

# Ожирение



Подготовила:  
врач-эндокринолог Болховитина Л.В.

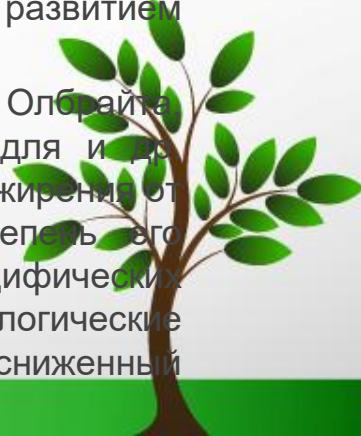
# Ожирение – это

- Ожирение – это хроническое нарушение обмена веществ, проявляющееся избыточным развитием жировой ткани, прогрессирующее при естественном течении, имеющее определенный круг осложнений и обладающее высокой вероятностью рецидива после окончания курса лечения.
- По последним оценкам Всемирной организации здравоохранения, более миллиарда человек на планете имеют лишний вес. В странах Западной Европы, например, от 10 до 20% мужчин и от 20 до 25% женщин имеют избыточную массу тела или ожирение. В некоторых регионах Восточной Европы доля полных людей достигла 35%. В России в среднем 30% лиц трудоспособного возраста имеют ожирение и 25% - избыточную массу тела.
- Больше всего тучных людей в США: в этой стране избыточная масса тела зарегистрирована у 60% населения, а 27% страдает ожирением.



## Причины возникновения ожирения

- Генетическая предрасположенность
- Переедание
- Избыточная калорийность пищи
- Нарушение режима питания
- Недостаток двигательной активности
- На развитие ожирения оказывают влияние такие факторы, как возраст пол профессия
- Определенную роль в развитии ожирения играют железы внутренней секреции: щитовидная железа; надпочечники; поджелудочная железа; гипофиз; половые железы. Значение гормональных факторов в развитии ожирения связывают с тем, что активность большинства эндокринных органов оказывает влияние на жировой обмен и процесс отложения жира в тканях.
- Нарушения выработки гормонов: нарушение выработки лептина, выработки инсулина, обмена холецистокинина, обмена нейропептида Y, выработки серотонина и др.
- Вторичное ожирение вызывают опухоли гипофиза синдром Иценко-Кушинга, болезнь Иценко-Кушинга, гипотиреоз, синдром поликистозных яичников, а также другие, более редкие причины ожирения (синдромы, сочетающиеся с развитием ожирения)
- Синдромальные формы ожирения наблюдаются при остеодистрофии Олбрайта, синдроме Прадера-Вилли, Дауна, Кохена, Лоуренса-Муна-Барде-Бидля и др. Особенности этих форм ожирения являются разный возраст дебюта ожирения от первых месяцев жизни до периода позднего детства, разная степень его выраженности от умеренного до морбидного, наличие специфических фенотипических черт. Как правило, все эти пациенты имеют неврологические нарушения, выраженную задержку психомоторного развития и сниженный интеллект.



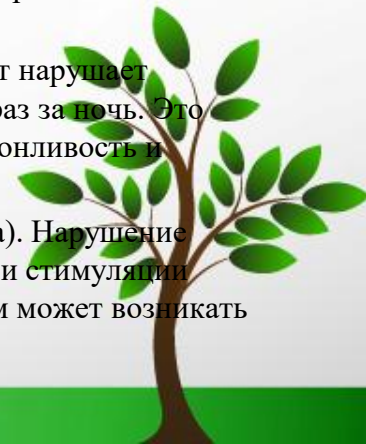
# Что такое избыточная масса тела и ожирение?

- Каждый человек имеет свой Индекс Массы Тела (ИМТ):
- $\text{ИМТ} = \frac{\text{Вес в килограммах}}{(\text{Рост в метрах})^2}$
- Дефицит массы тела  $< 18,5$
- Нормальная масса тела  $18,5 - 24,9$
- Избыточная масса тела  $25 - 29,9$
- Ожирение  $30 - 39,9$
- Морбидное (выраженное) ожирение  $\geq 40$



