

An illustration of a very obese man with a grumpy expression, wearing a red shirt, sitting at a table. He is eating a burger and drinking a soda. On the table in front of him is a yellow tray with a stack of brown cakes, a yellow and orange striped drink, and a burger. The background shows a window with blue panes.

ЭПИДЕМИЯ ОЖИРЕНИЯ

Председатель правления Общества
натуральной медицины

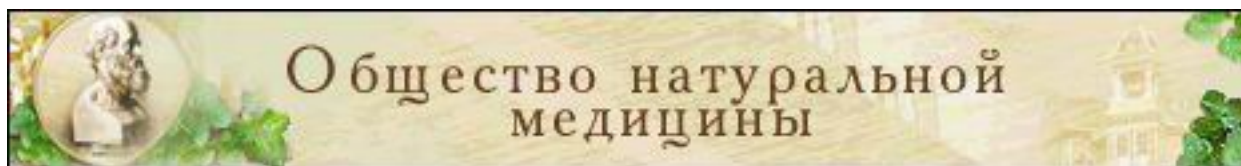
Д.м.н., профессор, академик РАЕН

Владимир Алексеевич Курашвили

НА ВСЕ ВРЕМЕНА



- Борьба с избыточным весом – проблема всех времен и всех народов. Но особенно тревожным положение стало в наше время. По самым скромным оценкам, в России избыточный вес имеется у 25-30 процентов, а ожирение - у 15-20 процентов людей. В некоторых возрастных группах эти показатели существенно выше.



ГЛОБАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

- Типичная ситуация представлена на картинке. Большинству людей, включая прекрасных дам, трудно устоять перед соблазнами...
- Количество людей с избыточным весом продолжает увеличиваться, хотя десятки миллиардов долларов расходуются на коммерческие препараты, вызывающие снижение веса.



ОЖИРЕНИЕ – ПУТЬ К БОЛЕЗНИ



- Причем, чаще всего люди рассматривают вопрос необходимости избавления от лишнего веса с косметических позиций, в то время как клинические исследования неопровержимо свидетельствуют, что значительное превышение веса связано с повышенной заболеваемостью и смертностью.

УГЛЕВОДНАЯ «НАРКОМАНИЯ»

- Все чаще встречается так называемая **углеводная наркомания**. Это когда человек потребляет очень большое количество углеводов (мучного и сладкого), а при попытках уменьшить это количество впадает в самую настоящую депрессию.



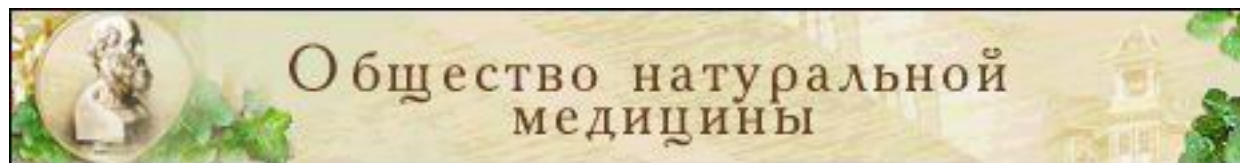
Лень и праздность, уход от проблем



- Пища - это самое простое удовольствие, которое легче всего получить и которому можно внешне безнаказанно предаваться. Пища - это удовольствие от скуки и удовольствие, которое отвлекает от более важных дел. После еды в мозге выделяются особые вещества, которые вызывают ощущения удовлетворения, спокойствия, приятного расслабления.

ГИПЕРФАГИЯ

- У полных людей возникают нарушения в работе центра аппетита в головном мозге, и нормальное количество съеденной пищи уже не может подавить в нужной степени чувство голода. Избыточная, лишняя пища утилизируется организмом и откладывается "про запас" в жировое депо, что ведет к увеличению количества жира в организме, то есть к развитию ожирения.



