

Ожирение

Работу выполнила студентка 106 педиатрической группы Пинаева
Екатерина

Введение

Чувство голода (аппетит) досталось человечеству от его предков в виде одного из основных биологических инстинктов, т.к. в процессе борьбы за существование определенное преимущество получали те, кто имел повышенный аппетит. Таким образом, в процессе эволюции это качество передавалось по наследству и закреплялось в потомстве. В настоящее время «повышенный аппетит» потерял свой биологический смысл в связи с ростом производства, появлением рафинированных продуктов питания и стал врагом человека, «виновником» его переедания.

Избыточная масса тела (Имт) - чрезмерное накопление жира в организме, представляющее опасность для здоровья. Такое накопление возникает, когда поступление энергии в организм с пищей превышает энергетические расходы. Ожирение как клиническое проявление Имт - это расстройство гомеостаза, энергетического обмена.

Имт - весьма распространенный фактор риска среди трудоспособного населения. Это связано главным образом с особенностями питания, механизацией производства и с малоподвижным образом жизни современного человека.

В промышленно развитых странах, где доступно огромное разнообразие высококалорийных и недорогих продуктов, а образ жизни становится все более малоподвижным, ожирение стало значимым и серьезным аспектом общественного здоровья.

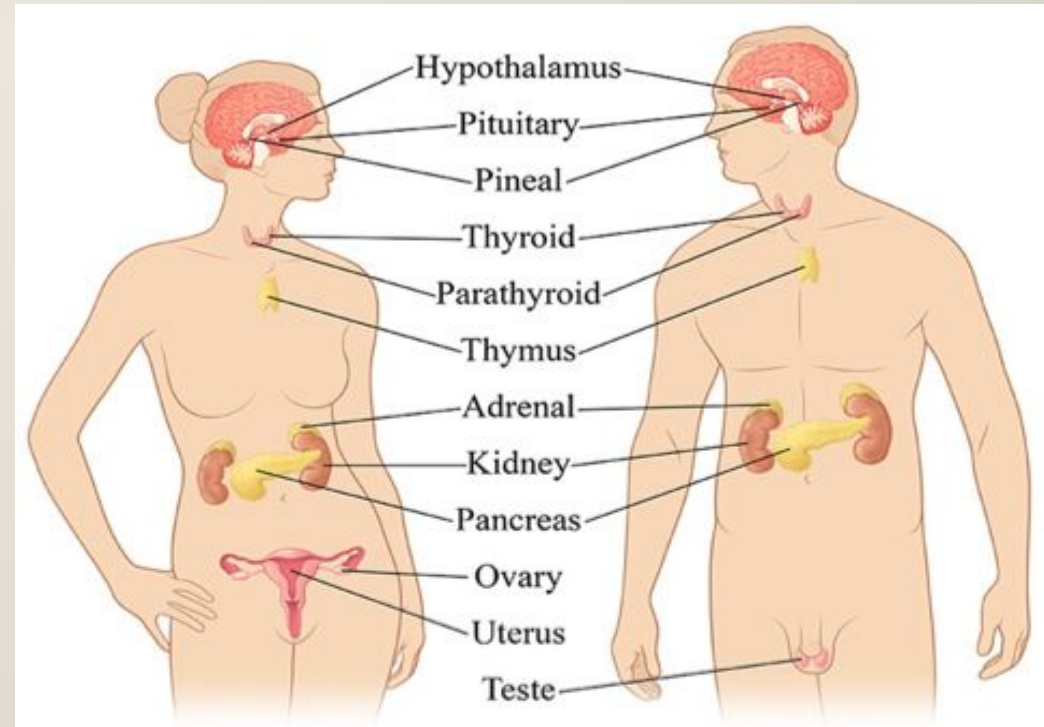
В возникновении Имт и ожирения принимают участие факторы внешнего и внутреннего типа. Они вызывают существенные изменения в психоневрологическом регулировании инстинктивного пищевого поведения.

Причины ожирения у взрослых людей

Ожирение, вызванное образом жизни (90-95% всех случаев) — снижение физической активности, потребление жирной высококалорийной пищи, продуктов с высоким содержанием сахара и рафинированных углеводов.



Эндокринное ожирение — вызвано эндокринной патологией, генетические дефекты структур регуляции жирового обмена, психические заболевания.



Причины ожирения у детей

Ожирение у детей развивается при генетической предрасположенности в сочетании с перинатальными, экологическими, психосоциальными и диетическими факторами. Однако основная причина ожирения заключается в том, что ребёнок потребляет больше калорий, чем затрачивает энергии.



