

*Лавинский Х. Х., Борисевич Я. Н.**

ИЗБИТОК МАССЫ ТЕЛА — ПРОБЛЕМА ОБЩЕСТВА

*Научно-практический центр гигиены, г. Минск, Республика Беларусь,
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Читая лекции для студентов-медиков, нам не трудно привести пример избытка массы тела. Таких примеров в нашей повседневной жизни много. Но почти невозможно живописать здорового истощенного человека. Студенту также трудно это представить. Как это прекрасно! Как все изменилось! Но по вечному закону диалектики пришла другая беда. Избыток массы тела, ожирение.

Понятия-синонимы. И то, и другое свидетельствует об излишках жира в теле человека. В соответствии с общепринятой классификацией различают четыре степени избытка массы тела. Первая степень характеризуется избытком массы тела, равным 10-29%. Вторая, соответственно, – 30-49%, третья – 50-99%, четвертая – 100% и более.

Лица с первой степенью избытка массы тела чаще остаются здоровыми людьми. Они способны выполнять обычную физическую или умственную работу. Однако состояние утомления при больших физических или умственных нагрузках у них наступает быстрее. Иногда состояние их организма можно оценить как предболезнь. Это промежуточное состояние между здоровьем и болезнью.

При второй степени избытка массы тела люди могут оставаться практически, но не оптимально здоровыми людьми. Они чаще жалуются на ощущение усталости, снижение физической и умственной работоспособности. Предболезненное состояние организма характеризуется снижением функциональных резервов кардиореспираторной системы. Некоторым профессионалам, например – военным летчикам, воинам-десантникам, служащим специальных подразделений МЧС, спортсменам многих видов спорта, артистам балета, цирка приходится, хотя бы на время, до нормализации масса тела, расставаться с профессией.

Настоящая беда приходит с развитием третьей и четвертой степени ожирения. Появляются признаки преждевременного старения, вырисовывается клиническая картина той или иной хронической болезни: атеросклероза, гипертонии, диабета тучных. Ожирение способствует также развитию онкологических заболеваний и остеопороза. Для оказавшихся в таком состоянии, обратный ход явлений не всегда возможен. Ясно одно: если оздоровление организма все же возможно, то оно требует длительного лечения, больших материальных затрат и стойкости духа самого пациента.

Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), в 2014 г. почти 40% населения нашей планеты в возрасте 18 лет и более имели избыточную массу тела, а у 13% – более 1 миллиарда – зафиксировано различной степени ожирение. ВОЗ отмечает факт неуклонного ежегодного увеличения распространенности избытка массы тела и ожирения. Ученые, государственные деятели говорят об эпидемии ожирения как о глобальной медико-социальной проблеме.

По данным американского Центра по контролю и предотвращению заболеваний, ожирением страдает 36% населения США, причем представительницы прекрасного пола обгоняют мужчин: 38 против 34%. Первая леди США Ми-

шель Обама считает, что ожирение в США стало угрозой национальной безопасности. К примеру, в армии США ожирением страдают 25% военнослужащих в возрасте от 17 до 24 лет. Однако особую тревогу вызывают сведения о скорости распространения ожирения среди детского населения: с 1980 г. в США доля детей, страдающих ожирением, увеличилась более, чем втрое.

В странах Европы в 2014 г. избыточный вес отмечался у 58,6% населения, а ожирению были подвержены 23% граждан. К сожалению, лишь один из двух совершеннолетних французов может сказать – у меня нормальный вес. Любопытен тот факт, что в группе сравнительно «бедных» людей количество лиц, страдающих ожирением, гораздо большее – 22%, чем среди более обеспеченных – 6%. В ФРГ свыше 40% военнослужащих бундесвера имеют избыточную массу тела, а 8,5% – страдают ожирением.