СОБЛАЗН ЕДЫ



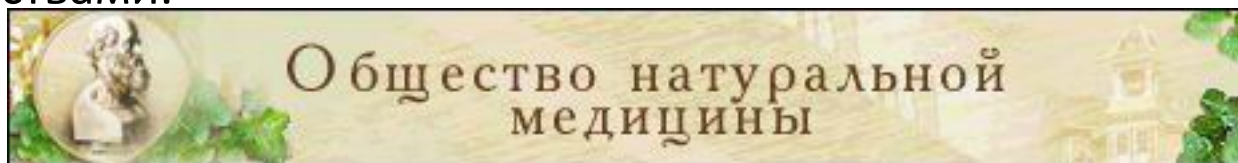
- Кроме того, в развитии переедания и, как следствие этого - ожирения, чрезвычайно важное значение имеет вид и запах пищи: красиво приготовленная, одним своим видом вызывающая аппетит, ароматная пища заставляет человека, преодолевая чувство сытости, продолжать есть.

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС

- К техногенным факторам, создающим неблагоприятную экологическую обстановку, относится и уровень пыли, и уровень шумов, и сильно нарушенная экология города, вибрация, излучения. Ущерб терпят как наше здоровье, так и нервы. Организм вынужден прямо или косвенно перерабатывать огромное количество веществ и впечатлений, не предназначенных для потребления живыми существами.



"The Environment Manager at this factory was having problems motivating his colleagues towards ISO14001."



ГИПОДИНАМИЯ

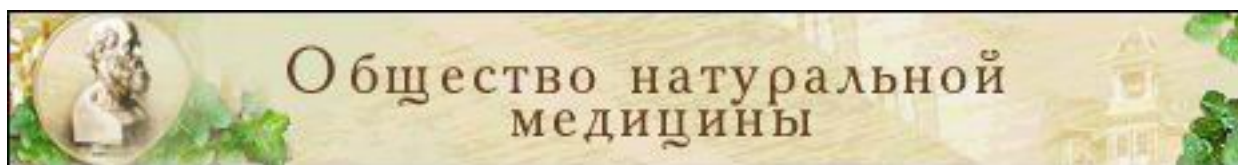


- Во многих странах мира в учреждениях введены специальные премии для тех сотрудников, которые посещают спортивный зал. В нашей стране эффективные программы по коррекции массового образа жизни "докатятся" до людей еще не скоро.



ЧЕМ ОПАСНО ОЖИРЕНИЕ?

- коронарная недостаточность
- сахарный диабет II типа
- артериальная гипертония
- приступы апноэ (задержка дыхания) во сне
- легочная эмболия
- холестериновые камни
- остеоартроз
- рак эндометрия и молочной железы
- рак желчного пузыря и желчных протоков
- жировая дистрофия печени
- и многие другие болезни



КЛИНИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ОЖИРЕНИЯ



- **Нарушаются углеводный, жировой обмены.** У многих больных нарушается **половая функция**, причем ожирение может быть и причиной бесплодия, отмечена связь ожирения с развитием поликистоза яичников у женщин. Кроме того, ожирение является фактором риска **развития ряда онкологических заболеваний.**

СНИЖЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

- При первой степени ожирения (избыток тела 10-30%) заметна одышка при физическом труде, быстрая утомляемость, потливость, запоры, метеоризм.
- Вторая степень (избыток веса 30-49%) характеризуется выраженной одышкой при физическом труде или даже без него, метеоризмом, повышенным аппетитом, к вечеру могут отекать ноги.



ТРЕТЬЯ СТЕПЕНЬ



- Третья степень (избыток веса 50-100%) отличается резко выраженной диспропорциональностью внешнего вида и практически потерей трудоспособности. Одышка становится постоянной. Наступает стойкое расстройство кровообращения с отеками. Вялость и сонливость сочетаются с невероятным аппетитом.