На появление ожирения влияют такие факторы, как:

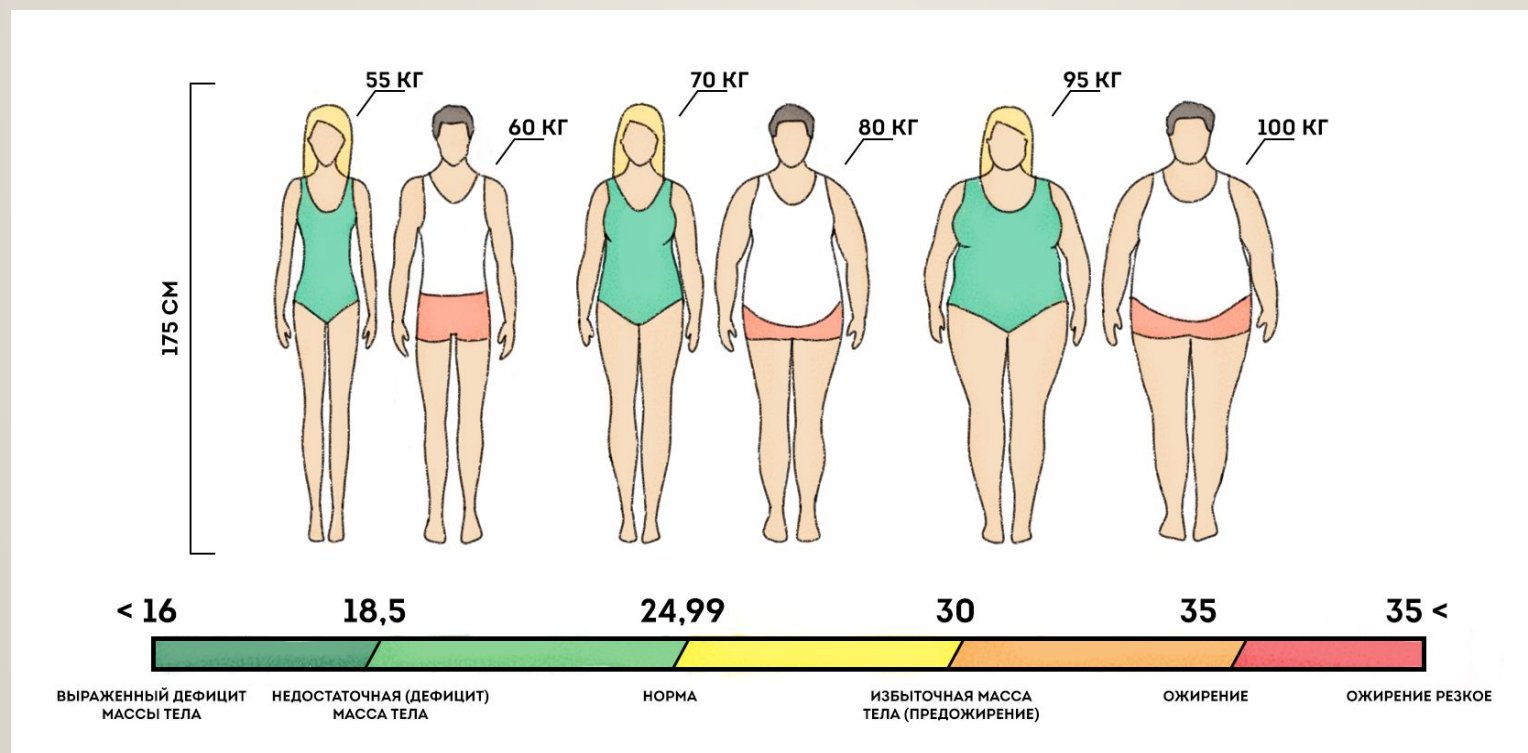
- ❑ Наследственные факторы (25-70%);
- ❑ Избыточное употребление жирной и высококалорийной пищи, сахара, рафинированных углеводов, алкоголя, преимущественно в вечернее время;
- ❑ Нарушение пищевого поведения, которое определяется семейными и национальными стереотипами питания. Существует предположение, что одной из причин ожирения является нарушение обмена серотонина и рецепции эндорфинов, т.е. воспринимая прием пищи как средство успокоения в стрессовых ситуациях, у многих людей развивается компульсивное переедание из-за стресса;
- ❑ Низкая физическая активность. В результате сидячего образа жизни, отсутствия регулярных физических нагрузок (особенно аэробных — ходьба пешком в умеренном темпе, бег, езда на велосипеде, плавание и т. п.) у организма снижаются энергозатраты, и в сочетании с высококалорийной диетой способствуют набору лишнего веса;
- ❑ Инсулинорезистентность играет важнейшую роль в развитии ожирения и метаболического синдрома, являясь причиной ожирения и сахарного диабета 2 типа. Инсулин — гормон, который обеспечивает нормальное протекание метаболизма и поддержку энергетического баланса за счет ингибирования образования глюкозы печенью и усиления поглощения ее мышечной и жировой тканью.

Что такое избыточный вес

Термин "избыточный вес" означает, что масса тела превышает ту, которая считается нормальной для определённого роста и возраста.

Сегодня используется принятая ВОЗ классификация, которая рассчитывается согласно Индексу Массы Тела (ИМТ) (вес в кг/рост м²).

В норме нормальный процент жировой массы у мужчин — 10–20%, у женщин — 18–28%.

