**Чем грозит ожирение?**



Ожирение – это что? Эстетический недостаток, неудобство, ограничение в физической активности или все-таки болезнь? Как это влияет на здоровье, какие последствия? Можно ли избавиться от этого недостатка, какой врач может помочь? Будем искать ответы.

**Классификация ожирения**

Медицина рассматривает ожирение как серьезное заболевание. Более того, с 1997 года ВОЗ объявила, что в мире наблюдается глобальная эпидемия ожирения. В странах с развитой экономикой больше половины взрослых не могут похвастаться идеальным весом, а треть населения имеет ожирение. Не отстают и украинцы. С лишним весом в стране живут 58,4%, а с ожирением – 24,1%.

Медики называют ожирение синдромом, который характеризуется чрезмерным накоплением жира и увеличением массы тела. К этому приводят разные причины, среди которых необходимо выделить разбалансирование калорийности питания и уровня физической активности. Проще говоря, если с едой поступает больше калорий, чем тратится в течение дня, то это приводит к накоплению жировых отложений. Но причины ожирения могут быть и другими:

* заболевания - недоразвитие половых желез, нарушения в работе щитовидной железы и гипофиза, повреждение нервных клеток гипоталамуса, болезнь Кушинга;
* лечение гормональными средствами для женщин, кортикостероидами, антидепрессантами и т.д.;
* генетическая предрасположенность.

**Степени ожирения**

Для оценки степени ожирения используют индекс массы тела ([ИМТ](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81_%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%8B_%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B0)). Этот показатель рассчитывается путем деления массы тела, выраженной в килограммах, на квадрат роста, выраженного в метрах. В зависимости от величины ИМТ, различают четыре стадии ожирения:

1. **Предожирение.** Выраженные симптомы ожирения отсутствуют. ИМТ в пределах 25-29.9. Лечится коррекцией питания и увеличением физической нагрузки.
2. **Первая степень.** Внешне достаточно выражена, но чаще воспринимается как эстетический недостаток, хотя уже могут отмечаться одышка, повышенная потливость, отеки и пр. ИМТ в пределах 30-34.9. Требует немедленной коррекции веса.
3. **Вторая степень.** Характеризуется значительными отложениями жира, которые трудно не заметить. ИМТ в пределах 35-39.9. К симптомам, характерным для первой степени, добавляются снижение работоспособности, трудности при ходьбе и активной физической нагрузке. Требуется лечение, т.к. ожирение склонно к прогрессу.
4. **Третья степень.** ИМТ выше 40. Признаки ожирения на этой ступени легко определяются по внешнему виду. На этой ступени добавляются головные боли, нарушение в функционировании сердечно-сосудистой системы. Одышка наблюдается не только в движении, но и в покое, сильно отекают ноги. Такому больному требуется не только помощь [диетолога](https://medikom.ua/ru/dietologiya-kiev/), но и [консультация эндокринолога](https://medikom.ua/ru/ehndokrinologiya-kiev/).



**Виды ожирения**

Различают два вида ожирения – гипертрофический и гиперпластический.

В первом случае число жировых клеток у человека остается неизменным. Но в них постоянно происходит накопление все новых объемов жира. Такой вид ожирения обычно характерен для пожилых людей.

Второй вид характеризуется постоянным увеличением количества жировых клеток. Эти клетки выделяют вещество, которое приводит к росту аппетита. Переедание вызывает появление новых клеток. Такой вид развивается у пациентов, имеющих соответствующую наследственность и склонных к перееданию. Развивается у подростков, беременных, женщин в климактерическом периоде.

**Типы ожирения**

По тому, как накапливается жир в организме, различают два типа ожирения – андроидный (мужской) и гиноидный (женский).

При женском типе ожирения жировые отложения в большей степени локализуются на бедрах, ягодицах, в области брюшной полости. Фигура становится грушеобразной.