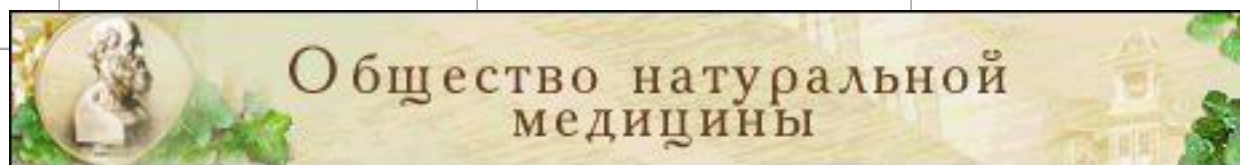
ЧЕТВЕРТАЯ СТЕПЕНЬ

- При четвертой степени ожирения (масса тела превышает норму более чем в 2 раза) наступает полная инвалидность с нарушением психики и потерей интереса ко всему окружающему, кроме еды.



Рекомендуемый весо-ростовой коэффициент (г/см)

Возраст (лет)	Типы телосложения		
	Тонкокостный	Нормокостный	Ширококостный
15-18	315	325	355
19-25	325	345	370
26-39	335	360	380



Диагностика ожирения

Индекс массы тела, кг/м²

Состояния

< 18

Выраженный дефицит массы тела

18—20

Дефицит массы тела

20—25

Норма

25—30

Ожирение I степени

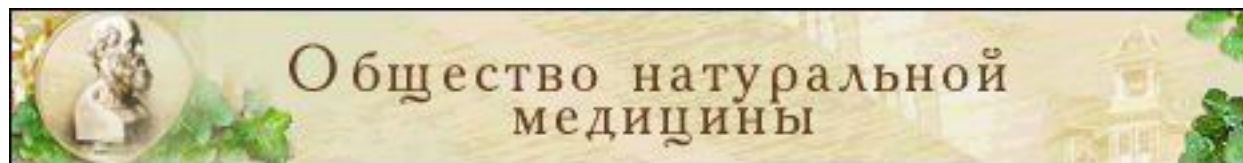
30—40

Ожирение II степени

>40

Ожирение III степени

(риск преждевременной смерти увеличивается в три раза)



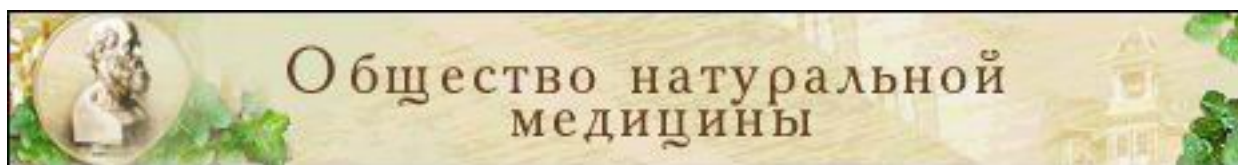
ИЗМЕРЕНИЕ ТОЛЩИНЫ КОЖНОЙ СКЛАДКИ



- Измерение производится инструментом, напоминающим штангенциркуль, который носит название **калипер**. Этот прибор позволяет измерять КЖС и имеет стандартную степень сжатия складки 10 мг/см³. "Защипы" делаются в области живота, верхней области спины, груди и бедер.

КОМПЬЮТЕРНАЯ ТОМОГРАФИЯ

- Компьютерный томограф дает четкое визуальное изображение жировых и нежировых тканей, так что по надежности оценки с КТ не сравнится ни один метод. Однако сама процедура стоит так дорого и так сложна, что в практике почти не применяется.



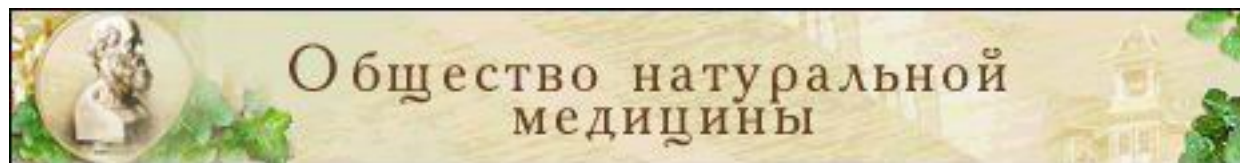
МЕТОД БИОЭЛЕКТРИЧЕСКОГО ИМПЕДАНСА



- Внешне этот прибор напоминает обычные напольные весы - вы просто становитесь на небольшую платформу и через мгновение получаете подробный отчет о своем весе, массе жира, мышц и содержащейся в организме воды.