# Осложнения со стороны ожирения:

- [Метаболический синдром](#)
- [Сахарный диабет](#)
- Заболевания сердечно-сосудистой системы
- Нарушения функции печени ([неалкогольный стеатогепатит](#) [жировая дегенерация печени], который может привести к [циррозу](#))
- Болезни желчного пузыря ([желчнокаменная болезнь](#))
- [Гастроэзофагеальный рефлюкс](#)
- [Синдром обструктивного апноэ сна](#)
- Нарушения репродуктивной системы, включая [бесплодие](#), низкий сывороточный уровень тестостерона у мужчин и [синдром поликистоза яичников](#) у женщин
- Многие виды рака (особенно [рак толстой кишки](#) и [рак молочной железы](#))
- [Остеоартрит](#)
- Заболевания сухожилий и фасций
- Кожные заболевания (например, [инфекции, способствующие опрелостям](#))
- Социальные, экономические и психологические проблемы
- Могут развиваться [инсулинорезистентность](#), [дислипидемии](#) и [гипертония](#) (метаболический синдром), часто приводящие к [сахарному диабету](#) и [ишемической болезни сердца](#). Эти осложнения наблюдаются чаще у пациентов, жир у которых концентрируется в абдоминальной области, с высоким уровнем триглицеридов в сыворотке, в семейном анамнезе которых присутствует сахарный диабет 2-го типа или ранние сердечно-сосудистые заболевания, или комбинации этих факторов риска.
- [Синдром обструктивного апноэ сна](#) может возникнуть, если лишний жир в области шеи сжимает нарушает проходимость дыхательных путей во время сна. Дыхание останавливается на мгновение сотни раз за ночь. Это расстройство, часто не диагностируемое, может вызвать громкий храп и чрезмерную дневную сонливость и увеличивает риск развития [гипертонии](#), [сердечных аритмий](#) и [метаболического синдрома](#).
- Ожирение может привести к синдрому гиповентиляции вследствие ожирения (синдром Пиквика). Нарушение дыхания приводит к развитию гиперкапнии, снижению чувствительности к углекислому газу при стимуляции дыхания, гипоксии, развитию легочного сердца и риску преждевременной смерти. Этот синдром может возникать самостоятельно или вторично по отношению к синдрому обструктивного апноэ сна.



# Основные правила снижения веса:

- Соблюдайте режим питания: завтрак, обед, ужин и 2 перекуса
- Никогда не забывайте завтракать!
- Выбросьте сковородки с кухни! Отварное, тушеное (без масла, на воде, томатном соке), запеченное в духовом шкафу, микроволновка
- Двигайтесь!
- В Вашем холодильнике всегда есть еда! Только научитесь покупать то, что “доктор прописал” – если Вы не увидите лежащей на полке сырокопченой колбасы, сервелата или майонеза, желание их съесть будет намного меньше.
- Вот здесь Вы можете возразить – ведь я живу не один, у меня семья (друзья, дети, собаки, кошки, попугаи...) – они что, тоже должны “мучиться” вместе со мной? Давайте поподробнее. Посмотрите внимательно на членов Вашей семьи (включая любимых четвероногих) – а все ли в порядке с их весом? Нет? И тогда вы скажете, что у Вас это семейное и все зависит от генов. И будете не правы.
- Современная наука утверждает, что хотя и ожирение – заболевание с наследственной предрасположенностью, проявление его в большей степени зависит не от генов, а от образа жизни человека. Это значит, что в Вашей семье любят много и (или) вкусно поесть и не любят спортзалы и фитнес-центры.



# Как и когда мы едим, или режим питания

- Основное, что нужно помнить всегда: диета – это не голодание!
- Даже если Вы приняли решение уменьшить вес сегодня и сейчас, неделя на одной воде с быстрым снижением веса в результате приведет к еще большему набору массы тела.
- Дело в том, что жировая клетка – это не просто “мешочек” с жиром, это маленькая лаборатория, в которой вырабатывается большое количество гормонов, контролирующих аппетит. И чтобы не вызывать нарушение работы этой лаборатории, снижение веса должно быть постепенным: 500 – 1000г в неделю.
- Режим питания не должен вызывать чувство голода: чтобы худеть, нужно есть чаще (завтрак, обед, ужин и два перекуса), но меньше.
- От ужина Вы можете отказаться. Но завтракать просто обязаны!
- Энергетическая ценность каждого приёма пищи должна соответствовать предшествующим или последующим энергозатратам. Поэтому необходимо устранить привычку принимать основное количество пищи на ночь, стараться прекращать приём пищи за 2-3 часа до сна. Исключите еду “на ходу” и “фаст фуд”- хот-доги, чипсы, бутерброды.
- Итак, никакого голода, никаких “быстрых” (7-14 дневных) диет.



# Основные принципы питания

## Овощи:

- поменьше картофеля (!), оставьте его в супе, борще и салате типа винегрета; изредка – запеченный в духовом шкафу или микроволновой печи. Забудьте про чипсы, картофель жареный и особенно “фри”.
- полюбите: капусту (белокочанную, цветную, брюссельскую и т.д.), огурцы, тыкву, томаты, кабачки, баклажаны (только все не жареное), стручковую фасоль и горошек, зелень (салат, петрушка, сельдерей, укроп).

## Фрукты, ягоды, орехи и семечки:

- исключите: бананы, груши, виноград, финики, сухофрукты, - они богаты легкоусвояемыми углеводами; а также - орехи и семечки, – они содержат в своем составе до 50-60% жиров и являются высококалорийными. Конечно, если Вы съедите 2 черносливины в день, или 2 - 3 орешка, вреда не будет, главное – не злоупотреблять и не есть и то, и другое в один день!
- полюбите: несладкие зеленые яблоки (хороши в запеченном виде), цитрусовые (грейпфрут, апельсин, несладкие мандарины), ягоды (свежие и замороженные, без добавления сахара).





