

## **ОЖИРЕНИЕ, ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ И МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ**

**Тарханова Юлия Андреевна**

студент, ФГБОУ ВО Кемеровский Государственный Медицинский Университет, РФ, г. Кемерово

**Мамаев Евгений Александрович**

научный руководитель, старший преподаватель кафедры, студент, ФГБОУ ВО Кемеровский Государственный Медицинский Университет, РФ, г. Кемерово

## **OBESITY, CAUSES OF DEVELOPMENT AND METHODS OF PREVENTION**

**Yulia Tarkhanova**

*Student, Kemerovo State Medical University, Russia, Kemerovo*

**Evgeniy Mamaev**

*Scientific adviser, Senior lecturer of the department, Kemerovo State Medical University, Russia, Kemerovo*

**Аннотация.** В данной статье раскрываются причины развития ожирения, основные методы профилактики развития ожирения. Акцентируется внимание на необходимости выполнения физических нагрузок и придерживания рационального питания.

**Abstract.** This article reveals the causes of the development of obesity, the main methods of preventing the development of obesity. Attention is focused on the need to perform physical activities and adhere to a rational diet.

**Ключевые слова:** Ожирение, гиподинамия, питание, калории, фактор риска, физические нагрузки

**Keywords:** Obesity, physical inactivity, nutrition, calories, risk factor, physical activity.

Ожирение – патологическое состояние, при котором происходит увеличение массы тела в результате накопления жировой ткани.

Для оценки оптимальной массы тела используют **ИНДЕКС массы тела (ИМТ)** и **объем талии**:

$ИМТ = \text{масса тела(кг)} / \text{рост(м}^2\text{)}$

ИМТ при этом заболевании превышает 20% от нормы.

Среди взрослого населения некоторых стран около 50% людей страдает ожирением. За частую оно возникает из-за алиментарного дисбаланса – разница между количеством поступающих калорий и затрат энергии. Ежедневная потребность калорий человека зависит от разных факторов: условия труда, регион проживания и психоэмоциональный фон и наличие острых или хронических заболеваний. В среднем количество калорий для женщин 2000-2500, а для мужчин 2500-3000.

Такое количество калорий необходимо для восполнения энергии, затраченной в результате физической активности.

Помимо этого энергия необходима для основного метаболизма, который поддерживает жизнедеятельность организма.

Ожирение классифицируют на первичную и вторичную формы:

Первичное ожирение – причинами могут выступать как генетические нарушения, так и результат расстройств регуляции жирового обмена. Также сюда относят психогенный тип развития ожирения – как вариант расстройства пищевого поведения, причиной могут стать различные расстройства психики.

К первичным факторам ожирения причисляют:

- низкий уровень физической активности – гиподинамия.
- состав и количество потребляемой пищи – высокая калорийность, метод питания – переедание.
- психологические факторы – стресс.

Вторичное ожирение - возникает из-за развития заболевания, чаще всего эндокринного – гипертиреоз, синдром Иценко-Кушинга, гипогонадизм, сахарный диабет второго типа.

Выделяют три степени первичного ожирения:

Ожирение 1 степени – значения ИМТ от 30 до 34,9

Ожирение 2 степени – значения ИМТ от 35 до 39,9

Ожирение 3 степени – значения ИМТ от 40 до 44,9

Ожирение является фактором риска для развития множества заболеваний: ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет второго типа, атеросклероз, желчнокаменная болезнь, нарушение пуринового обмена, артериальной гипертензии и другое.

Для предотвращения развития ожирения необходимо устранить некоторые факторы риска – гиподинамия, рацион питания.

Основные рекомендации по устранению гиподинамии :

- Увеличение физических нагрузок способствующих аэробному распаду глюкозы – образования углекислого газа и воды:

- быстрая ходьба
- бег
- плавание
- езда на велосипеде
- работа на специальных тренажерах: беговая дорожка, велотренажер, эллипсоид, гребля

- подвижные игры
- прыжки со скакалкой
- танцы, аэробика

Подобные нагрузки приводят к ускорению частоты сердечных сокращений и как следствие активируются процессы метаболизма и распада жиров, и как следствие похудению.

Важно помнить, что физические нагрузки должны быть: регулярны – примерно три раза неделю, это необходимо для полного восстановлению мышц в связи с потраченной энергией; интенсивны – постепенно следует увеличивать объем упражнений; длительность - занятий от тридцати минут до полутора часа, в зависимости от нагрузки.

Основные рекомендации по возвращению к нормальному рациону питания:

Необходимо следовать основным принципам здорового питания:

- Расчет и соответствие поступающих калорий и затрат энергии
- Разнообразие рациона –употребление в пищу белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ и их сбалансированное отношение
- Правильный режим питания

Рекомендуется принимать пищу три – пять раз в день примерно в одно и то же время. Это обеспечивает эффективную работу пищеварительной системы, нормальное усвоение пищи, оптимальный обмен веществ, а также помогает выработать культуру употребления пищи.

### **Список литературы:**

1. Беюл Е. А., Оленева В. А., Шатерников В. А. Ожирение / - Москва : Медицина, 1986. - 189 с.
2. Гаврилов М.А., Мальцева И.В., Якимович И.Ю. Средства лечебной физической культуры в комплексной терапии ожирения. – Томск: СибГМУ, 2014. – 100 с.
3. Кузьменко Д. И., Удинцев С. Н., Серебров В. Ю, Климентьева Т. К.. Биохимия голодания и ожирения: новые аспекты и перспективы – Томск: СибГМУ, 2014. – 270 с.
4. Северин Е.С., Алейникова Т.Л., Осипов Е.В., Силаева С.А. Б63 Биологическая химия. — М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2008. — 364 с.