ОЖИРЕНИЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ

Ожирением называют избыточное отложение жировой ткани в организме человека. Причем от того, где и как откладывается жир, зависит тип ожирения. Первый тип – так называемое «женское» ожирение или «груша». Большая часть жировой ткани откладывается в районе бедер и ягодиц. Второй тип – «мужское» ожирение или «яблоко», когда практически весь жир откладывается в области живота и талии. Этот тип наиболее опасен для здоровья, так как такое отложение жировой ткани оказывает неблагоприятное воздействие на большее количество внутренних органов, расположенных в непосредственной близости.

Также ожирение классифицируется по степеням. Наиболее часто используется такой критерий классификации, как индекс массы тела (ИМТ). Рассчитывается он по формуле: ИМТ = масса тела (кг) : рост² (м). Согласно этому критерию, нормальный вес находится в пределах ИМТ 18,5-24,9. Вес, лежащий в пределах ИМТ 25,0-29,9, соответствует избыточной массе тела, а ИМТ более 30,0 – ожирению.

Ожирение – это не только внешнее изменение фигуры человека, но это и хроническое заболевание, входящее в число наиболее распространенных в мире. По мнению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ),говоря об ожирении, можно назвать его эпидемией неинфекционного характера. Согласно последним данным, в мире более 13% всех жителей планеты страдают от ожирения и около 30% - от избыточной массы тела. В Беларуси на начало 2019 года около 25% страдали от ожирения, в России – около 30%. И количество полных людей с каждым годом все увеличивается и увеличивается.

Ожирение входит в число причин, приводящих к преждевременной смерти человека, а в рейтинге по опасности стоит на втором месте после табакокурения. Около 2,8 млн. человек в мире ежегодно умирают от последствий, связанных с ожирением или избыточной массой тела.

В человеческом организме нет ни одной системы органов, на которую избыток жирной ткани не оказывал бы свое пагубное влияние.

Во-первых, страдает сердечно-сосудистая система. У полных людей в 2-3 раза чаще, чем у людей без избытка массы тела, возникают такие болезни, как артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, инфаркт миокарда.

Во-вторых, испытывает повышенную нагрузку костно-мышечная система, что приводит к быстрому изнашиванию хрящей, суставов. В конечном итоге,

развиваются артрозы, артриты. Часто развивается варикозное расширение вен нижних конечностей.

В-третьих, страдают желудочно-кишечный тракт и выделительная система. Могут развиваться жировые изменения печени, поджелудочной железы, желчнокаменная и мочекаменная болезни. При откладывании жировой ткани на передней брюшной стенке она растягивается, желудок и другие органы брюшной полости опускаются вниз. Все это может приводить к нарушению моторики кишечника, вздутию живота, запорам.

В-четвертых, испытывает повышенную нагрузку дыхательная система, так как диафрагма (главная дыхательная мышца) не может полноценно функционировать из-за отложений жировой ткани вблизи нее. Снижается количество кислорода, проходящее через бронхи и легкие, повышается риск развития бронхитов и пневмоний. Иногда, при выраженном ожирении из-за резкого снижения поступления кислорода в легкие, а затем в кровь, может развиваться патологическая сонливость, нарушение дыхания во сне, что может привести к летальному исходу. Это состояние называется синдром Пиквика.

Ну и, конечно же, страдает эндокринная система. Постепенно развивается синдром инсулинорезистентости – клетки организма становятся менее чувствительными к действию гормона инсулина, который вырабатывается в поджелудочной железе, что, в конечном итоге, приводит к развитию такого хронического заболевания, как сахарный диабет 2 типа.

Как видно из всего вышесказанного, при ожирении страдают все системы органов, что не может не повлиять на продолжительность жизни (она сокращается на 3-5 лет, а в случае с выраженным ожирением – до 15 лет). А ведь по прогнозу Всемирной организации по борьбе с ожирением (ВОЗ) к 2030 году до 41% всего населения Земли будет иметь избыточный вес.

Поэтому на первый план выходит задача, как предотвратить этот неблагоприятный прогноз. Здесь, как нельзя кстати, подходит изречение: «Лучшее лечение – это профилактика». Под профилактикой ожирения понимается комплекс мер, направленных на недопущение набора массы тела и/или на ее снижение.

Первое, что необходимо сделать – это изменить образ жизни: увеличить физическую активность, изменить режим питания, пересмотреть пищевые привычки, исключив вредные (например, ночные приемы пищи, «заедание» стрессовых ситуаций). И, конечно же, пересмотреть рацион: распределять пищу равномерно в течение дня, избегая приступов голода и последующего переедания;

исключить продукты, содержащие большое количество жиров, сахара, консервантов и усилителей вкуса; увеличить количество съедаемых овощей и фруктов, кисломолочных продуктов. И нужно быть готовым к тому, что подобные изменения должны быть не временными, а постоянными. Только тогда можно рассчитывать на положительный результат.

Подводя итоги, можно сказать, что борьба с ожирением – это борьба всего человечества. А, учитывая то, что ожирение – болезнь хроническая, то и борьба должна быть пожизненной.