Ожирение – чрезмерное накопление жира в подкожном слое и внутренних органах. Диагноз ставится тогда, когда масса тела пациента превышает норму более чем на 20%. Ожирение относится к болезням образа жизни, в современном мире носит характер эпидемии, так как в той или иной мере от него страдает треть населения планеты.

**Причины ожирения**

90% случаев ожирения – результат образа жизни, нарушений в режиме питания и двигательной активности:

* Длительные интервалы между приемами пищи и чрезмерные порции
* Переедание вечером
* Еда перед сном
* Большое количество углеводов и жиров (особенно кондитерских и животного происхождения) при недостатке клетчатки и пищевых волокон
* Избыточное получение калорий по сравнению с их расходованием
* Отсутствие физической стимуляции мышечной ткани к участию в переработке жира

Сюда же можно отнести семейную предрасположенность и психогенное переедание.

10% случаев развития ожирения обусловлено нарушениями в работе органов и систем:

* Эндокринные заболевания (расстройства работы гипоталамо-гипофизарной системы, щитовидной железы, нарушение эндокринной функции поджелудочной железы, надпочечников)
* Влияние гормональных препаратов (КОК, стероидов, инсулина)
* Генетически обусловленный недостаток ферментов липолиза (расщепления жиров)
* Опухоли головного мозга

**Классификация ожирения**

Степени ожирения определяются по индексу массы тела (формула Кетле: вес, поделенный на квадрат роста в метрах):

* ИМТ более 25 – избыточная масса тела
* Более 30 – I степень
* Более 35 – II степень
* Более 40 – III степень
* Увеличение массы тела более чем в 2 раза по сравнению с нормой – IV степень

Типы ожирения по локализации отложений:

* Гиноидный (женский, нижний) – полнеют в первую очередь ягодицы и бедра
* Андроидный (мужской, верхний) – жир откладывается на животе (в сальнике), боках
* Смешанный – тело полнеет равномерно, в том числе конечности, шея, спина

Симптомы ожирения

* Увеличение частей тела, изменение их соотношения
* Эстетические дефекты: второй подбородок, псевдогинекомастия, «передник» на животе
* Стрии (растяжки)
* Грыжи

По мере прогрессирования ожирения присоединяются:

* Одышка, тахикардия (из-за высокого стояния купола диафрагмы)
* Изжога, эзофагеальный рефлюкс
* Храп, ночное апноэ (из-за разрастания небной занавески)
* Снижение мышечной массы (из-за преобладания жировой ткани)
* Боли в суставах (из-за увеличения нагрузки)
* Эпизодическое повышение давления
* Нарушения менструального цикла, потенции

Со временем функциональные расстройства превращаются в органические и системные заболевания.

**Осложнения ожирения**

* Дыхательная и сердечная недостаточность
* Ишемическая болезнь сердца
* Гипертония
* Жировая дистрофия печени, которая в конечном счете может приводить к желчнокаменной болезни, циррозу
* Поджелудочной железы (как следствие – панкреатит, диабет)
* Эрозии пищевода, гастриты, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки
* Артриты и артрозы

Установлена связь ожирения и некоторых онкологических заболеваний: рака толстого кишечника, поджелудочной железы, простаты, яичников и молочных желез.

Диагностика ожирения

Люди с избыточным весом обращаются к эндокринологу или диетологу. Врач:

* Произведет расчет ИМТ (по Кетле) и идеальной массы (по формуле Брока, Devine или Robinson)
* Оценит жировые отложения, исходя из соотношения объема талии к объему бедер: в норме до 0,8 у женщин, до единицы – у мужчин
* Соберет анамнез жизни пациента: наличие избыточной массы тела у ближайших родственников, особенности профессии, образа жизни и питания
* Соберет анамнез болезни: как давно наблюдается ожирение, максимум и минимум веса после 20 лет, что было предпринято самостоятельно
* При необходимости назначит лабораторные исследования на наличие гормональных или ферментных нарушений
* Оценит тяжесть осложнений

**Лечение ожирения**

Схема терапии зависит от причины болезни:

* Алиментарное ожирение лечит диетолог: составляет диету, вместе со специалистом ЛФК подбирает оптимальный уровень физической нагрузки с учетом проблемных зон, назначает препараты, влияющие на метаболизм, аппетит, всасываемость жира и т. д.
* К лечению психогенного ожирения привлекаются психологи и психотерапевты, которые проводят специальные тренинги, назначают антидепрессанты
* Симптоматическое ожирение может только корректироваться диетой или упражнениями, единственным методом лечения становится борьба с основным заболеванием
* При ожирении III–IV степени применяется бариатрическая хирургия (резекция или бандаж желудка)

Специалист 1 разряда Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Шестопалова Валерия Михайловна