



11 жовтня – Всесвітній день боротьби з ожирінням.

На глобальному рівні проблема ожиріння досягла масштабів епідемії. Як мінімум 2,8 мільйона людей щороку помирають від наслідків надмірної маси тіла або ожиріння. Згідно з оцінками експертів, у Європейському регіоні ВООЗ від ожиріння страждають 23% жінок і 20% чоловіків.

Кількість дорослих, які страждають від ожиріння, збільшилась зі 100 мільйонів у 1975 р. (69 мільйонів жінок, 31 мільйон чоловіків) до 671 мільйона у 2016 р. (390 мільйонів жінок,

281 мільйон чоловіків). Ще 1,3 мільярда дорослих мали надлишкову масу тіла, яка, проте, була менше порогового значення, прийнятого для ожиріння.

Ожиріння – хронічне рецидивуюче захворювання, яке характеризується надлишковим накопиченням жирової тканини в організмі, обумовлене порушенням обміну речовин. В основі його лежить позитивний енергетичний баланс, тобто надходження енергії з калоріями їжі перевищує енерговитрати.

Визначити ступінь ожиріння нескладно. Для цього вам необхідно вирахувати свій індекс маси тіла: поділіть свою вагу у кілограмах на зріст у метрах, піднесений до квадрату. Наприклад, ваша вага 100 кг, зріст 180 см: $100 \text{ кг} / (1,8 \text{ м} \times 1,8 \text{ м}) = 100 \text{ кг} / 3,24 \text{ м}^2 = 30,9 \text{ кг/м}^2$, тобто у вас 1 ступінь ожиріння.

Класифікація ожиріння за індексом маси тіла (кг/м²):

ІМТ: 18,4 і менше.....дефіцит маси тіла

ІМТ: 18,5-24,9.....нормальна маса тіла

ІМТ: 25-29,9.....надлишок маси тіла

ІМТ: 30-34,9.....ожиріння 1 ступеня

ІМТ: 35-39,9.....ожиріння 2 ступеня

ІМТ: 40 і більше..... ожиріння 3 ступеня

Ожиріння збільшує ризик виникнення різноманітних захворювань, таких як захворювання серця, діабет II типу, синдром обструктивного апное сну, деякі види онкологічних захворювань, остеоартриту та астми.

Найчастіше ожиріння виникає внаслідок споживання їжі з високою енергетичною цінністю (калорійністю) у поєднанні з недостатньою фізичною активністю і фактором генетичної сприйнятливості. Хоча в окремих випадках спостерігається виникнення захворювання на тлі генетичних, ендокринних порушень, прийому медикаментів або психіатричних розладів

Основними причинами ожиріння та зайвої ваги є:

- малорухливий спосіб життя;
- нераціональне, «нездорове» харчування та переїдання;
- хронічна перевтома, стреси;
- гормональні порушення.

Лікування самого ожиріння складається з дієти і фізичних вправ. Програми дієтування можуть призвести до втрати ваги в короткостроковій перспективі, але підтримання цієї втрати ваги часто буває важким і вимагає від людини зробити фізичне навантаження і низькокалорійну дієту невід'ємною частиною способу життя. Необхідно зрозуміти, що при використанні будь-яких дій щодо корекції маси тіла ми завжди повинні пам'ятати, що, витримавши сувору дієту чи щось інше, скинувши зайві кілограми, ми повертаємося до свого звичайного режиму харчування, і тут на нас чекає неприємний сюрприз. Людський організм споконвічно запрограмований на виживання. А це означає, що будь-яку нестачу поживних речовин він сприймає як сигнал тривоги, голоду – і автоматично включає захисні механізми. У результаті накопичення жиру стає більш інтенсивним, ніж до дієти.

Саме з цієї причини фахівці-дієтологи розділяють процес схуднення на два етапи: власне схуднення і підтримка результатів зусиль протягом тривалого часу, в ідеалі – всього життя. Тобто, якщо хочете і надалі залишатися стрункими і підтягнутими, то обмежувати себе доведеться **ЗАВЖДИ!** Іншого шляху просто немає.

Потрібно просто змінити деякі звички, а то і увесь спосіб життя. Будь-які розрекламовані засоби для схуднення можуть дати деякий ефект тільки разом з обмеженням

споживання калорій, жирів, вуглеводів і збільшенням фізичного навантаження.

Дбайте про себе! Будьте здорові!

Довідково

Жовтневі заходи до Всесвітнього дня боротьби з ожирінням у другий декаді місяця мають щорічний характер з 2015 року. Вони ініційовані Всесвітньою федерацією ожиріння (World Obesity Federation) – некомерційним органом, який співпрацює із Всесвітньою організацією охорони здоров'я. Мета заходів – спрямовувати глобальні зусилля задля скорочення, запобігання та лікування ожиріння.