



**ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО
ЖИВИ ЛЕГКО!**

ПО ЗАКАЗУ МИНИСТЕРСТВА
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РК
КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ ПИТАНИЯ



**ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА
ТЕЛА И ОЖИРЕНИЕ В
КАЗАХСТАНЕ**

ЧТО такое ожирение?

Ожирение – это, говоря по-научному, хроническое заболевание, характеризующееся избыточным накоплением жировой ткани в организме. Ожирение является серьезной проблемой и наносит вред здоровью и благополучию значительной части населения, в том числе недопустимый ущерб здоровью детей, значительно увеличивает расходы службы здравоохранения. Ожирение существенно повышает уровни заболеваемости и инвалидности, осложняет течение сопутствующих заболеваний, ухудшает качество жизни и общее состояние здоровья, уменьшает ожидаемую продолжительность жизни. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), Продовольственная и сельскохозяйственная организация Объединенных Наций (ФАО), Американская медицинская ассоциация и ряд других международных организаций признали ожирение как заболевание.

У лиц с ожирением высока вероятность развития следующих заболеваний:

1. Сердечно-сосудистые заболевания (гипертония, дислипидемия, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, стенокардия, инфаркт миокарда и инсульт).
2. Рак эндометрия, шейки матки, яичников, простаты, молочной железы, толстой кишки, прямой кишки, почек, печени и желчного пузыря.
3. Диабет второго типа и резистентность к инсулину.
4. Остеопороз, артрит, подагра.
5. Хронические заболевания органов дыхания.
6. Тромбоз глубоких вен.
7. Образование жёлчных и мочевых камней.
8. Осложнения беременности и родов.
9. Расстройства репродуктивной функции (бесплодие, нарушение функции яичников и др.).

Как известно, сердечно-сосудистые заболевания, различные виды рака являются ведущими причинами смертности в нашей стране.

При наличии ожирения у матери до и во время беременности существенно увеличивается риск повышения массы тела ребенка. Детское ожирение влечет за собой как краткосрочные, так и долгосрочные неблагоприятные последствия для физического и психосоциального здоровья, является важным прогностическим фактором ожирения у взрослых и фактором риска развития многих заболеваний, в том числе психических расстройств. Тучные дети чаще болеют и затем нуждаются в лечении на протяжении большей части взрослой жизни, имеют более низкую успеваемость в школе и заниженную самооценку, часто испытывают социальную изолированность.

Показателем для определения избыточного веса и ожирения является **индекс массы тела (ИМТ)**. ИМТ = масса тела/рост² (кг/м²). ИМТ выше 25 расценивается как избыточная масса тела (предожирение) и выше 30 как ожирение.

Ожирение среди мужчин и женщин имеет различия: распространённость ожирения среди женщин выше, чем среди мужчин (что связано с гормональной перестройкой организма женщины во время беременности и рождения ребенка, климактерического периода). У женщин большая часть жировой ткани откладывается в периферических жировых депо, таких как грудь, бедра и ягодицы, тогда как у мужчин отложение жировой ткани носит центральный характер, наибольшее накопление происходит в области живота. Для женщин, помимо проблем со здоровьем, остро стоит и эстетическая сторона вопроса, при ожирении фигура приобретает нежелательные очертания, труднее подобрать одежду, возникают связанные с этим психологические проблемы, заниженная самооценка.

Причины смертности в Казахстане в 2011 году (в процентах), данные Агентства по статистике РК



