**[Ожирение: вред для организма](http://profilaktika.tomsk.ru/?p=48205" \o "Ожирение: вред для организма)**

**Ожирение** — это хроническое заболевание, сопровождающееся избыточным отложением жировой ткани в организме. По мнению экспертов Всемирной Организации Здравоохранения, ожирение — это неинфекционная пандемия XXI века.

Последние данные, предоставленные Всемирной федерацией ожирения (World Obesity Federation) показывают, что при сохранении текущих тенденций не менее 2,7 миллиарда взрослых людей к 2025 году (около 38% нынешнего населения планеты) будут страдать от избыточного веса. Из них у 177 миллионов будет диагностировано тяжелое ожирение, требующее медициной помощи.

Ожирение является фактором риска развития не только сахарного диабета 2 типа и сердечно-сосудистой патологии, но и ряда онкологических заболеваний (рак молочной железы, колоректальный рак — опухоль слизистой оболочки толстой кишки), способствует развитию нарушений в работе опорно-двигательного аппарата и многих других хронических заболеваний.

Ожирение оказывает свое негативное влияние не только на физическое, но и ментальное здоровье, приводя к нарушению социализации и депрессии. Таким образом, ожирение — это не проблема эстетического восприятия, а заболевание, имеющее серьезные последствия.

В зависимости от причин возникновения мы можем выделить **первичное** и **вторичное** ожирение.

Последнее является симптомом ряда заболеваний, таких как гипотиреоз (заболевания щитовидной железы) или является последствием приема ряда препаратов (некоторые антидепрессанты, кортикостероиды и др.).

**Вторичное ожирение** составляет около 5% от общего количества случаев ожирения и требует лечения основного заболевания для нормализации массы тела.

Наиболее часто мы имеем дело с **первичным ожирением**, главной причиной которого является дисбаланс между поступающей с пищей энергией и ее расходованием.

Ожирение — мультифакториальное заболевание, для реализации которого необходимо наличие ряда факторов, однако именно образ жизни, что мы едим и как двигаемся, в большей степени определяет развитие заболевания. Таким образом, нерациональное питание и недостаточная физическая активность это две основных причины, приводящих к избыточной массе тела. Современный образ жизни, избыток легкоусвояемых углеводов и насыщенных жиров в рационе, дефицит клетчатки в сочетании с недостаточной подвижностью (сидячая работа, использование автомобилей и т.д.) привели к сложившейся в мире ситуации.

Чтобы понять, есть ли у вас ожирение, необходимо рассчитать индекс массы тела (ИМТ): вес в килограммах делится на рост в метрах, возведенный в квадрат ИМТ = M(кг)/L(м)2. Цифра 25 кг/м2 и более говорит о наличии избыточной массы тела, а 30 кг/м2 и более об ожирении.

Кроме психологических проблем, пациенты с излишним весом обладают множеством серьезных заболеваний, к которым относят сахарный диабет, инсульты, стенокардия, артриты, артрозы, снижение фертильности, нарушение менструального цикла и др.

У людей с ожирением, велик риск возникновения внезапной смерти от имеющихся болезней. Смертность мужчин в возрасте от 15 до 69 лет, у которых масса тела превышает идеальную на 20%, на треть больше, чем у людей с нормальным весом.

Ожирение становится актуальной угрозой и вызывает социальную опасность. Патология вызывает инвалидность у молодых трудоспособных людей, из-за развития опасных сопутствующих заболеваний (сахарный диабет, атеросклероз, бесплодие у женщин, желчнокаменную болезнь).

Поэтому основной задачей терапии избыточной массы является не только приведение веса в норму, но и контроль за обменом веществ и предупреждение развития серьезных заболеваний, возникших у больных ожирением.

Отделение медицинской профилактики.