**Информация для размещения на сайт администраций муниципальных образований города Новомосковска, города Донского, Веневского, Кимовского и Узловского района Тульской области**

# Причины лишнего веса – диагностика ожирения

Большой живот – это не только эстетический недостаток. Ожирение ассоциировано с высоким риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, остеоартроза и др. Важно вовремя позаботиться о своем здоровье и держать вес под контролем, и поэтому давайте более подробно разберёмся что такое ожирение.

Согласно данных ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения):

* В 2022 г. ожирением страдал каждый восьмой человек в мире.
* В 2022 г. избыточную массу тела имели 2,5 миллиарда взрослых людей (в возрасте 18 лет и старше). Из них 890 миллионов человек страдали ожирением.
* В 2022 г. избыточную массу тела имели 43% взрослых в возрасте 18 лет и старше, а 16% страдали ожирением.

## Классификация и стадии ожирения

Ожирение — это заболевание, характеризующееся чрезмерным накоплением жировой ткани в организме, что может привести к негативным последствиям для здоровья.

Ожирение классифицируется в Международной классификации болезней (МКБ-10) под кодом E66. Эта категория охватывает различные подтипы ожирения, такие как алиментарное ожирение, ожирение, вызванное избыточным потреблением пищи и генетически обусловленное ожирение. Каждый подвид имеет свои особенности в плане диагностики и лечения, требуя индивидуального подхода к каждому пациенту.

Классификация ожирения основывается на Индексе Массы Тела (ИМТ), который рассчитывается как отношение массы тела в килограммах к квадрату роста в метрах. Существует несколько степеней ожирения, каждая из которых характеризуется определёнными показателями ИМТ

*Индекс Массы Тела (ИМТ) для определения степени ожирения*

Кроме степеней, выделяют и типы ожирения в зависимости от распределения жира в организме. Общепринятые типы — это андроидный (висцеральный, или абдоминальный) и гиноидный (бедренно-ягодичный). Андроидный тип встречается чаще у мужчин и характеризуется концентрацией жира в области живота, что является более опасным из-за риска развития метаболических нарушений. Гиноидный тип, чаще наблюдаемый у женщин, характеризуется накоплением жира в области бедер и ягодиц, и он меньше ассоциируется с метаболическими проблемами, но всё же представляет определённые риски для опорно-двигательного аппарата.

## Симптомы ожирения

Основной жалобой пациентов является лишний вес. Среди прочего также встречаются следующие симптомы: одышка при занятии спортом, либо при любой малейшей нагрузке; высокое артериальное давление (гипертония); нарушение менструального цикла у женщин; громкий храп во сне; дневная сонливость; повышенная потливость; периферические отеки; боли в позвоночнике и суставах; снижение потенции у мужчин и другое.

## Диагностика

Самый простой способ определить наличие лишнего веса - рассчитать индекс массы тела (ИМТ). Для этого необходимо поделить значение веса (в килограммах) на значение роста (в метрах) и еще раз на значение роста (в метрах).

ИМТ = вес (кг) / рост (м)/ рост (м).

Пример: 69 кг. / (1,63 м) / (1,63 м) = 26 кг/м²

Как уже описано было выше, вес в норме, если индекс массы тела находится в диапазоне от 18 до 25 кг/м². ИМТ более 25 кг/м² соответствует избыточному весу, а более 30 кг/м² – ожирению.

Использовать только ИМТ в диагностике неправильно, так как. это не всегда достоверно отражает изменения в организме.

Более точным методом диагностики ожирения является биоимпендансометрия, благодаря которой возможно изучить состав тела: соотношение жировой, мышечной ткани, минералов и воды.

Биоимпедансометрия является хорошим инструментом для контроля динамики снижения веса при лечении ожирения, так как позволяет точно отслеживать динамику уменьшения жировых отложений.

## Основные причины лишнего веса:

Главной причиной лишнего веса является превышение поступающей в организм энергии над расходуемой. Энергия поступает с потребляемой пищей, а тратится при разнообразных жизненных процессах. Ожирение от пищи развивается при неправильном и нерациональном питании, высококалорийной диете (много сладкого и жирного), увеличении размера порций, нарушении суточного ритм приема пищи. При это отсутствует регулярная физическая нагрузка и человек ведёт малоподвижный образ жизни. В результате чего организм не успевает полностью израсходовать полученную энергию, и она превращается в жировые запасы.

Итак, кроме вышеописанного причинами ожирения также могут являться:

* хронический недосып;
* расстройства пищевого поведения;
* постоянный стресс, тревога или депрессия;
* некоторые заболевания;
* гормональные нарушения;
* генетическая предрасположенность;
* недостаток воды;
* отказ от курения;
* бесконтрольный прием лекарств.