В соответствии с прогнозом министерства здравоохранения Великобритании, к концу нынешнего десятилетия лишнюю массу тела будут иметь 14 млн англичан. Статистика свидетельствует, что уже сейчас ожирение способствует росту хронических неинфекционных заболеваний и ежегодно становится причиной девяти тысяч преждевременных смертей. Экономические последствия проблемы ожирения населения Англии оцениваются в семь миллиардов фунтов в год. В стране развернулась широкая кампания за здоровый образ жизни, более ответственное отношение к собственному здоровью и борьбу с ожирением. Эту кампанию координирует Национальный форум по борьбе с ожирением.

По данным статистики, в Российской Федерации избыточную массу тела имеют около 50% женщин и 30% мужчин, а ожирением страдает 25% населения. Нештатный диетолог Министерства здравоохранения Республики Беларусь Марина Попова сообщила, что в 2015 г. в нашей стране почти 30% населения страдало ожирением. Растет количество людей, имеющих избыточную массу тела. В «жирном» рейтинге Европы мы находимся на подступах к первой десятке.

Однако более актуальной проблемой в Европе, как и в США, является ожирение у детей: в Великобритании 20% детей и подростков имеют лишний вес, в Испании таких детей 27%, в Греции – 31%, в Италии – 36%. В России от 15 до 20% детей и подростков излишне упитаны, а еще 5-10% страдают от ожирения. В Республике Беларусь лишнюю массу тела имеют около 300 тысяч детей и подростков.

По прогнозам ученых, к 2030 г. Европа столкнется с беспрецедентным ростом количества людей, страдающих ожирением. В этом отношении любопытен факт, что число людей с избытком массы тела растет даже в странах с низким достатком и относительно высоким количеством людей, страдающих от недоедания.

Как отмечалось выше, ожирение и избыточная масса тела – это далеко не эстетическая проблема. Они часто являются увертюрой к развитию драматических событий. Ежегодно в мире от болезней, связанных с избытком массы тела и ожирением, умирает не менее 2,6 млн человек. Гораздо меньшее количество людей во всем мире умирает от голода.

В настоящее время в Италии обсуждается вопрос о выработке законодательных мер, которые бы сдерживали дальнейшее распространение эпидемии ожирения. По мнению законодателей, избыток массы тела у конкретной личности

не может рассматриваться как проблема данной личности, а как проблема общества в целом. За сброс лишнего жира предлагается материальное вознаграждение.

Весьма уместно задать вопрос – а можно ли бороться с ожирением? На этот вопрос с полной уверенностью можно ответить – да! Основная причина избытка массы тела и ожирения у здоровых людей очевидна! Она заключается в неумеренности в еде, неорганизованности и лени. Обмен энергии в организме здорового человека осуществляется в соответствии с правилом энергетического баланса: поступление пищевой энергии (приход энергии) в организм должен соответствовать его энергетическим затратам (расходу энергии). Данный процесс контролируется многочисленными физиологическими механизмами.

Тем не менее, существуют внешние и внутренние факторы, которые способствуют накопления лишнего жира. В настоящее время, в связи с урбанизацией жизни, механизацией и автоматизацией трудового процесса существенно снизился уровень суточных энергетических затрат. По данным НИИ питания РАМН, средняя величина суточных энергозатрат у мужчин составляет 2300–2400 ккал, а у женщин – 1900–2000 ккал. При данном уровне энергозатрат, традиционные рационы питания являются избыточными.

Избытку жира в экономически развитых странах способствует нутриентный (нутриент – питательное вещество) состав рационов питания населения. В них, как правило, в избытке содержатся твердые жиры и легко усвояемые углеводы (сахар, сладости). Одновременно недостает продуктов питания – источников белков животного происхождения: нежирных сортов мяса, мяса птицы, рыбы, молочных продуктов, а также – овощей, фруктов, плодов, ягод, являющихся источниками водорастворимых витаминов, минеральных веществ и других биологически активных компонентов пищи. К нездоровью приводит нарушение режима питания. Вместо трех – четырехразового режима питания, горожане обходятся двумя приемами пищи. Отсутствует или переносится на вечернее время наиболее ценный – обеденный прием пищи. Такой режим питания заставляет организм сопротивляться: повышать усвоение питательных веществ. Тем более, что наиболее выраженное увеличение усвоения питательных веществ отмечается в ночное время – период восстановления организма.

