

Ожиріння та надмірна маса тіла – негативний вплив на здоров'я

ПАМ'ЯТКА
2019 рік

*"Тіло - багаж, який несеш все життя.
Чим він важчий, тим коротше подорож"*
Арнольд Глазгоу (американський вчений)

Що таке надмірна маса тіла та ожиріння?

Надмірна маса тіла та ожиріння - це зайві або навіть аномальні жирові відкладення в організмі людини, які негативно впливають на здоров'я та тривалість життя. Для визначення наявності чи відсутності надлишкової маси тіла, необхідно:

➤ **розрахувати індекс маси тіла (ІМТ) –**

$$ІМТ (кг/м^2) = \frac{\text{маса тіла (кг)}}{\text{зріст}^2 (м^2)}$$

- ІМТ більше ≥ 25 – надмірна маса тіла
- ІМТ ≥ 30 – ожиріння (маса тіла на 20% або більше, вища за нормальну).
- ІМТ ≥ 40 – критичне ожиріння, маса тіла більше нормальної на 50-100% і вкрай негативно впливає на здоров'я людини.

➤ **виміряти обхват талії – ОТ**

- ОТ, що перевищує 88 см у жінок і 102 см у чоловіків, вказує на абдомінальний тип ожиріння і є фактором ризику артеріальної гіпертензії та цукрового діабету.



Факти про надмірну масу тіла та ожиріння

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визнала ожиріння неінфекційною епідемією XXI століття.

- З 1980 року число осіб, що страждають на ожиріння, збільшилося більш, ніж у 2 рази.
- Надмірну масу тіла мають 38% чоловіків та 40% жінок у віці 18 років і старше. З них близько 20% страждають від ожиріння.

- Надмірна маса тіла та ожиріння є чинником ризику виникнення різних неінфекційних захворювань і призводять до більшого рівня смертності, ніж знижена маса тіла.
- Коли маса тіла підвищується на 10%, тривалість життя скорочується на 14%, якщо на 20%, то відповідно на 45%.

Що призводить до ожиріння?

*"Вставши із-за столу голодним – ви наїлись;
якщо ви встали найвищий – ви переїли;
якщо встаєте переївши – ви отруїлись"*

А.П.Чехов



Головною причиною ожиріння та надмірної маси тіла є незбалансованість між кількістю калорій, що потрапляють в організм і тією, що витрачається.

Такий стан виникає у результаті:

- споживання висококалорійних продуктів з високим вмістом жиру, солі та цукру, але зі зниженим вмістом вітамінів, мінеральних речовин та мікроелементів, клітковини;
- зниження щоденної фізичної активності у зв'язку з усе більш малорухомим характером багатьох видів діяльності, як на роботі, так і вдома, зі змінами у способах пересування, порушеннях у режимі харчування.

Є й інші чинники, які відіграють роль у формуванні ожиріння.

Серед них:

- **Вік.** З віком здатність організму засвоювати їжу сповільнюється, але людина вживає ту ж кількість їжі і займається тією ж діяльністю, що у молодості, тому маса тіла збільшується.
- **Стать.** Жінки, як правило, частіше мають надмірну масу тіла, ніж чоловіки. Це пов'язано з тим, що у жінок менш висока швидкість обміну речовин. Крім того, у жінок у клімактеричному періоді знижується секреція жіночих статевих гормонів - естрогенів і швидкість обміну речовин зменшується. Саме тому багато жінок набирають вагу після менопаузи, формується ожиріння.
- **Генетика.** Ожиріння (рівно, як і худорба) може передаватися у спадок. Багато людей генетично схильні до ожиріння, але не набирають зайвої ваги, якщо ведуть здоровий спосіб життя.

- **Психологічний фактор.** Багато людей їдять у відповідь на негативні емоції, такі як нудьга, смуток або гнів.
- **Хвороби.** До ожиріння можуть призвести деякі хвороби, а саме гормональні проблеми, депресія і деякі рідкісні захворювання головного мозку, які провокують переїдання.
- **Ліки.** Надмірне збільшення ваги можуть викликати деякі препарати, такі як стероїди і антидепресанти.

Найбільш поширені наслідки ожиріння



*"Хто хоче їсти лише солодке,
для того воно стає гірким"*

Роберт Вальзер

- **Серцево-судинні захворювання**
Високий тиск у три рази частіше зустрічається у людей з надмірною вагою. Артеріальна гіпертензія є фактором ризику інфаркту міокарда та інсульту, які є головними

причинами смертності.

Якщо маса тіла перевищує норму більш, ніж на 10%, починає підвищуватись тиск, рівень холестерину та глюкози у крові.

- **Цукровий діабет**

Помічено прямий зв'язок між надлишковою вагою і діабетом другого типу (інсулінонезалежний). Ризик цього захворювання збільшується при зайвій вазі у сорок разів.

- **Порушення скелетно-м'язової системи**

При надмірній масі тіла підвищується навантаження на суглоби, спинні і стегнової м'язи, що призводить до появи болей у спині. Уражуються суглоби і хребет. Не витримують навантажень і руйнуються міжхребцеві диски, розвивається остеохондроз та захворювання суглобів, зокрема остеоартрит, що призводить до інвалідності.

Ризик цих захворювань збільшується зі збільшенням ІМТ та ОТ. Ожиріння з дитячого віку є чинником більш високої вірогідності ожиріння, інвалідності та передчасної смерті у дорослому віці.

- **Хвороби жовчного міхура**

При надмірній масі тіла значно підвищується ризик появи в жовчному міхурі каменів. Збільшується ризик раку жовчного міхура, панкреатиту.

Як запобігти ожирінню?



***"Якщо хочеш продовжити своє життя,
приборкай свою трапезу" (Б.Франклін)***

Відомо, що знизити вагу дуже важко і ще важче втримати досягнутий результат. Тому надмірну вагу та ожиріння, а також пов'язані з ними захворювання, краще попередити.

Висновок один: потрібно менше їсти, а більше рухатися.

Радимо:

- Обмежити надходження калорій до 1800-2500 ккал на добу; не споживати або зменшити у раціоні загальні жири (майонез, ковбасні вироби, вершки, торти, чіпси та інші продукти з високим вмістом жиру) та прості легко засвоювані вуглеводи (солодкі напої, варення, кондитерські вироби, цукор).
- Збільшити споживання фруктів і овочів, зернобобових, цілісних зерен і горіхів, нежирних сирів та кисломолочних продуктів.
- Харчуватися невеликими порціями, 3-5 разів на день, пити воду у кількості 1,5-2 л на добу. Обмежити сіль до 5 г на добу. Вечеряти не пізніше, ніж за три години до сну.
- Регулярно займатися фізичними вправами, щоденно здійснювати півгодинну ходьбу в швидкому темпі, по можливості – їздити на велосипеді, танцювати, плавати, грати у рухливі ігри.



Живіть активно і будьте здорові!

Пам'ятку підготувала лікар-методист

обласного Центру здоров'я:

Т.І. Петрухіна

Відповідальна за випуск в.о.головного лікаря Обласного Центру здоров'я

Н.І. Дурдикулієва

Рецензент:

Обласний позаштатний дієтолог ДООЗ ОДА

В.П.Петренко

Видано в рамках реалізації субпроекту «Запровадження інноваційної моделі надання послуг хворим на гіпертонію у Полтавській області» проекту «Поліпшення охорони здоров'я на службі у людей», що фінансується Міжнародним банком реконструкції та розвитку