



Ожирение

Что такое ожирение?



Ожирение – это гетерогенная группа болезней и патологических состояний, наследственных и приобретенных, общим ведущим симптомом которых является генерализованное избыточное отложение жира в подкожной клетчатке, других тканях и органах с нарушением всех видов обмена веществ.

Что такое ожирение?



Ожирение и избыточная масса тела

«ожирение» и «избыточная масса тела» — это не синонимы!

Ожирение свидетельствует об избыточном накоплении жира в организме, представляющее опасность для здоровья



Избыточная масса тела

означает, что масса тела у конкретного человека превышает нормальную для его роста.

Ожирение - увеличение массы тела более 10% от максимальной или более 15% от средней по росту, возрасту и полу

Избыточная масса тела – увеличение массы тела до 10% от максимальной или до 15% от средней по росту, возрасту и полу

ОЖИРЕНИЕ – БОЛЕЗНЬ НАШЕГО ВЕКА

США — страна,
придумавшая ГАМБУРГЕР!



Ожирение – главное национальное бедствие. Сегодня от тучности страдают уже приблизительно **две трети взрослого населения страны.**

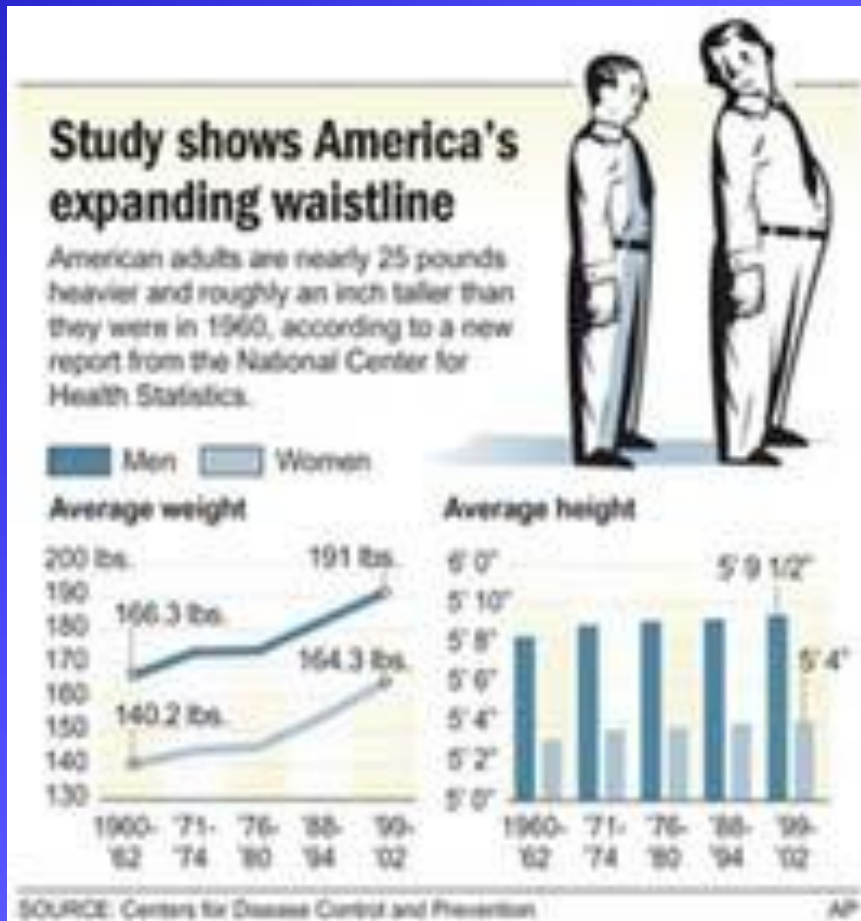
Почти **400 тысяч** американцев **ежегодно умирают** от болезней, вызванных **избыточной массой тела.**

В США разработана большая часть **из 28 тысяч общепризнанных диет.**

Экономические потери Америки от **проблем,** связанных с ожирением, обходятся **государству в 70 миллиардов долларов** ежегодно.

ОЖИРЕНИЕ – БОЛЕЗНЬ НАШЕГО ВЕКА

Борьба с ожирением в США входит в список задач по обеспечению национальной безопасности.



Американские дети — также настоящие рекордсмены по лишнему весу.

Количество детей, заболевших диабетом, за последние годы возросло в стране в 9 раз!

А что в Европе?

- ✓ Частота заболевания у взрослого европейского населения варьирует от 22 до 28 процентов
- ✓ Кипр, Мальта, Чешская Республика, Финляндия, Германия, Греция и Словакия 2/3 мужского населения страдают ожирением
- ✓ Великобритания – за последние 10 лет число людей, с ожирением, увеличилось втрое, (британцы попали в список самых толстых наций в Европе!)
- ✓ Страны Объединенной Европы планируют начать широкомасштабную программу по оздоровлению пищи и уменьшению массовой доли высококалорийных продуктов!