Довольно часто с нарушением режима питания связаны так называемые «перекусы». У детей – потребление закусок – «снэков». Прием пищи в «Бистро» или ресторанах быстрого питания. При этом, как правило, человек потребляет в избытке «пустые» калории: сладкую и жирную пищу. В последние годы ситуация с «фастфудом» начала меняться. В Японии, а сейчас и в Европе в ресторанах быстрого питания реализуют низкокалорийную растительную пищу: злаки, овощи, плоды, ягоды. В нашей стране можно предложить летние блюда национальной кухни.

Учитывая низкий уровень энергетических затрат, организм человека нуждается в дополнительной физической нагрузке. Естественно, можно выбрать различные способы повышения физической активности, но из них наиболее доступным, причем, для подавляющего большинства городского населения, являются занятия физической культурой и спортом. Благо возможности у нас неограниченные! Однако увеличение физических нагрузок улучшит аппетит

и повысит усвояемость питательных веществ. Поэтому, усердно занимаясь спортом, надо оптимизировать питание.

Увеличению количества жира в теле может способствовать, наследственно обусловленный, низкий уровень обменных процессов. Установлено, что, если оба родителя имеют избыточную массу тела, вероятность накопления избытка жира в теле ребенка составляет 70%. Фактором риска развития ожирения у малыша является также избыточное питание мамы во время беременности. Избыток массы тела у женщины может быть результатом замедления обменных процессов и потребности в дополнительном приеме пищи во время беременности и лактации.

Несомненно, что значительный вклад в профилактику избыточной массы тела и ожирения может внести правильно организованная работа по гигиеническому воспитанию граждан. Она должна включать обучение правилам здорового образа жизни, включая вопросы организации рационального питания. В данной работе должны принимать участие представители учреждений образования, здравоохранения, культуры, спорта и туризма, средств массовой информации. Обучение должно быть непрерывным, начиная с детских дошкольных учреждений. Установлено, что формирование пищевого поведения человека, начинается с периода внутриутробного развития и заканчивается по достижению взрослого возраста. Вполне очевидно, что граждане нуждаются в получении высококвалифицированных консультаций по вопросам профилактики избытка массы тела и ожирения.

Процесс снижения массы тела требует времени. Ведь увеличение массы тела длится много лет, и избавиться от избытка массы тела мгновенно невозможно. Организм человека не в состоянии немедленно утилизировать лишние килограммы жира. Кроме того, постепенное уменьшение массы тела в интересах сохранения здоровья. Для эффективного похудения важны: мотивации, систематичность и последовательность в достижении цели, терпение и труд. Мотивациями для похудения являются: улучшение здоровья, самочувствия, повышение качества жизни, улучшение внешнего вида, увеличение жизненной энергии. У людей с третьей и четвертой степенью ожирения, кроме того, – снижение риска повышения артериального давления, возможность уменьшения доз лекарственных средств, риска развития сердечной недостаточности и инвалидизации.

Разгрузочно-диетическая терапия, то есть одновременное использование низкоэнергетических рационов питания и физической нагрузки (собственного труда), является доступным, надежным и безопасным методом профилактики и лечения ожирения. С этой целью можно воспользоваться привычной пищей, уменьшив ее потребление в два раза и, одновременно, увеличить не менее чем в два раза, физическую нагрузку. Образовавшуюся, при этом, разницу между энерготратами и энергетической ценностью рациона питания, организм будет восполнять за счет лишнего жира. Полное голодание, хирургические методы и лекарственная терапия ожирения являются неэффективными и, чаще всего, опасными.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бессен, Д. Г. Избыточный вес и ожирение. Профилактика диагностика и лечение : пер. с англ. / Д. Г. Бессен, Р. Кушнер. М. : Бином, 2006. 240 с.

2. *Ван Вэй Шэ, Ч. В.* Секреты питания : пер. с англ. / Ч. В. Ван Вэй Шэ, К. Айвертон-Джонс. М. : Бином ; СПб. : Диалект, 2006. 311 с.