Мужской тип ожирения называют яблочным. Из-за скопления жира в области груди, спины и живота фигура приобретает яблочную округлость. При этом типе жир часто накапливается не под кожей, а вокруг внутренних органов. Такое ожирение называют висцеральным.

**Причины ожирения**

Ожирение бывает первичное и симптоматическое.

Причинами первичного ожирения являются переедание, нерегулярное питание, преобладание в рационе продуктов с избытком жиров и быстрых углеводов. Если, к тому же, пациент ведет сидячий образ жизни, не уделяет достаточно времени физической активности, то признаки ожирения не заставят себя ждать. Первичное ожирение может быть вызвано и генетической склонностью. Хотя и в этом случае большую роль играет нарушение питания и низкая физическая активность.

Первичное ожирение наблюдается и у пожилых пациентов. Снижается обмен веществ, нарушается функция центра аппетита в мозге, из-за болезней снижается физическая активность и ее интенсивность. Все это приводит к набору веса.

Симптоматическое ожирение характеризуется тем, что в данном случае набор веса происходит вследствие какого-то заболевания. Эндокринные заболевания, приводящие к [гормональному сбою](https://medikom.ua/ru/prichiny-i-simptomy-gormonalnogo-sboya/), становятся причиной увеличения веса. Это – [гипотиреоз](https://medikom.ua/ru/chto-takoe-gipotireoz/), [болезнь Кушинга](https://medikom.ua/ru/kak-vylechit-sindrom-kushinga/) и другие. Лечение некоторых заболеваний требует приема лекарств, вмешивающихся в работу гормональной системы. Поэтому, все назначения должны выполняться только специалистом.



**Последствия ожирения**

Ожирение связывают, прежде всего, с эстетической непривлекательностью и ограничением в движении. Но врачи предупреждают о серьезных осложнениях ожирения. К ним относятся:

* **Сердечно-сосудистые заболевания.**  
  Каждый дополнительный килограмм веса приводит к появлению 1,5 км сосудов. Это огромная дополнительная нагрузка на сердце. Даже предожирение увеличивает вероятность таких грозных болезней как инфаркт и инсульт.
* **Респираторные заболевания.**  
  Ожирение затрудняет функционирование дыхательной системы. Это ведет к болям в сердце, к появлению синдрома апноэ сна, повышенной утомляемости.
* **Сахарный диабет.**  
  У полных людей это заболевание встречается значительно чаще. Так по инсулинозависимому диабету риск у пациентов с ожирением возрастает в 40 раз.
* **Артериальная гипертензия.**  
  Страдает сердце, поэтому проблем с давлением не избежать.
* **Сбой в гормональной системе.**  
  Возникает инсулинорезистентность, которая, в конечном итоге, ведет к диабету, замедляется рост. У женщин отмечаются нарушения менструального цикла, уменьшается количество гормона прогестерона, что делает внешность мужеподобной. У мужчин, напротив, внешность приобретает женоподобный вид из-за снижения тестостерона, у многих диагностируется эректильная дисфункция.
* **Заболевания желчного пузыря.**  
  У людей с лишним весом значительно чаще диагностируют холецистит, желчнокаменную болезнь.
* **Заболевания печени.**  
  [Ожирение печени](https://medikom.ua/ru/zhirovoj-gepatoz-steatoz-pecheni/) приводит к такому грозному заболеванию как цирроз. К тому же, это приводит к повышению уровня "плохого" холестерина в организме и к образованию холестериновых бляшек.
* **Онкологические заболевания.**  
  Имеются неопровержимые доказательства, что полные женщины чаще страдают от рака груди, а мужчины от рака простаты. Пациенты обоих полов рискуют заболеть раком прямой кишки, почек и желудка.
* **Заболевания опорно-двигательного аппарата, в том числе** [**подагра**](https://medikom.ua/ru/chto-takoe-podagra/) **и артрит.**  
  Позвоночник и суставы испытывают повышенную нагрузку. Килограмм веса тела создает нагрузку на суставы равную четырем килограммам. Это приводит к разрушению и деформированию и суставов, и позвоночника. Появляются боли, затрудняющие движение.

