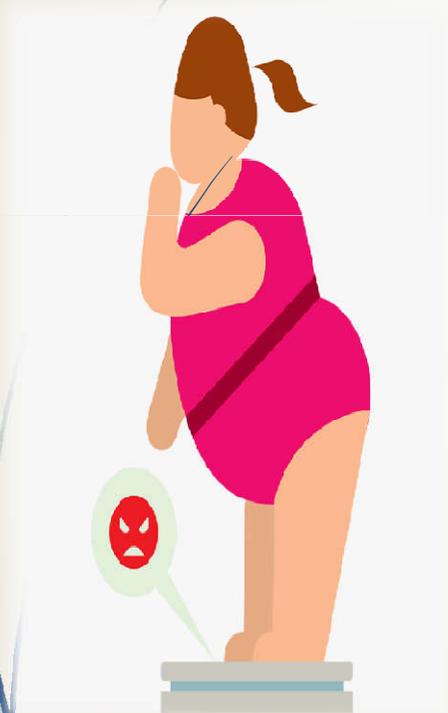


**БУ ДПО ОО «Центр повышения квалификации
работников здравоохранения»**



4 марта
Всемирный день
борьбы с ожирением

Введение

4 марта отмечается **Всемирный день борьбы с ожирением** (World Obesity Day). Изначально он отмечался 11 октября, но с 2020 года дата его проведения была изменена

20-30 лет назад проблема ожирения являлась темой обсуждения отдельных людей, заботящихся о здоровом образе жизни и ведущих его, а также врачей-диетологов, то сегодня ожирение и рост числа людей с избыточным весом превратились в одну из серьёзных угроз для здоровья человечества, которую нередко ставят в один ряд с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и онкозаболеваниями

Определение

Ожирение – хроническое заболевание, гетерогенное по этиологии и клиническим проявлениям, прогрессирующее при естественном течении, характеризующееся избыточным отложением жировой массы в организме

Морбидное ожирение – избыточное отложение жировой массы с ИМТ ≥ 40 кг/м² или с ИМТ ≥ 35 кг/м² при наличии серьезных осложнений, связанных с ожирением

Факторы, определяющие развитие ожирения

- ✓ Психологические и поведенческие (питание, физическая активность, алкоголь, курение, стрессы)
- ✓ Демографические (пол, возраст, этническая принадлежность)
- ✓ Социально-экономические (образование, профессия, семейное положение)

Наследственная предрасположенность

Определяющий фактор: избыточная калорийность питания в сочетании с малоподвижным образом жизни у лиц с наследственной предрасположенностью

Эпидемиология

По данным ВОЗ в 2016 году более **1,9** миллиарда взрослых (возрастом от 18 лет и старше) имели избыточный вес. Из них более **650** миллионов страдали ожирением. Распространенность ожирения среди мужчин составляла **11%**, среди женщин – **15%**

В РФ на 2016 год доля лиц с избыточной массой тела составила **62,0%**, с ожирением – **26,2%**

В последнее время во всем мире наблюдается рост частоты ожирения у детей и подростков: в развитых странах мира **25%** подростков имеют избыточную массу тела, а **15%** страдают ожирением. Избыточный вес в детстве – значимый фактор ожирения во взрослом возрасте: **50%** детей, имевших избыточный вес в 6 лет, становятся тучными во взрослом возрасте, а в подростковом возрасте эта вероятность увеличивается до **80%**

По прогнозам к 2030 году **60%** населения мира (т.е. **3,3** млрд человек) могут иметь избыточный вес (**2,2** млрд) или ожирение (**1,1** млрд), если тенденции заболеваемости ожирением сохранятся

Осложнения

К серьезным осложнениям (ассоциированным заболеваниям), связанным с ожирением, относятся:

- ✓ Сахарный диабет 2 типа (СД 2 типа) и предиабетические нарушения углеводного обмена
- ✓ Сердечно-сосудистые заболевания
- ✓ Дислипидемия
- ✓ Синдром обструктивного апноэ сна
- Нарушения опорно-двигательной системы
- ✓ Злокачественные опухоли отдельных локализаций
- ✓ Неалкогольная жировая болезнь печени
- ✓ Репродуктивные нарушения

Классификация ожирения по ИМТ (Всемирная организация здравоохранения, 1997 г. с дополнением)

Типы массы тела	ИМТ (кг/м ²) Для европейской популяции	ИМТ (кг/м ²) Для азиатской популяции	Риск сопутствующих заболеваний
Нормальная масса тела	18,5–24,9	18,5–22,9	Средний для популяции
Избыточная масса тела	25,0–29,9	23,0–27,4	Повышенный
Ожирение I степени	30,0–34,9	27,5–32,4	Высокий
Ожирение II степени	35,0–39,9	32,5–37,4	Очень высокий
Ожирение III степени	Более 40,0	Более 37,5	Чрезвычайно высокий

Традиционно в этот день учреждения здравоохранения по всему миру организуют мероприятия профилактической направленности: лекции, семинары, раздачу наглядной информации