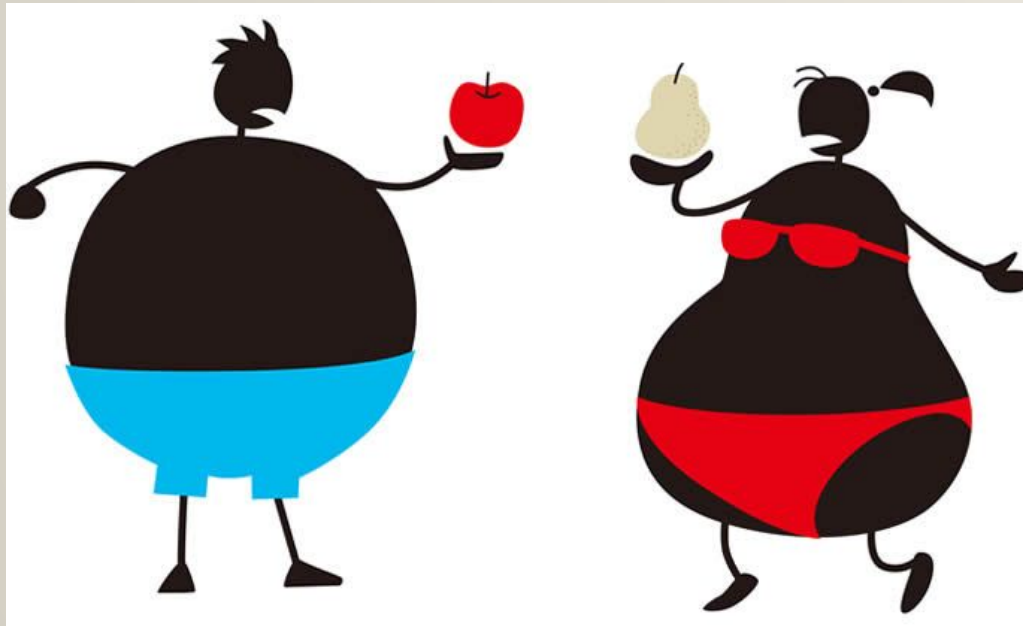


Различают 3 основных типа жирового отложения:

андроидное - по типу «яблока», как правило, наблюдается у мужчин — отложение жира преимущественно в области верхней части живота;

гиноидное - по типу «груши», наблюдается у женщин — отложение жира в области бедер и нижней части живота. При этом типе ожирения чаще наблюдаются жировые отложения вокруг внутренних органов, что способствует повышению риска возникновения сопутствующих заболеваний;

смешанное – тело полнеет равномерно, в том числе конечности, шея, спина



Симптомы ожирения

- Увеличение частей тела, изменение их соотношения
- Внешние дефекты тела: второй подбородок, (увеличение грудных желез у мужчин), «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)
- Нарушения менструального цикла, потенции

Лечение

Лечение должно быть направлено в основном на коррекцию питания:

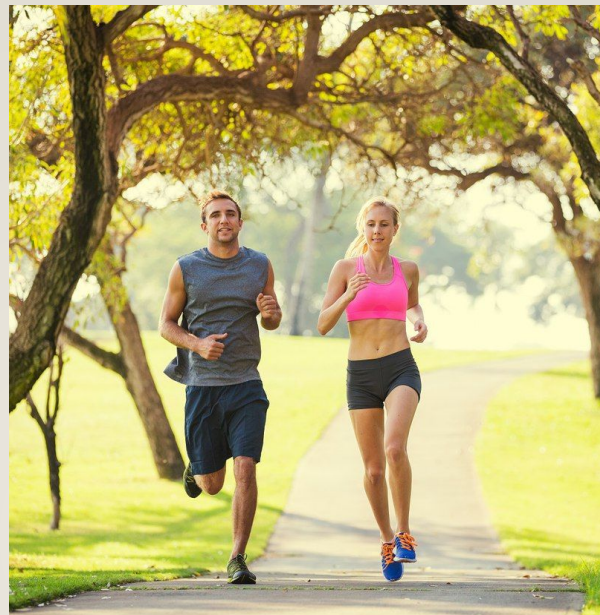
- ❑ питание с физиологической квотой белка и повышенным содержанием пищевых волокон;
- ❑ исключение легкоусвояемых углеводов;
- ❑ ограничение общих углеводов и животного жира;
- ❑ обогащение рациона омега-3 жирными кислотами.

При ожирении важно повысить физическую активность преимущественно за счет аэробных физических нагрузок. Рекомендовано проходить в умеренно-быстром темпе не менее 10 тысяч шагов в день.



Профилактика

Профилактика направлена на нормализацию образа жизни: регулярная физическая активность, ограничение в рационе продуктов, богатых насыщенными жирами и рафинированными углеводами (кондитерские и колбасные изделия, лапша быстрого приготовления, дешевые полуфабрикаты и пр.), употребление достаточного количества овощей и фруктов (не менее 400 г. в день), включение в рацион зерновых продуктов (круп, хлеба грубого помола, макарон из твердых сортов пшеницы), употребление в пищу достаточного количества белка (за счет нежирных сортов мяса и птицы, рыбы, морепродуктов, яиц, творога, молочных продуктов), соблюдение режима труда и отдыха.



Спасибо за внимание!