К последствиям ожирения добавляются проблемы с психикой, снижается самооценка. Пациентам требуется [помощь психотерапевта](https://medikom.ua/ru/psihoterapiya-kiev/). Весь комплекс осложнений приводит к преждевременной смерти страдающих ожирением.

**Диагностика ожирения**

Диагностика ожирения начинается с внешнего осмотра. Также, используются антропометрические параметры. Кроме ИМТ, оцениваются величина окружности талии, бедер, их соотношение. Измеряется толщина жировой складки на животе, что позволяет установить вид ожирения и количество жира в организме. Проводится общий терапевтический осмотр, на основании которого назначают инструментальные и лабораторные исследования.

Лабораторная диагностика ожирения включает общий и биохимический анализ. В результате этих анализов определяется склонность к диабету, уровень холестерина и другие показатели. Делается анализ на гормоны – щитовидной железы, гипофиза, половых гормонов. Выполняется [общий анализ мочи](https://medikom.ua/ru/laboratorii-kiev/analiz-mochi/) и пробы для выявления почечных проблем. Включение в исследования гормональной панели помогает установить роль наследственности в развитии заболевания.

Из инструментальных исследований следует особенно выделить несколько. [Компьютерная томография](https://medikom.ua/ru/kompyuternaya-tomografiya-kiev/) дает возможность точно установить толщину жира под кожей, а также диагностировать висцеральное ожирение и патологии внутренних органов. Вторым по значению методов является [УЗИ щитовидной железы](https://medikom.ua/ru/uzi-shchitovidnoj-zhelezy-kiev/), надпочечников, поджелудочной железы и [печени](https://medikom.ua/ru/uzi-pecheni/). Это исследование показывает структурные изменения органов. Для уточнения диагноза назначают: МРТ, биоимпедансный анализ (БИА), подводное (гидростатическое) взвешивание, двухэнергетическую рентгеновскую абсорбциометрию (ДРА).

**Лечение ожирения**

Тактику лечения ожирения выбирают в зависимости от вида, стадии, наличия сопутствующих заболеваний. На начальных стадиях хорошо помогает диета, в которую включены продукты с высоким содержанием клетчатки и ограничены продукты с большим содержанием легкоусваиваемых быстрых углеводов. Диета должна быть назначена врачом-диетологом с учетом индивидуальных особенностей. Диету дополняют физической активностью.

**Медикаментозное лечение** ожирения применяют в комплексе с диетой. Это – длительное лечение. Врач подбирает препараты индивидуально, указывая на необходимость придерживаться здорового образа жизни.

**Хирургическое лечение** ожирения на сегодня считается самым эффективным. Но применяется [бариатрическая хирургия](https://medikom.ua/ru/stacionar/lechenie-ozhireniya-kiev/) на последних стадиях заболевания. Выполняется такая операция двумя способами. Американские и канадские хирурги в 90% случаев выполняют шунтирование желудка, которое помогает избавиться от 70 до 80% лишних килограммов. В Европе чаще прибегают к регулируемому бандажированию желудка, что избавит от 50-60% лишнего веса.

**Профилактика ожирения**

Последствия ожирения очень тяжелы. И, чтобы избежать их, необходимо принимать меры. Профилактика ожирения сводится к следованию здоровому образу жизни. Диета должна быть полноценной, но калорийность необходимо ограничивать. Этого можно добиться снижением количества жиров и сахара, делая упор на употребление овощей, фруктов, ягод, бобовых, цельных круп. Соблюдайте режим питания, избегайте перекусов. Вашим правилом должна стать физическая активность. Не менее 2,5 часов в неделю для взрослых. А детям рекомендуется ежедневная нагрузка в течение часа.