«Кто вес свой лелеет-тот сердце не жалеет» под таким девизом в Красноярском крае проводятся дни профилактики сердечно-сосудистых заболеваний 14.10.-14.11.2008.

Распространенность ожирения растет во всем мире. Оно начинает превращаться в проблему даже в развивающихся странах, для которых традиционно было характерно недостаточное питание. В промышленных развитых странах, где имеется огромное разнообразие высококалорийных и недорогих продуктов, а образ жизни становится все более «сидячим», ожирение уже является значительным и серьезным аспектом общественного здоровья.

Вероятность избыточного веса выше у мужчин, чем у женщин, однако большинство лиц с ожирением (ИМТ>30) составляют женщины.

Ожирение можно определить как избыточное накопление жира в организме, представляющее опасность для здоровья. Оно возникает, когда поступление энергии в организм с пищей превышает энергетические расходы (складывающиеся из основного обмена, или обмена веществ в покое, и физической активности).

Существуют различные методы определения ожирения, в том числе – измерение соотношения окружности талии и бедер и толщины кожной складки. Количественным методом оценки ожирения, широко распространенным стандартом, стал особый антропометрический параметр – индекс массы тела (ИМТ), рассчитываемый как масса тела индивидуума (в килограммах) деленная на его рост (в метрах), возведенный в квадрат.

Классификация	**ИМТ**	**Риск сопутствующих заболеваний**
Нормальный вес	18,5-24,9	Средний
Избыточный вес	> 25	
Пред-ожирение	25-29,9	Увеличение риска
Ожирение, класс I	30,0-34,9	Умеренный
Ожирение, класс II	35,0-39,9	Большой
Ожирение, класс III	>40,0	Очень большой

Поскольку величина окружности талии связана как с ИМТ, так и с соотношением – окружность талии к окружности бедер, недавно было высказано предположение, что путем простого измерения окружности талии можно идентифицировать лиц с повышенным сердечно-сосудистым риском. Окружность талии более 94 см у мужчин и более 80 см у женщин позволяет точно выявить лиц с индексом массы тела более 25 и соотношением окружности талии к окружности бедер более 0,95 у мужчин и более 0,80 у женщин.

Современные подходы к лечению ожирения

- Диета
- Увеличение физической нагрузки
- Модификация поведения
- Психологическая и социальная поддержка

- Фармакотерапия
- Хирургическое вмешательство

Многие пациенты не знают, что лишний вес или ожирение представляют значительный риск для их здоровья. Они пытаются самостоятельно справиться с проблемой, увеличивая физическую нагрузку и/или меняя питание. В отдаленной перспективе эти попытки у многих из них оказываются не очень успешными.

Ожирение фактор риска не только преждевременной смертности, но также и хронических заболеваний, приводящих к потере трудоспособности и производительности труда. У лиц с резко выраженным ожирением нередко страдает и качество жизни, вследствие нарушения физического и психосоциального функционирования, а также – снижения трудоспособности.

Снижение массы тела – один из самых благоприятных видов коррекции образа жизни, который только могут предпринять больные артериальной гипертонией или ИБС.

Даже лица с резко выраженным ожирением могут уменьшить сердечно-сосудистый риск, похудев всего на несколько килограммов.

Врач кардиолог МБУЗ «Рыбинская ЦРБ» Зюзя Е.В.