

# ОЖИРЕНИЕ — неинфекционная эпидемия

*В современном обществе по мере роста благосостояния все большее значение приобретает проблема избыточного веса.*

*В России 30% лиц трудоспособного населения имеют ожирение и 25% - избыточную массу тела.*

Виной всему неправильное, нерациональное питание, малоподвижный образ жизни, низкая физическая активность, доступность пищи и отсутствие элементарных знаний о необходимости формирования правильного пищевого поведения.

**Ожирение — это, прежде всего, хронические заболевания, связанные с нарушением обмена веществ и проявляющегося избыточным накоплением жировой ткани, которое сопровождается развитием тяжелых осложнений и сопутствующих заболеваний: сахарный диабет 2 типа, артериальная гипертензия, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца и др.**

**Главной причиной ожирения является чрезмерное питание и гиподинамия.**

## **Когда и почему мы едим «лишнюю еду»?**

- за компанию;
- заедаем неприятности;
- когда нужно себя чем-то занять или во время неинтересной работы;
- потому, что надо (время пришло, хотя и не хочется);
- при просмотре фильма.



Сегодня мы получаем продуктов больше, чем расходуем. Избыток жира (энергии) организм откладывает в качестве «запаса» в жировой прослойке.

Если в начале XX века жиры составляли 2% нашего рациона, то к началу XXI века эта цифра находится на уровне 50%. Мы употребляем много продуктов «быстрой еды» (из кафе и ресторанов быстрого питания), продуктов со скрытыми жирами (сосиски, колбасы), продукты, содержащие быстроусвояемые углеводы (сахар, варенье, кондитерские изделия), пьем спиртные напитки.

## Для предупреждения ранних осложнений заболеваний ассоциируемых с ожирением необходимо:

- пересмотреть свои пищевые привычки:
- ограничить калорийность и количество пищи;
- уменьшить употребление жиров, в особенности животного происхождения; максимально уменьшить прием пищи в вечернее время суток;
- принимать пищу следует не меньше 4-х раз в день (оптимальным считается разделение по объему: завтрак – 25%; ланч – 10%; обед – 35%; полдник – 10%; ужин – 20%);
- есть следует медленно, т. к. сигнал сытости поступает в мозг лишь через 20 мин после начала еды и при быстрой еде риск набора лишнего веса увеличивается на 84%.
- повысить свою физическую активность:
- наиболее эффективны аэробные умеренные физические нагрузки (бег, плавание, езда на велосипеде, катание на коньках или лыжах и т. п.)
- самым доступным является регулярная ходьба по 30-40 минут в день 4-5 раз в неделю. Ходьба увеличивает расход энергии на 60-200 ккал в час.

**Все рекомендации будут иметь эффективность при условии постоянного их выполнения. Лечение ожирения – это процесс, который идет всю жизнь пациента и имеет успех только при наличии мотивации.**



ОГБУЗ "Центр  
медицинской профилактики  
Костромской области"



ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

