

## Избыточная масса тела и риск сердечно-сосудистых заболеваний

**Ожирение** является распространенным нарушением обмена веществ и серьезной проблемой. ВОЗ рассматривает ожирение как эпидемию.



В Беларуси предположительно 30% населения имеет лишний вес или ожирение. Эти лица должны наблюдаться в территориальной поликлинике в группе диабет-2 (Д-2) в отделении профилактики или у участкового терапевта.

Практика показывает: население все еще считает, что лишний вес и ожирение скорее проблема косметическая, а не медицинская, поэтому нет заинтересованности в выполнении рекомендаций.

Значимость наличия избыточного веса и ожирения определяется ассоциированными с ними хроническими заболеваниями: болезни системы кровообращения, сахарный диабет 2-го типа, подагра, болезни позвоночника, суставов и прочие.

**Сердечно-сосудистые** заболевания, наравне с **онкологическими заболеваниями и диабетом**, прочно удерживают первенство среди самых распространенных и опасных болезней XX, а теперь уже и XXI века. Свиравствовавшие в прежние времена страшнейшие эпидемии чумы, оспы, тифа ушли в прошлое, но их место не осталось пустым. Новым временам соответствуют и новые заболевания. XX век медицина будущего с полным основанием назовет «эпохой сердечно-сосудистых заболеваний» (ССЗ).

**ССЗ** являются основной причиной смерти во всем мире, ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей, сколько от **ССЗ**.

Эта проблема в равной степени затрагивает страны с низким и средним уровнем дохода. Более 50-55% случаев смерти от всех причин в этих странах занимают **ССЗ**.

К 2030 году около 23,6 миллионов человек умрет от **ССЗ**, главным образом, от болезней сердца и инсульта, которые, по прогнозам, останутся единственными основными причинами смерти. Наибольший процент роста этих случаев предполагается в регионе восточного средиземноморья, а наибольшее число смертей - в юго-восточном регионе.



**Артериальная гипертензия (гипертоническая болезнь)** – самое частое хроническое заболевание у взрослых, связанное с повышением артериального давления. Полностью вылечить это заболевание невозможно, однако артериальное давление реально держать под контролем.

**Повышенное давление** один из трех факторов риска ишемической **болезни сердца**, которые можно контролировать (риск в данном случае подразумевает не только то, как высоко поднимается давление, но и время, в течение которого наблюдается повышенное давление). Своевременный контроль над давлением поможет снизить риск заболеваний

почек. Чем раньше вы выявили **артериальную гипертензию** и начали за ней наблюдать в динамике, тем меньше риск развития осложнений в будущем.

**Сахарный диабет.** Это болезнь, вызванная полным или относительным недостатком инсулина (гормона поджелудочной железы), вследствие которого повышается уровень сахара в крови и возникают нарушения энергетического обмена, иногда весьма значительные.

**Сахарный диабет** - это группа болезней, которые проявляются сходным образом, но имеют разные причины.

**Сахарный диабет 1 типа** встречается в детском или молодом возрасте, протекает бурно, характеризуется сильным чувством жажды, несет опасность значительного нарушения энергетического обмена, лечится инсулином.

**Сахарный диабет 2 типа** больше встречается в пожилом возрасте, часто сопровождается ожирением, его симптомы не такие явные, как у диабета 1 типа, лечение можно начать с диеты или приема антидиабетических препаратов в виде таблеток. **Сахарный диабет** может быть вызван и другими болезнями (так называемые специфические типы диабета), например, заболеваниями поджелудочной железы, его причиной может быть лечение кортикостероидами.

Для активного выявления ожирения нужно знать индекс массы тела (ИМТ), он равен: масса тела в кг разделить на рост в м<sup>2</sup>) - показатель, характеризующий наличие абдоминального типа ожирения.

#### **Классификация типа массы тела по ИМТ (ВОЗ, 1997г.)**

Типы массы тела	ИМТ(кг/м <sup>2</sup> )	Риск сопутствующих заболеваний
Дефицит массы тела	<18,5	Низкий (повышен риск других заболеваний)
Нормальная масса тела	18,5-24,9	Обычный
Избыточная масса тела (предожирение)	25,0-29,9	Повышенный
Ожирение 1-й степени	30,0-34,9	Высокий
Ожирение 2-й степени	35,0-39,9	Очень высокий
Ожирение 3-й степени	≥40	Чрезвычайно высокий

#### **Окружность талии и развития осложнений ожирения (ВОЗ, 1997г.)**

Пол	Риск развития осложнений ожирения	
	Повышенный	Высокий
Мужчины	>94 см.	>102 см.
Женщины	>80 см.	>88 см.

К накоплению лишнего веса приводит неправильный образ жизни, сформированный в молодом возрасте, а если человек сумел сохранить нормальный вес к 50 годам, то значимая прибавка веса ему уже не угрожает.

**Каковы факторы риска развития ожирения?**

## **Предрасполагающие факторы ожирения многообразны:**

генетические факторы, малоподвижный образ жизни, повышенное потребление легкоусваиваемых углеводов (употребление сладких газированных напитков, диета, богатая углеводами), некоторые болезни, в частности эндокринные заболевания (гипогонадизм, гипотериоз), нарушения пищевого поведения - психологическое нарушение, приводящее к расстройству приема пищи, подверженность стрессам.

Можно ли справиться с ожирением «жесткой» диетой или голоданием? Жесткая диета поможет быстро снизить вес, но после прекращения соблюдения диеты усиливается аппетит, улучшается усвоение пищи, и набирается вес, превосходящий исходный.

Когда человек с ожирением пытается вновь сбросить вес с помощью жесткой диеты, с каждым разом это удается все труднее, а набор веса происходит все легче. Причем набираемый вес зачастую увеличивается. Поэтому диеты, ориентированные на быстрый результат (сбросить как можно больший вес за короткое время), являются вредной и опасной практикой. В редких случаях и только под наблюдением специалиста использовать такие диеты можно на первых этапах борьбы с лишним весом.

**Тем не менее, без контроля соответствия калорийности пищи физическим нагрузкам успешное лечение ожирения невозможно!**

Если у Вас избыток массы тела, Вам прежде всего необходимо осознать важность правильного питания и собственную роль в поддержании здоровья. Ведь **избыток массы тела**, зачастую сочетается с **метаболическим синдромом**, который, в свою очередь, переходит в **сахарный диабет**.

### **Принципы здорового питания**



**Едим часто.** Если у Вас избыток массы тела, ешьте не менее 4-х раз в день. Такое распределение пищи позволяет избежать чувства голода и переедания.

**Продукты без ограничения.** Нежирные сорта мяса (говядина, птица без кожи), морепродукты, рыба. Все овощи кроме картофеля и кукурузы. Творог до 4% жирности, нежирный сыр, кефир до 1% жирности, томатный сок,

минеральная вода, чай.

**Исключаем.** Мучные изделия из дрожжевого и слоеного теста, масло, сметану, молоко, кефир жирностью от 1% и выше; колбасы копченые, сало, свинину, желтые сыры; бананы, виноград, семечки и орехи, соки и напитки с сахаром, алкоголь.

**Физическая активность.** Регулярная физическая нагрузка также повышает чувствительность к инсулину, снижает уровень инсулина у людей, страдающих гиперинсулинемией и нормализует артериальное давление. Рекомендуется по крайней мере 30 минут в день регулярной и умеренной физической активности (быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде, танцы). Это снижает риск развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний на 35-40%.

*По данным главного специалиста УЗО по кардиологии, 2024г.*