**Эпидемия ожирения**

Ожирение– избыточные жировые отложения в подкожной клетчатке, органах и тканях. Проявляется увеличением массы тела на 20 и более процентов от средних величин за счет жировой ткани. Доставляет психо-физический дискомфорт, вызывает сексуальные расстройства, заболевания позвоночника и суставов. Повышает риск развития атеросклероза, ИБС, гипертонии, инфаркта миокарда, инсульта, сахарного диабета, поражений почек, печени, а также инвалидности и смертности от этих заболеваний. Наиболее эффективно в лечении ожирения сочетанное применение 3 составляющих: диеты, физических нагрузок и соответствующей психологической перестройки пациента.

По оценкам международных экспертов ВОЗ, ожирение является глобальной эпидемией современности, охватывающей миллионы жителей планеты, не зависимо от профессиональных, социальных, национальных, географических, половых и возрастных групп.

Развитие ожирения чаще всего вызывается нарушением баланса между поступлением энергии с пищей и энергетическими затратами организма. Избыточные калории, поступившие в организм и не израсходованные им, преобразуются в жир, который накапливается в жировых депо организма (преимущественно в подкожной клетчатке, сальниках, брюшной стенке, внутренних органах и т. д.). Увеличение запасов жира ведет к нарастанию массы тела и нарушению функционирования многих систем организма. Переедание приводит к ожирению более чем в 90%, еще около 5% случаев ожирения вызвано расстройством обмена веществ. Также на развитие ожирения влияют: малоактивный образ жизни, семейная предрасположенность, некоторые эндокринные патологии ([гипотиреоз](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija_endocrinology/hypothyroidism), [гипогонадизм](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija_endocrinology/hypogonadism), [болезнь Иценко-Кушинга](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija_endocrinology/itsenko-cushing)), нарушения пищевого поведения (булемия, анорпексия), [психогенное переедание](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/psychiatric/binge-eating-disorder), физиологические состояния (лактация, беременность, [климакс](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija_gynaecology/climax)), стрессы, недосыпание, прием психотропных и гормональных препаратов (стероидов, инсулина, противозачаточных таблеток) и т. д.

У каждого человека, страдающего ожирением, может быть своя мотивация снижения массы тела: косметический эффект, уменьшение риска для здоровья, улучшение работоспособности, желание носить одежду меньших размеров, стремление хорошо выглядеть. Однако, цели в отношении снижения веса и его темпов должны быть реальными и направленными, прежде всего, на уменьшение риска возникновения сопутствующих ожирению осложнений. Начинают лечение ожирения с назначения диеты и физических упражнений.

Диетотерапия

* Пациентам с ИМТ< 35 назначается гипокалорийное питание с уменьшением калорийности пищи на 300-500 ккал и усиление физической активности. Ограничение калорийности идет за счет уменьшения суточного потребления жиров (особенно, животных), углеводов (в первую очередь, рафинированных), при достаточном количестве белка и клетчатки. Предпочтительные виды термической обработки пищи – отваривание и запекание, кратность питания – 5-6 раз в сутки небольшими порциями, из рациона исключаются приправы, алкоголь.
* При соблюдении гипокалорийной диеты происходит снижение основного обмена и сохранение энергии, что уменьшает эффективность диетотерапии. Поэтому гипокалорийную диету необходимо сочетать с физическими упражнениями, повышающими процессы основного обмена и метаболизма жира. Назначение лечебного голодания показано пациентам, находящимся на стационарном лечении, при выраженной степени ожирения на короткий срок.

Хирургическое лечение ожирения

* Методы [бариатрической хирургии](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/bariatric-surgery/) - оперативного лечения ожирения применяются в случаях стойкого удержания веса при ИМТ>40. В мировой практике наиболее часто проводятся операции [вертикальной гастропластики](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/gastric-volume-reduction/sleeve-gastrectomy), [бандажирования желудка](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/gastric-volume-reduction/gastric-banding) и [гастрошунтирования](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/bariatric-bypass/gastric-laparoscopic). В качестве косметической меры проводится локальное удаление жировых отложений – [липосакция](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/vacuum-liposuction/abdominal).

Своевременно начатые систематические мероприятия по лечению ожирения приносят хорошие результаты. При снижении массы тела на 10% показатель общей смертности уменьшается, более чем на 20%; смертности, вызванной диабетом, более чем на 30%; вызванной сопутствующими ожирению онкологическими заболеваниями, более чем на 40%. Пациенты с I и II степенью ожирения сохраняют трудоспособность; с III степенью – получают III группу инвалидности, а при наличии сердечно-сосудистых осложнений— II группу инвалидности.

Для профилактики ожирения человеку с нормальным весом достаточно тратить калорий и энергии столько, сколько он получает их в течение суток. При наследственной предрасположенности к ожирению, в возрасте после 40 лет, при гиподинамии необходимо ограничение потребления углеводов, жиров, увеличение в рационе белковой и растительной пищи. Необходима разумная физическая активность: пешеходные прогулки, плавание, бег, посещение спортивных залов. Если есть недовольство собственным весом, для его снижения необходимо обратиться к [эндокринологу](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/consultation-endocrinology/endocrinologist) и диетологу для оценки степени нарушений и составления индивидуальной программы похудания.

Какой путь выберешь ТЫ?  
 