ФАКТЫ И ЦИФРЫ¹

- Доказано, что избыточная масса тела сокращает продолжительность жизни в среднем на 7 лет.
- Если раньше говорили о том, что недостаточная масса тела является основной причиной смертности в мире, то сейчас избыточная масса тела и ожирение чаще являются причиной смертей.
- Избыточная масса тела и ожирения стоят на пятом месте среди ведущих причин смертности в мире. По меньшей мере, 2,8 миллиона взрослых умирает каждый год в результате избыточной массы тела и ожирения.
- 44% бремени диабета, 23% бремени ишемической болезни сердца и от 7 до 41% различных типов рака связаны с ожирением и избыточной массой тела.
- По оценке ВОЗ за 2008 год в мире насчитывалось более 1,4 миллиарда лиц старше 20 лет с избыточной массой тела, из числа которых 200 миллионов мужчин и 300 миллионов женщин страдали ожирением.
- В целом более 10% всего населения земного шара страдает ожирением.
- Особенно тревожной тенденцией является распространённость ожирения среди детей и подростков, которая на сегодняшний день в 10 раз выше, чем в 1970-х годах. В 2011 году более 40 миллионов детей в возрасте до 5 лет имели избыточную массу тела.
- Считавшиеся ранее характерными для стран с высоким уровнем доходов, избыточный вес и ожирение теперь получают все большее распространение в странах с низким и средним уровнем доходов, особенно в городах.
- В развивающихся странах детей с избыточным весом в возрасте до 5 лет насчитывается почти 35 миллионов, а в развитых - 8 миллионов.
- С 1980 года численность людей, страдающих ожирением, увеличилась вдвое. По прогнозам ВОЗ к 2015 г. 2,3 миллиарда взрослых людей будут иметь излишний вес, а 700 миллионов – ожирение.
- Ожирение возможно предотвратить.

¹Данные Всемирной организации здравоохранения

ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ущерб от ожирения и избыточного веса

Экономический ущерб, наносимый ожирением и избыточной массой тела, связан с увеличением медицинских расходов вследствие увеличения заболеваемости и смертности от последствий ожирения, таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет, рак, а также другими последствиями ожирения: потерей рабочих дней вследствие болезней и сниженной работоспособностью, что бьет по карману как работника, так и работодателя. Работодатели вынуждены платить большие страховые и компенсационные выплаты работникам с ожирением опять-таки в силу их более высокой заболеваемости по сравнению с теми, кто имеет нормальный вес. Некоторые исследования показывают, что наличие ожирения связано с более низкой заработной платой и низким доходом домохозяйства.

Хотя в нашей стране не проводилось оценки ущерба, вызываемого ожирением, зарубежными исследователями было подсчитано, что при прогнозируемом увеличении к 2030 году численности лиц, страдающих ожирением, до 65 миллионов в США и 11 миллионов в Великобритании заболеваемость диабетом увеличится на 6,0-8,6 миллионов случаев, заболеваниями сердца и инсульта - на 5,7-7,3 миллионов случаев, рака - на 492 000—669 000 случаев, что отнимет 26-55 миллионов качественно прожитых лет полноценной жизни в обеих странах, вместе взятых. Предполагается, что общие медицинские затраты, связанные с лечением этих предотвратимых заболеваний, к 2030 году увеличатся на 48-66 миллиардов в год в США и 1,9-2 миллиарда фунтов стерлингов в год в Великобритании. В то же время эффективные стратегии по продвижению мер по поддержанию здорового веса имеют экономические выгоды.

Другими зарубежными исследователями было подсчитано, что ожирение занимает 0,7 – 2,8% всех годовых расходов на здравоохранение. Более того, люди страдающие ожирением, имеют медицинские расходы, в среднем, на 30% больше, чем лица с нормальным весом.

² Y Claire Wang et al. Health and economic burden of the projected obesity trends in the USA and the UK. The Lancet, 2011 . -V.378 - 9793, p. 815 – 825.

³ Withrow D, Alter DA. The economic burden of obesity worldwide: a systematic review of the direct costs of obesity. Obes Rev, 2011. – V.12(2).- P.131-141.

