

4 марта – Всемирный день борьбы с ожирением.



Во всем мире отмечается неуклонный рост распространенности ожирения. В большинстве случаев ожирение является многофакторным заболеванием, которое обусловлено средовыми, психосоциальными факторами и генетической предрасположенностью. Основную роль в этом играют факторы внешней среды, такие как избыточное потребление калорийной пищи, богатой жирами и легкоусвояемыми углеводами, хаотичный режим питания с преобладанием обильного питания в вечернее и ночное время, низкая физическая активность. Люди склонны к перееданию жирной высококалорийной пищи, поскольку такая пища вкуснее за счет повышенного содержания жирорастворимых ароматических молекул и не требует тщательного пережевывания. Немаловажную роль играет и активное продвижение на рынке высококалорийных продуктов.

Ожирение связано с хроническими заболеваниями, которые приводят к инвалидности, включая сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет 2 типа, онкологические заболевания, псориаз, атеросклероз, а также воспалительные заболевания кишечника. Кроме того, ожирение повышает риск патологии опорно-двигательного аппарата и хронических болей в спине и нижних конечностях, снижает когнитивные функции и считается потенциальным фактором риска болезни Альцгеймера и деменции, нарушает функцию дыхания, уменьшая растяжимость легких и сужая дыхательные пути в легких, что приводит к астме и обструктивному сонному апноэ. Ожирение относится к патологическим состояниям, ослабляющим как врожденный, так и адаптивный иммунитет. Причина в основном в том, что у людей с лишним весом жировые клетки, в большом количестве накопленные в организме, производят вещества, снижающие активность иммунных клеток. Таким образом,

иммунные ответы замедлены, что способствует ослаблению защиты и более быстрому распространению инфекций. Лица, страдающие ожирением, более восприимчивы к вирусным, бактериальным и грибковым инфекциям, чем люди с нормальным весом тела.

Избыточный вес считается фактором риска респираторных инфекций у людей разного возраста. Лица, прибавлявшие в весе 18 кг и более после 21 года, заболевают пневмонией в два раза чаще по сравнению с теми, кто поддерживает свой вес на нормальном уровне.

Ожирение нередко усугубляет течение гриппа и увеличивает риск летального исхода. Отмечена более высокая (двукратная) заболеваемость гриппом у вакцинированных людей с ожирением.

Похожая картина складывается и в отношении коронавирусной инфекции, вызвавшей глобальную пандемию. Установлено, что ожирение у пациентов с COVID-19 увеличивает риск тяжелого течения острого респираторного синдрома, госпитализации и смерти.

Выявлена связь ожирения и инфекции мочевыводящих путей: у больных с избыточной массой тела воспалительное заболевание почек (пиелонефрит) диагностируется в пять раз чаще.

В целом ожирение уменьшает продолжительность жизни и ее здорового периода, увеличивает преждевременную смертность.

Ожирению может быть подвержен любой человек в любом возрасте. Как предупредить ожирение? Очень просто: вести здоровый образ жизни, правильно питаться и давать себе адекватные физические нагрузки. Но делать это надо каждый день в течение всей жизни, а не от случая к случаю.

Увеличьте физическую активность! Питайтесь правильно! Сохраните свое здоровье!

В случае возникновения нештатной ситуации санитарно-эпидемиологического характера для получения консультации и защиты своих прав вы можете обратиться в Единый консультационный центр Роспотребнадзора 8 800 555 49 43.

санпросвет

Информация подготовлена по материалам: <https://cgon.rosпотребнадзор.ru>