

ОЖИРЕНИЕ

Что такое ожирение? ¹⁻³

Ожирение – серьезная медицинская проблема, так как избыток массы тела может повышать вероятность развития многих заболеваний.

Существует специальный показатель, позволяющий оценить степень соответствия массы человека его росту: индекс массы тела (ИМТ). Расчет проводят по следующей формуле: $ИМТ (кг/м^2) = \text{масса тела (кг)} \div \text{рост}^2 (м)$. Наличие избыточной массы тела повышает риск развития ожирения.

ИМТ			
Норма	Избыточная масса тела	Ожирение	Патологическое ожирение
18,5–24,99	25–29,99	> 30	> 40

Причины ⁴⁻⁶



Питание. Потребление пищи, особенно высококалорийной (жиры, сахар), в количествах, превышающих энергетические потребности организма. Злоупотребление спиртными или сладкими газированными напитками.

Физическая активность. Наилучший способ использовать энергию – выполнение физических упражнений. Недостаток активности в настоящее время считается одной из основных причин ожирения.

Генетическая предрасположенность. Отмечается тенденция к развитию ожирения среди членов одной семьи. Однако это может быть и результатом одного и того же образа жизни и пищевых привычек, которые поддерживаются в семье.

Медицинские причины. Например, увеличение массы тела может быть обусловлено гипотиреозом, синдромом Иценко-Кушинга, синдромом поликистозных яичников, депрессиями и приемом некоторых лекарственных препаратов.

Ожирение и риск развития ряда заболеваний ⁷⁻¹²

Исследования показали, что по мере увеличения ИМТ до 25 кг/м² и выше растет риск развития целого ряда заболеваний, среди которых:

- Ишемическая болезнь сердца
- Сахарный диабет 2-го типа
- Рак (эндометрия, молочной железы, прямой кишки)
- Артериальная гипертензия
- Дислипидемия (например, повышение уровня холестерина или триглицеридов)
- Инсульт
- Заболевания печени и желчного пузыря
- Остеоартроз (поражение хрящевой ткани суставов и прилегающих отделов костей)
- Гинекологические заболевания (проблемы с менструальным циклом, фертильностью)
- Синдром обструктивного апноэ сна.

Синдром обструктивного апноэ сна

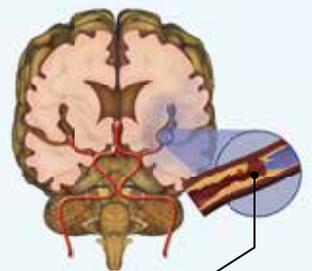
Нормальное дыхание



Дыхательные пути заблокированы



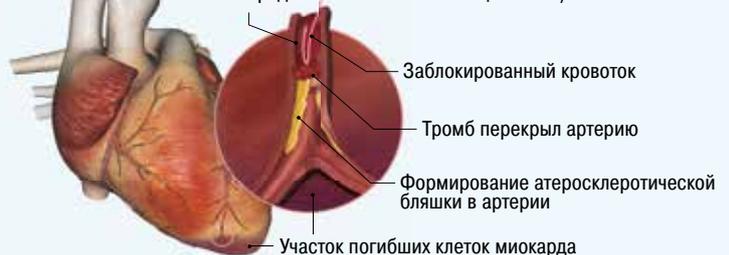
Ишемический инсульт



Тромб препятствует притоку крови к области головного мозга

Инфаркт миокарда

Коронарные артерии (снабжают сердечную мышцу кислородом и питательными веществами)



Заблокированный кровоток

Тромб перекрыл артерию

Формирование атеросклеротической бляшки в артерии

Участок погибших клеток миокарда

Остеоартроз

Здоровый коленный сустав

Коленный сустав при остеоартрозе