Китаю грозит ОЖИРЕНИЕ!

- ✓ Политика «одна семья — один ребенок» вызвала явление «синдром маленького императора»! Создала миллионы избалованных и перекормленных детей



- ✓ 10% из 290 миллионов детей имеют избыточный вес или ожирение. Прогноз — эта цифра удвоится через 10 лет!



Российская Федерация

- ✓ Избыточный вес имеется у **25-30%** населения
- ✓ Ожирение — у **20%** населения
- ✓ У женщин в возрасте 35-55 лет избыток веса регистрируется у **75%**, показатель ожирения приближается к 50%
- ✓ **5,5% детей** — из сельской местности
- ✓ **8,5% детей** — город
- ✓ 30-50% детей сохраняют ожирение во взрослом периоде жизни





В России ожирение – БОЛЕЗНЬ В США – ОБРАЗ ЖИЗНИ



ОЖИРЕНИЕ – ВОЗРАСТ и ПОЛ



- **девочки болеют в 2–5 раз чаще мальчиков**
- **женщины болеют чаще мужчин**
- **рост частоты ожирения у детей и подростков – предиктор ожирения у взрослых**
- **частота ожирения минимальна у детей и подростков**
- **пик заболеваемости ожирением к 45-55 годам у мужчин и женщин**
- **в пожилом и старческом возрасте снижение частоты ожирения
(ожирение укорачивает продолжительность жизни!)**
- **чаще встречается у жителей крупных городов, чем в сельской местности**

ОЖИРЕНИЕ И СЕМЕЙНАЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ



- У 60–70% больных ожирением родственники имеют избыток массы тела
- Оба родителя риск развития ожирения для мальчика – 70%
для девочки – 90%
- Ожирение отца риск развития ожирения для мальчика – 39%
для девочки – 38%
- Ожирение матери риск развития ожирения для мальчика – 27%
для девочки – 76%

Проблемы ожирения



Специфические проблемы, связанные с массивным ожирением

Проблема	% пациентов, имеющих эту проблему
Невозможность подстричь ногти на ногах	73
Невозможность положить ногу на ногу	85
Невозможность сесть в кресло с подлокотниками	27
Невозможность сесть в кресло в театре	36
Невозможность самостоятельно вытереться полотенцем	21
Невозможность для мужчин аккуратно помочиться	52
Невозможность спускаться по лестнице лицом вперед	16
Стеснение раздеться перед своим супругом	73
Стеснение носить летом короткий рукав	68
Стеснение спать в одной комнате с другими людьми (из-за храпа)	81

Стереотип питания



- **избыток жиров в рационе**
- **нарушение суточного ритма питания**
- **обильное питание в ночное время**
- **режим «быстрой еды»**
- **вестернизация и «кока-коланизация» питания**
- **низкий социально-экономический статус семьи**
- **преобладают консервированные и рафинированные продукты**



Нарушения пищевого поведения




- гиперфагическая реакция на стресс
- компульсивная гиперфагия
- углеводная жажда
- предменструальная гиперфагия

Гиперфагическая реакция на стресс



- при психоэмоциональном напряжении, волнении или стрессе, у человека резко усиливается аппетит и возникает желание есть
- пища не дифференцируется, «люди едят все подряд»,
- иногда предпочтение отдается продуктам жирным и сладким.
- чрезмерное потребление пищи может наблюдаться в течение длительного периода
- ведет к нарастанию избыточной массы тела.



Компульсивная гиперфагия (неуправляемая, неподдающаяся волевому контролю).

- без видимых причин или по причинам не осознаваемым потребляют большое количество пищи
- чаще сладкой, жирной и чаще в виде так называемых закусок, то есть в виде дополнительных приемов пищи, не связанных с основными приемами еды
- в основе компульсивной гиперфагии лежат механизмы, близкие к таковым при гиперфагической реакции на стресс
- ночная гиперфагия – разновидность компульсивной гиперфагии – императивное повышение аппетита в вечернее и ночное время.

Углеводная жажда (пищевая жажда)



- для ее удовлетворения пациентам требуется пища, одновременно сладкая и жирная – шоколад, мороженное, крем
- пища похожа по своему эффекту на наркотик
- в его отсутствии у пациентов развивается тягостное депрессивное состояние, напоминающее абстиненцию,
- при потреблении сладостей патологические явления проходят

Предменструальная гиперфагия



- синдром предменструального напряжения
- явления гиперфагии чаще с предпочтением сладкой и жирной пищи
- наблюдаются у женщин в течение 4-7 дней перед месячными