Но иногда человек ведёт здоровый образ жизни, но при этом вес увеличивается. Причиной тому могут быть различные патологии, нарушающие гормональный фон или работу какого-либо органа или системы нашего организма. И тут важно вовремя обратить внимание лишнего веса как один из симптомов и обратиться к врачу. К таким патологическим заболеваниям относятся:

* **Гипотиреоз** или нарушение работы щитовидной железы, отвечающей за выработку гормонов Т3 и Т4. Эти гормоны влияют на метаболизм. При снижении активности щитовидной железы, метаболизм замедляется и это приводит к увеличению веса.
* **Синдром поликистозных яичников**. Эндокринное заболевание, нарушающее баланс гормонов эстрогена и тестостерона. Характеризуется аномальными менструациями, ростом волос на лице и мигренями. Болезнь приводит к инсулинорезистентности, и как следствие к ожирению.
* **СИБР (синдром избыточного бактериального роста в тонком кишечнике)**. Болезнь связана с нарушением метаболизма. Сопровождается повышенным газоотделением, вздутием живота, диареей и запорами по очереди и внезапным увеличением веса.
* **Перименопауза**. Переходные период к полноценной менопаузе, сопровождающийся приливами, нерегулярным менструальным циклом, перепадами настроения, изменениями либидо. Также может вызывать увеличение веса, из-за неравномерного изменения уровня эстрогена.
* **Болезнь Кушинга** вызывает избыточную выработку кортизола и чрезмерное увеличение веса в области живота, плеч и шеи.
* **Диабет**. Частым явлением набора веса сопровождается диабет 2го типа. Потому что заболевание часто развивается на фоне избыточного веса и сидячего образа жизни. Когда у человека много лишнего веса, его клетки могут становиться менее чувствительными к инсулину – гормону, который помогает организму использовать глюкозу из пищи для получения энергии (инсулинорезистентность). При этом уровень инсулина в крови повышен – организм начинает запасать больше жира и набирать вес. Кроме того, некоторые лекарства, используемые для лечения диабета, могут приводить к увеличению веса. Например, инсулин и некоторые другие лекарства, снижающие уровень сахара в крови, также могут вызывать чувство голода и, как следствие, переедание.
* **Рак**. Если болезнь вызывает выброс кортизола, например поражение надпочечников. Также увеличение самой опухоли и жидкости вокруг может вызывать увеличение веса, как например, при опухоли яичников.

## С чего начать? К какому специалисту обратиться?

Ожирение может быть самостоятельным заболеванием либо синдромом, развивающимся при других заболеваниях.

Обследование для определения причин ожирения включает в себя лабораторную и инструментальную диагностику, биоимпедансометрию, консультацию профильных специалистов. По результатам комплексного обследования можно подобрать индивидуальный план ведения пациента.

## Для лечения ожирения можно обратиться к специалистам

* Эндокринологу – для исключения гормональных нарушений и заболеваний
* Диетологу – для коррекции рациона, подбора подходящей диеты
* Психотерапевту – для управления стрессом и коррекции расстройств пищевого поведения
* Врач лечебной физкультуры – для подбора подходящего плана физических нагрузок и вида спорта в зависимости от предпочтений пациента и индивидуальных противопоказаний
* Другим специалистам, в зависимости от сопутствующих заболеваний (кардиологу, гастроэнтерологу, ортопеду и т.д.).

Важно подходить к проблеме лишнего веса всесторонне, эффективное лечение ожирения – слаженная работа пациента и команды специалистов.

## Основные способы снижения веса

* Коррекция питания
* Регулярные занятия физической нагрузкой
* Лечение сопутствующих заболеваний, в том числе вторичных причин ожирения, например, гормональных.

Именно диета и спорт являются основой снижения веса. Дополнительные методы – медикаментозный и хирургический (в том числе бариатрические и пластические операции), об этом можно поговорить с врачом на приеме. Эти методы являются вспомогательными, т.к. без адекватной физической нагрузки и создания дефицита калорий лечение ожирения невозможно.

## Коррекция питания

Необходимо уменьшить рацион, тем самым создать дефицит калорий.

Рекомендовано отказаться от простых углеводов (сладкое, выпечка, сдоба, сахар, шоколад, соки и прочее). Такие углеводы ещё называются быстроусвояемыми и их особенность в том, что они быстро повышают уровень глюкозы и, соответственно, инсулина в крови, что мешает снижению веса. Об инсулинорезистентности можно узнать больше у эндокринолога.

Полезно увеличить потребление свежих овощей, зелени, цельнозерновых продуктов.

Подробные рекомендации по питанию можно уточнить у диетолога, который поможет подобрать индивидуальный план питания и помочь сформировать здоровые пищевые привычки.

## Секреты успеха

Важно:

* Поверить в себя и сделать первый шаг. Начать никогда не поздно!
* Заручиться поддержкой родственников, друзей – это поможет с оптимизмом преодолевать трудности и придерживаться нового образа жизни;
* Ставить перед собой достижимые реалистичные цели в разумные сроки и добиваться результатов. Снижение веса требует времени.
* Помнить, что комбинация разных методов снижения веса эффективнее – например, сочетание диеты и физической нагрузки дает более заметный и быстрый результат, чем только спортивные тренировки без коррекции пищевого поведения.
* Работать со специалистами: обсуждать непонятные вопросы, говорить о возникающих проблемах, корректировать образ жизни в соответствии с происходящими изменениями и вашими потребностями.

Ежедневно каждый второй человек решает начать новую жизнь и снизить свой вес. Порой не получается добиться успеха из-за определенных ошибок (слишком строгая диета, отсутствие мотивации, завышенные ожидания, наличие гормональных нарушений и др.).

Комплексный подход к лечению ожирения позволит эффективно добиваться результатов, важно не бросать начатое. Начните снижение веса сегодня.

Диетолог и эндокринолог помогут составить грамотную схему лечения ожирения.

Начальник Новомосковского

территориального отдела

Управления Роспотребнадзора

по Тульской области Н.С. Михалюк