

Причины избыточного веса



- Ожирение – это хроническое заболевание, характеризующееся избыточным накоплением жировой ткани в организме, представляющим угрозу здоровью, и являющееся основным фактором риска ряда других хронических заболеваний, включая сахарный диабет 2 типа и сердечно-сосудистые заболевания

- Ожирение является одной из ведущих причин инвалидности и смертности во всем мире и затрагивает не только взрослых, но и детей и подростков.
- По данным ВОЗ в 2016 году более 1,9 миллиарда взрослых (возрастом от 18 лет и старше) имели избыточный вес (эти же данные указаны в отчете за 2020 год), из них свыше 650 млн страдали ожирением. Распространенность ожирения среди мужчин составляла 11%, среди женщин – 15%. По прогнозам к 2030 году 60% населения мира (то есть 3,3 миллиарда человек) могут иметь избыточный вес (2,2 миллиарда) или ожирение (1,1 миллиарда), если тенденции заболеваемости ожирением сохранятся



- Нормальным (здоровым) показателем окружности талии считается обхват до 80 см у женщин и до 94 см у мужчин.
- Высокий риск преждевременной смерти от болезней сердца, нарушений углеводного обмена и рака связан с обхватом талии больше 88 см у женщин и 102 см у мужчин.



Классификация ожирения по ИМТ, ВОЗ

- Недостаточная масса тела: ИМТ $< 18,5$
- Нормальная масса тела: ИМТ $18,5\text{--}24,9$
- Избыточная масса тела (перед ожирением): ИМТ $25,0\text{--}29,9$
- Ожирение 1-й степени: ИМТ $30,0\text{--}34,9$
- Ожирение 2-й степени: ИМТ $35,0\text{--}39,9$
- Ожирение 3-й степени (морбидное): ИМТ $\geq 40,0$

Последствия ожирения

Ожирение часто становится предпосылкой для:



Ишемической болезни сердца
и инфаркта миокарда

Желчекаменной болезни



Остановки дыхания во сне
(апноэ)

Повышения артериального
давления



Нарушений
менструаций
и способности
к деторождению

Нарушения обмена
жиров в крови



Болезней суставов

Хронической
недостаточности
вен в ногах





Причины возникновения

- малоактивный образ жизни;
- генетически обусловленные нарушения ферментативной активности;
- чрезмерное потребление углеводов, жиров, соли, сладких и алкогольных напитков, прием пищи на ночь;
- некоторые эндокринные патологии;
- физиологические состояния (беременность, климакс);
- стрессы, недосыпание, прием психотропных и гормональных препаратов

Малоактивный образ жизни

— это такой распорядок дня, при котором человек проводит большую часть времени в сидячем или лежащем положении, а уровень его физической активности сводится к минимуму. В медицине состояние хронической нехватки движения называют гиподинамией.

- Менее 5 000 шагов в сутки при отсутствии регулярных тренировок.
- Менее 150 минут умеренной аэробной активности (например, быстрой ходьбы) в неделю.
- Долгая сидячая работа за компьютером или в офисе, поездки на автомобиле и отдых перед телевизором вместо прогулок.



Генетическая предрасположенность

- — это совокупность наследуемых факторов (генов), которые повышают вероятность набора веса или затрудняют его контроль, особенно в определённых условиях окружающей среды.
- Важно помнить: речь идёт о риске, а не о неизбежной судьбе. Даже при высокой предрасположенности правильный образ жизни и медицинская помощь могут существенно снизить риск и улучшить здоровье.



Эндокринные причины ожирения

Эндокринное ожирение вызывают заболевания, которые нарушают обмен веществ и гормональный баланс в организме.

- гипотиреоз
- гиперпролактинемия
- гипогонадизм
- синдром поликистозных яичников
- гиперкортицизм
- инсулинома
- Гипоталамическое ожирение

Физиологические причины ожирения:

- Беременность и послеродовой период

Что помогает:

планирование послеродового восстановления, нормализация питания и физической активности после беременности.



- Сон и циркадные нарушения

(хронический недосып и нарушение суточного ритма изменяют гормоны голода (грелин, лептин) и способствуют перееданию и набору веса)

- Подход: улучшение сна, регулярный режим, минимизация стрессов.



● Старение и менопауза

(снижение базального обмена, потеря мышечной массы, перераспределение жира)

Подход: поддерживающая физическая активность, мышечные тренировки, сбалансированное питание.



- Влияние лекарств и гормональных терапий

-длительный прием кортикостероидов, некоторые антипсихотики и антидепрессанты, некоторые препараты для диабета.





Стресс

Стресс вызывает набор веса через гормональные сдвиги, повышение аппетита и изменение пищевого поведения.

- Хронический стресс может поддерживать повышенный уровень кортизола.
- Кортизол стимулирует отложение висцерального жира, увеличивает аппетит к калорийной пище и может замедлять использование энергии.
- Циркадность кортизола: пик в утренние часы и ночной спад; нарушение ритма может способствовать перееданию ночью.
- Стресс часто приводит к выбору «комфортной» пищи с высоким содержанием сахара и жиров.
- Стресс может снижать мотивацию к физической активности, увеличивая сидение или минимальные уровни активности.

Алиментарная (питательная) причина ожирения — это избыточное потребление калорий и особенности питания, которые приводят к положительному энергобалансу и набору веса.

- **Переедание:** Регулярное употребление еды сверх физиологической потребности.



- **Избыток калорий:** Лишняя энергия не исчезает, а превращается в жировые отложения.
- **Неправильное питание:** В рационе преобладают фастфуд, сладости, мучное и жирные блюда.



- Режим питания: редкие приёмы пищи с длительными перерывами, частые перекусы, поздние ужины.