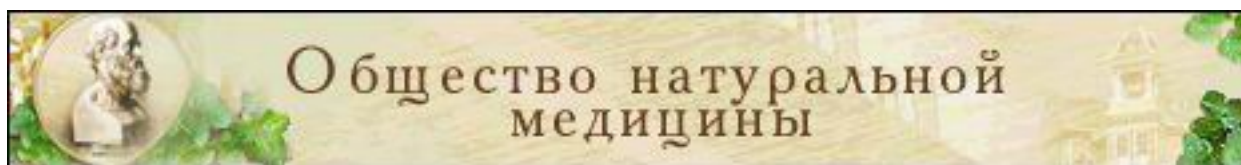
УЛЬТРАЗВУКОВОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

- Этот способ исследования проводится на специальной аппаратуре, похожей на ту, что стоит в кабинетах УЗИ. Ультразвуковые волны проникают глубоко под кожу и показывают на измерительной шкале толщину жировой прослойки. Полученные таким образом данные используются для подсчета суммарной доли жира в вашем теле.



МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ВЕСА

1. Оздоровительное и диетическое питание.
2. Повышение физической активности.
3. Интенсивная бальнеотерапия (морские купания, гидромассаж, сауна, шведский, контрастный душ, душ Шарко).
4. Медикаментозная терапия.



НИЗКОКАЛОРИЙНАЯ ДИЕТА



Такие диеты противопоказаны больным с аритмией, бронхиальной астмой, декомпенсацией ИБС, при беременности, в детском и пожилом возрасте, при психических заболеваниях. В настоящее время голодание для лечения ожирения не рекомендуется.

Рацион питания

Разумное ограничение и разнообразие пищи

Для создания отрицательного энергетического баланса необходимо уменьшить суточный калораж на 500 ккал, но суточная калорийность для женщин не должна быть менее 1200, а для мужчин - 1500 ккал. Этот дефицит энергии обеспечит снижение массы тела на 0,5-1 кг в неделю. Индивидуальная калорийность суточного рациона рассчитывается по специальным формулам, при этом учитываются возраст, пол, вес, уровень физической активности.



Принципы коррекции веса

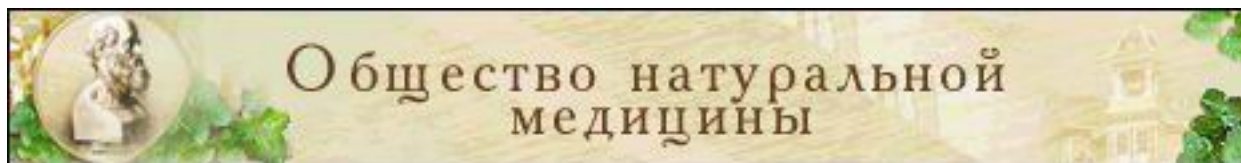
$$\mathbf{Э} = \mathbf{П} - \mathbf{Р}, \text{ где}$$

Э - запас энергии в организме, которая хранится в виде жира

П - поступление энергии (с пищей)

Р - расход энергии (в основном физическая активность)

Наша задача уменьшить поступление и увеличить расход, тогда организм начинает сжигать собственный запас энергии (жир), следовательно, вес уменьшается.



Сбалансированное потребление белков, жиров и углеводов в суточном рационе

Рекомендуемое распределение основных компонентов пищи в суточном рационе: углеводы - 55%, с ограничением продуктов с высоким гликемическим индексом, включением в рацион продуктов, богатых клетчаткой; белки - 15%, с уменьшением продуктов, содержащих животный белок, т.к. в них много скрытого жира и холестерина; жиры - не более 30%, отдавая предпочтение продуктам, содержащим ненасыщенные жирные кислоты.



Увеличение физической активности позволяет добиться:

- уменьшения массы жировой ткани и объема висцерального жира;
- увеличения мышечной массы;
- повышения чувствительности к инсулину;
- нормализации показателей углеводного и липидного обменов;
- улучшения физического и психоэмоционального состояния.