СИТУАЦИЯ в Казахстане

- По данным национальных исследований в 1995 и 1996 годы в Казахстане 42% взрослого населения (или 4,36 миллиона людей) имели избыточную массу тела (27%) или ожирение (15%). При этом чаще страдали женщины (47%) по сравнению с мужчинами (42%).
- В 2005 году около 9% детей до 5-летнего возраста страдали избыточным весом или ожирением. В 2006 году избыточную массу тела или ожирение имели 11,4% детей до 5-летнего возраста.
- В 2008 году каждая вторая женщина (50,6%) и несколько меньший процент мужчин (45,4%) в возрасте 25-59 лет имели избыточную массу тела (29% женщин и 34,4% мужчин) или ожирение (25,7% женщин и 11% мужчин). Эти состояния встречались в 4,5 раза реже среди мужчин (10,2%) и женщин (11,5%) в возрасте 15-24 года.
- Исследования, проведенные Казахской академией питания в 2012 году, показали, что средняя распространенность избыточной массы тела составила 30,6% у женщин и 36,8% у мужчин; средняя распространенность ожирения составила 27,6% у женщин и 15,9% у мужчин. Это говорит о том, что более половины населения Казахстана страдают избыточной массой тела и ожирением.
- Что касается детей, то каждый пятый ребенок в возрасте от 1 до 14 лет (21,5%) страдали избыточной массой тела и ожирением, причем половина из них – ожирением.

ЧТО можно сделать?

Быстрый рост эпидемии ожирения связан с увеличением доступности продуктов питания и уменьшением физической активности, т.е. расхода энергии. Люди начинают страдать ожирением только в том случае, если потребление энергии в течение долгого времени превышает её расход. Риск избыточного потребления энергии повышают рационы питания с высоким содержанием жира, сладостей и с низким уровнем клетчатки, а также еда большими порциями. Продукты с высоким содержанием жира и сладостей относятся к категории самых дешевых, доступных и высококалорийных. Развитию ожирения способствует и малоподвижный образ жизни с низким уровнем затраты энергии.

Ожирение является и причиной, и следствием социального расслоения. Социально уязвимые группы чаще страдают от ожирения, для них менее доступны образование и информация относительно образа жизни и здоровья, меры содействия повышению физической активности, а более дешевые продукты питания, как правило, малопитательны, но высококалорийны.

Общие рекомендации по решению проблемы ожирения во всем мире изложены в Глобальной стратегии ВОЗ по питанию, физической активности и здоровью:

- Государственному и частному сектору, в том числе всем лицам и организациям, занимающимся производством, рекламой и сбытом продуктов питания, пересмотреть свою политику (как на добровольной основе, так и на основе соответствующего законодательства), которая должна быть ориентирована на профилактику ожирения.
- Профессиональным организациям следует оказывать поддержку мерам, направленным на профилактику и лечение ожирения и связанных с ним заболеваний.
- Организациям потребителей следует объединить усилия с целью как можно лучшего информирования населения по проблеме ожирения.

- Межправительственным организациям следует приложить усилия к тому, чтобы согласованные меры осуществлялись на международном уровне, и для этой цели им следует разрабатывать и принимать соответствующие руководства и стратегические рекомендации.

При соблюдении этих рекомендаций вместе мы сможем в пределах десяти лет не только остановить рост проблемы ожирения, в том числе детского, но и поставить под контроль эпидемию ожирения в целом.

РОЛЬ средств массовой информации (СМИ) в профилактике ожирения НЕОЦЕНИМА

Реализация стратегий по профилактике ожирения возможна лишь при заинтересованном участии СМИ, в распоряжении которых широкий спектр творческих и технологических возможностей влияния на поведение аудитории. Современные СМИ активно участвуют в распространении знаний о правильном питании, теме здоровья посвящены многочисленные специализированные издания, полосы популярных ежедневных газет, телевизионные программы и репортажи. Учитывая степень внимания, которое люди уделяют СМИ, очевидно, что во многих случаях образы и ценностные ориентации, транслируемые СМИ, становятся для аудитории ориентирами в повседневной жизни. В этой связи актуальной является роль СМИ как ключевой информационной системы, являющейся мощным коммуникационным каналом.