## **Мясо и мясные продукты**

- Диетические сорта мяса – это курица, телятина, индейка.
- Постной свинины и говядины не бывает (!)
- Для разнообразия можно приготовить мясное рагу (тушеное на воде!) из субпродуктов: печень, почки, сердце (говяжьи)
- Избегайте: готовые печеночные паштеты, языки

## **Колбаса**

- Это все-таки не мясо, это очень сложный и не полезный для борьбы с лишним весом продукт.
- Лучше заменить колбасу на запеченую в духовом шкафу телятину и курицу.
- Если совсем невозможно отказаться от вкуса детства – старайтесь выбирать сорта типа молочной, докторской и при этом исключить сервелат, сырокопченую, полукопченую колбасы.

## **Рыба**

- Полезный продукт для всех, кто стремится к красоте: содержит омега-3 жирные кислоты, которые улучшают и внешний вид, и липидный профиль крови.
- К жирным сортам рыбы относятся семга, осетрина, форель, скумбрия, мойва, сайра, селедка; а также осетровая, кетовая икра.
- Предпочтительны: (в отварном, запеченном виде): минтай, камбала, налим, хек, треска, судак, окунь, щука, горбуша, морепродукты (морская капуста, креветки, кальмары; только не крабовые палочки! – это уже не море-, а “крахмало”-продукт)
- Запрещены: консервы в масле



## Молочные продукты

- Выбирайте молочные продукты с пониженным содержанием жира: 1,5 – 2,5% молоко, 1% кефир, 5% творог, 10% сметана, сыр до 30% жирности
- Исключите: глазированные сырки, готовую творожную массу, сладкие йогурты, сливки, маргарин, сливочное масло (не более 5 граммов в день)
- Не увлекайтесь йогуртами: большинство из них содержат в своем составе сахар и крахмал, что затрудняет борьбу с лишним весом и ставит под сомнение их общую полезность

## Хлеб

- очень важный и полезный продукт
- любите: отрубной, зерновой, подовый, ржаной – в этих сортах содержится много полезной клетчатки
- избегайте: белый, булки, батоны – они содержат чистые легкоусваиваемые углеводы

## Воды, соки и напитки:

- можно и нужно: минеральная вода, питьевая вода, чай и кофе с 1 чайной ложкой сахара, лимоном или молоком, отвары ягод (шиповника), по желанию – компот из свежих фруктов без сахара, 0,5 - 1 стакан свежевыжатого фруктового сока (яблоко, апельсин, ягоды), на 1/3 разведенного водой, или овощного сока;
- забудьте: все сладкие газированные и негазированные напитки, соки в тетрапакетах (даже если на них написано: 100% натуральный), а также пиво, шампанское, крепленые, сладкие и полусладкие вина и крепкие напитки (коньяк, водка, виски и т.д.).



# Какие продукты должны быть в диетическом питании при избыточной массе тела?

- Достаточно жидкости – минеральная и питьевая вода, чай и кофе без сахара (с 1 таблеткой сахарозаменителя), компоты из свежих фруктов без сахара, овощные супы, отвары из ягод (шиповник, калина)
- Зелень – в изобилии – салат, травы (укроп, петрушка), клубни и стебли сельдерея, спаржа, лук
- Овощи - морковь, перец, огурцы, томаты, зеленый горошек, тыква, репа, редис, зеленая стручковая фасоль, капуста, баклажаны и кабачки (только не жареные)
- Грибы
- Фрукты, ягоды
- Нежирные молочные продукты – 1-1,5% молоко, кефир, ряженка, тан
- Цельнозерновой хлеб
- Нежирные сорта мяса и рыбы, морепродукты
- Волокнистые изделия, богатые клетчаткой – сухари, овсяное печенье



## **Диета – это не страшно и это не голодание;**

- Это не скучно – Вы можете стать собственным диетологом и кулинаром;
- Это не значит считать калории каждую секунду;
- Это не однообразно – набор продуктов, которые можно и нужно есть, достаточно разнообразен, просто Вы раньше не уделяли им внимания
- Правильный диетический режим в сочетании с физической нагрузкой – залог Вашего успеха.
- Если Вы решили стать красивым, стройным, мудрым, грамотным человеком, изменить что-то в себе, вести другой образ жизни, который позволит Вам быть более активным – нужно запомнить несколько простых правил:
- Основная цель лечения при сахарном диабете и ожирении – нормализация обменных процессов.
- Диета – это не значит голод, наоборот, чтобы уменьшить свой вес, нужно есть 5 раз в день
- Диетический режим – основной путь лечения ожирения и сахарного диабета 2
- Правильное питание – важная составляющая здоровья.

**Будьте здоровы!**

