заболевание, для возникновения которого необходимо наличие ряда факторов. Однако именно образ жизни, что мы едим и как двигаемся, в большей степени определяет развитие заболевания. Таким образом, нерациональное питание и недостаточная физическая активность — это две основных причины, приводящие к избыточной массе тела. Современный образ жизни, избыток легкоусвояемых углеводов и насыщенных жиров в рационе, дефицит клетчатки в сочетании с недостаточной подвижностью (сидячая работа, использование автомобилей и т.д.) привели к сложившейся в мире ситуации.

Чтобы понять, есть ли у вас ожирение, необходимо рассчитать индекс массы тела (ИМТ): вес в килограммах делится на рост в метрах, возведенный в квадрат $ИМТ = M(кг)/L(м)^2$. Цифра 25 кг/м² и более говорит о наличии избыточной массы тела или ожирения.

Этот метод не применим для людей с развитой мышечной мускулатурой, беременных и пожилых. В таком случае можно использовать определение состава тела (биоимпедансметрию), которое покажет не только вес, но и соотношение жировой, мышечной массы и воды в организме.

Кроме того, все чаще мы сталкиваемся с тем, что при нормальном ИМТ человек имеет избыток жировой ткани и это состояние называется «худые толстые», в таком случае биоимедансметрия позволит определить реальную картину.

В педиатрической практике ИМТ так же не используется как самостоятельный показатель. Педиатр применяет дополнительный расчет коэффициента, который позволяет учесть особенности роста ребенка.