



Дніпропетровська обласна рада
ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

MEDINFO

ОЖИРІННЯ: ПРОФІЛАКТИКА ТА ЛІКУВАННЯ



ІНФОРМАЦІЙНИЙ
БЮЛЕТЕНЬ

Причини ожиріння та зниження маси тіла

Основною причиною виникнення надмірної ваги та ожиріння є порушення енергетичної рівноваги між споживаними та витраченими калоріями.

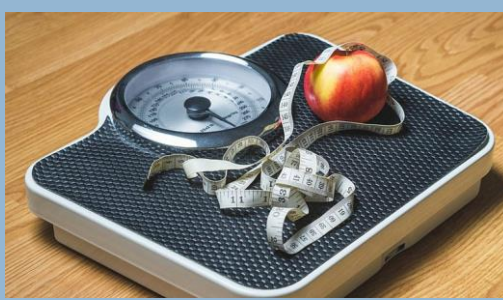
Поширеним проявом надмірної ваги та ожиріння є генетичний фактор (майже 30-40%), але практично 60% усіх випадків пов'язані зі способом життя.

Це відбувається тому, що з одного боку сучасна людина все більше споживає висококалорійні продукти з високим вмістом жиру, солі і цукрів, але з пониженим вмістом вітамінів, мінеральних речовин і інших поживних мікроелементів. З іншого - зниження фізичної активності у зв'язку з усе більш нерухомим характером багатьох видів діяльності, зі змінами в способах пересування і зі зростаючою урбанізацією.

Тому обов'язковою умовою зниження маси тіла є зміна образу життя неодмінно за двома умовами – обмеження надходження калорій та регулярна фізична активність.

Важливою складовою алгоритму зниження маси тіла є фізична активність – біг, плавання, їзда на велосипеді. Найбільш прийнятним видом фізичного навантаження слід вважати ходьбу, яка повинна бути регулярною, помірної інтенсивності, щоденною, починаючи з 10 хвилин на день, з поступовим збільшенням тривалості до 30-40 хвилин, з включенням коротких (10-15 хвилин) епізодів швидкої ходьби. Рекомендується щодня приділяти фізичним навантаженням приблизно 30 хвилин.

Надмірна вага та ожиріння, є попереджувальними. Втрата ваги, навіть на 5 - 10%, покращує загальне самопочуття, допомагає знизити ризик розвитку захворювань.



Ожиріння – хронічне рецидивуюче захворювання, що характеризується надмірним нагромадженням жирової тканини в організмі. Неліковане ожиріння призводить до розвитку серцево-судинних захворювань (особливо гіпертонії, хворб серця, інсульту), порушень опорно-рухового апарату (особливо остеоартриту), астми, цукрового діабету 2 типу, синдрому обструктивного апное сну, порушень метаболізму, гормональних розладів, шлунково-кишкової патології – жовчнокам'яної хвороби, неалкогольної жирової хвороби печінки, порушень репродуктивної функції, підвищує ризик виникнення деяких онкологічних захворювань. Крім того, доведено, що ожиріння є потужним фактором тяжкого перебігу і високої смертності при COVID-19. У 2000 році Всесвітня організація охорони здоров'я вперше використала термін "епідемія" для характеристики ситуації з ожирінням та визнала однією з найважливіших проблем охорони здоров'я у світі. Число повних людей збільшується колосальними темпами. За останніми оцінками ВООЗ, надмірною вагою в сучасному світі страждають приблизно 1,5 мільярда дорослих людей і приблизно 20 млн. дітей до 8 років мають проблеми із зайвою вагою. В Україні від зайвої ваги страждає близько 15% населення.

Ожиріння – це проблема, з якою можна і потрібно боротися.

Профілактика та лікування ожиріння

Існує метод вимірювання та виявлення ожиріння через індекс маси тіла (ІМТ) – показник, який можна обрахувати розділивши вагу людини у кілограмах на зведений у квадрат зріст людини в метрах. ІМТ здорової людини знаходиться в межах 18,5-24,99 кг/м². Вважається, що людина має зайву вагу, якщо шляхом жирових відкладень її ІМТ дорівнює або перевищує 25 кг/м². Діагноз ожиріння ставлять, якщо ІМТ дорівнює або перевищує 30 кг/м².

Для боротьби з ожирінням необхідно, в першу чергу, бажання самих людей змінити свої звички і спосіб життя.

Якщо у вас виникли проблеми із зайвою вагою пропонуємо звернутися за рекомендаціями до лікаря, тому що індивідуальні зусилля можуть бути малоефективними.

На початку лікують ендокринні (гормональні) порушення, соматичні хвороби, психічні розлади, які сприяють ожирінню.

Основне лікування самого ожиріння складається з дієти і фізичних вправ. Програми дієтування можуть призвести до втрати ваги в короткостроковій перспективі, але підтримання цієї втрати ваги часто буває важким і вимагає від людини зробити фізичне навантаження і низькокалорійну дієту невід'ємною частиною способу життя.

Виділяйте час на активний відпочинок та фізичні вправи, під час покупок харчових продуктів віддавайте перевагу корисній та здоровій їжі. Пояснюйте своїм дітям свій вибір, привчайте їх цінувати здоров'я.

Ваше майбутнє у ваших руках.