

Профилактика ожирения

Ожирение относится к числу самых распространенных хронических заболеваний в мире и достигает масштабов неинфекционной эпидемии. ВОЗ бьет тревогу: каждые 10 лет количество больных ожирением в мире увеличивается на 10% и в настоящее время столь широко распространено, что введен такой термин как «пандемия ожирения».

Ежегодно, по меньшей мере 2,8 миллиона взрослых умирают по причине избыточного питания (избыточный вес и ожирение). Кроме того, 44% бремени диабета, 23% бремени ишемической болезни сердца и от 7 до 41% бремени онкологических заболеваний обусловлены избыточным весом и ожирением. На глобальном уровне избыточный вес и ожирение связаны с большим числом смертных исходов, чем пониженная масса тела. Например, 65% населения мира проживает в странах, где избыточный вес и ожирение уносят больше жизней, чем пониженная масса тела (включая все страны с высоким уровнем дохода и большинство стран со средним уровнем дохода). В целом, в мировой популяции взрослых ожирением страдали более одного из десяти человек. С 1980 по 2010 годы число лиц во всем мире, страдающих ожирением более чем удвоилось. По данным ВОЗ за 2014 год 39% людей в возрасте 18 лет и старше имеют избыточный вес, а 13% страдают от ожирения.

Особенно вызывает крайнюю обеспокоенность распространение ожирения среди детей и подростков, которая на сегодняшний день в 10 раз выше, чем в 1970-х годах. Растет количество тучных детей младшей возрастной группы: в 2013 году 42 миллиона детей в возрасте до 5 лет имели избыточный вес или ожирение. Между тем, проявившиеся в детском возрасте факторы риска ожирения переходят и во взрослую жизнь, тем самым увеличивая число страдающих ожирением и его последствиями. Поэтому профилактика избыточной массы тела и ожирения должна в обязательном порядке включать работу с детьми. Тем более, известно, что дети более подвержены влиянию коммерческой рекламы и в силу возрастной психологии они в основном не воспринимают рекомендации врачей и учителей.

Если ранее проблема ожирения была присуща странам с высоким уровнем дохода, то в настоящее время увеличивается распространенность избыточной массы тела и ожирения среди населения стран с низким и средним уровнем развития. В развивающихся странах детей с избыточным весом в возрасте до 5 лет выявлено почти 35 миллионов, а в развитых – 8 миллионов.

Когда развивается ожирение? В 98% случаев ожирение развивается в том случае, когда поступление энергии превосходит ее расход, причем в течении длительного времени.

Глобальные изменения в экономике привели к тому, что наиболее популярными (благодаря коммерческой рекламе) и дешевыми продуктами питания являются продукты с высоким содержанием сахара и жира, которые имеют низкую питательную и высокую энергетическую ценность.

Современная структура питания характеризуется снижением пищевой и биологической ценности продуктов питания, потреблением высокорасфинуированных продуктов и с высокой энергетической ценностью, увеличением в структуре питания удельного веса консервированных продуктов и быстрорастворивающихся смесей, несоответствие количества потребляемой пищи фактическим сниженным энергозатратам.

Перечисленные изменения не обошли стороной Казахстан. Проведенные Казахской академией питания в 2014 году исследования выявили, что 55,5% женщин, 49,2% мужчин и 14,7% детского населения страдают в Казахстане избыточной массой тела или ожирением.

По данным скринингового обследования в целевых группах г.Астаны распространенность ожирения и избыточной массы тела за 6 месяцев 2015 года увеличилась по сравнению с 2014 годом:

- избыточная масса тела 19,14% и 20,09%, соответственно;

- ожирение 11,98% против 15,07%.

Читывая тот факт, что в 98% случаев ожирение развивается тогда, когда поступление энергии превосходит ее расход, причем в течении длительного времени, а также вышеперечисленные изменения в структуре питания, то следует подчеркнуть об огромной значимости разъяснительной работы и пропаганде здорового образа жизни, чтобы помочь людям поменять модель поведения в целях профилактики не только избыточной массы тела и ожирения, но и других неинфекционных заболеваний.