

Ожирение – причины, опасности и как с ним бороться

Ожирение – это состояние, при котором в организме накапливается избыточное количество жировой ткани. Обычно это определяется по индексу массы тела (ИМТ).

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

Где:

- масса – вес человека в килограммах,
- рост – рост человека в метрах в квадрате.

Если ИМТ превышает 30 – это считается ожирением.

Ожирение может развиваться по разным причинам, включая неправильное питание, малую физическую активность, генетическую предрасположенность и гормональные нарушения. В современном мире, где доступ к высококалорийной пище стал проще, а движение – реже, ожирение становится всё более распространённой проблемой. Это не просто эстетическая проблема – это серьёзные риски для здоровья. Избыточный вес увеличивает нагрузку на сердце и может привести к высокому кровяному давлению, инфаркту и инсульту. Также ожирение является одним из основных факторов риска развития диабета, который может вызвать множество осложнений, включая проблемы с глазами и почками. Увеличивается нагрузка на суставы, что может привести к артриту и другим заболеваниям опорно-двигательного аппарата. Ожирение может вызывать проблемы с дыханием, включая апноэ во сне, что мешает нормальному отдыху.

Кроме того, ожирение может вызывать низкую самооценку, депрессию и социальную изоляцию.

Борьба с ожирением требует комплексного подхода.

Вот несколько ключевых шагов, которые могут помочь:

1. Правильное питание: старайтесь уменьшить потребление высококалорийной пищи, богатой жирами и сахаром. Вместо этого включайте в рацион больше фруктов, овощей, цельнозерновых продуктов и нежирного белка. Также важно контролировать размеры порций.
2. Физическая активность: регулярные упражнения – один из самых эффективных способов борьбы с ожирением. Рекомендуется заниматься физической активностью не менее 150 минут в неделю. Это может быть ходьба, плавание, танцы или любые другие виды активного отдыха, которые вам нравятся.
3. Изменение привычек: постепенные изменения в образе жизни более эффективны, чем резкие ограничения. Начните с небольших шагов, например, заменив сладкие напитки водой или выбирая лестницу вместо лифта.

4. Не бойтесь обращаться за помощью. Поддержка друзей, семьи или специалистов (например, диетологов и психологов) может значительно облегчить путь к снижению веса.

5. Следите за своим здоровьем и консультируйтесь с врачом, особенно если у вас есть сопутствующие заболевания.

Ожирение – это серьёзная проблема, которая требует внимания и действий. Понимание его причин и последствий, а также внедрение здоровых привычек в повседневную жизнь могут помочь не только в борьбе с лишним весом, но и в улучшении общего состояния здоровья. Начните с небольших шагов, и вы обязательно увидите положительные изменения!

Врач по медицинской профилактике
УЗ «Могилевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»

Светлана Мотовилова