

АЛИМЕНТАРНОЕ ОЖИРЕНИЕ

Абдакимова Бахтигул Илхомиддин кизи
Ташкентская Медицинская Академия

Аннотация: Алиментарное ожирение характеризуется сбоем метаболизма в организме на фоне наследственных проявлений в совокупности с гиподинамией и высококалорийным рационом питания. вторичное (симптоматическое) ожирение; Симптоматическое ожирение формируется на фоне хронических заболеваний и лекарственной терапии.

Ключевые слова: Индекс массы тела, классификация алиментарного ожирения, диагностика алиментарного ожирения, лечение алиментарного ожирения, спорт, диета, правильное питание.

Алиментарное ожирение, также известное как пищевое ожирение или ожирение, вызванное избыточным потреблением калорийной пищи, представляет собой медицинское состояние, характеризующееся избыточным накоплением жира в организме.

Это нарушение обмена веществ, при котором поступающая энергия (количество потребляемых калорий) превышает энергию, израсходованную организмом для поддержания его нормальной деятельности и обеспечения физиологических нужд.

Ежегодно по меньшей мере 2,8 миллиона взрослых умирают из-за последствий для здоровья, связанных с избыточным весом или ожирением. Аналогичным образом, ожирение приводит к некоторым видам рака 7%-41% случаев, в 23% случаев к ишемической болезни сердца и 44% случаев к диабету, которым в настоящее время страдают 347 миллионов человек во всем мире.

Симптомы алиментарного ожирения могут быть разными и варьироваться в зависимости от степени и продолжительности заболевания.

Однако некоторые из наиболее распространенных проявлений включают:

1. Избыточный вес. Один из главных симптомов ожирения — наличие лишнего веса. Пациент имеет массу тела, превышающую нормальные показатели для его роста и пола.
2. Увеличение объема живота. Люди с ожирением часто имеют увеличенный объем живота и могут столкнуться с проблемами в ношении обычной одежды.
3. Усиленный аппетит. Пациенты с ожирением могут испытывать повышенный аппетит и ощущение голода даже после приема пищи.

4. Одышка. Ожирение может вызывать затрудненное дыхание даже при незначительных физических нагрузках. Это связано с избыточной массой тела, которая увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

5. Боль в спине и суставах. Избыточный вес оказывает дополнительное давление на позвоночник и суставы, что может вызывать боли в спине, коленях и других суставах.

6. Высокое кровяное давление. Ожирение может повысить риск развития артериальной гипертензии (гипертонии), что может увеличить вероятность сердечно-сосудистых заболеваний.

Алиментарное ожирение является результатом множества факторов, включая генетические, психологические, окружающие и образ жизни.

Среди наиболее значимых причин алиментарного ожирения:

1. **Переедание.** Один из главных факторов развития алиментарного ожирения — потребление большего количества калорий, чем организм может сжечь. Это часто связано с избыточным потреблением высококалорийных продуктов, богатых жирами и сахарами.

2. **Неправильное питание.** Регулярное употребление пищи, богатой жирными, калорийными продуктами, быстрыми углеводами и сладостями может способствовать развитию ожирения.

3. **Физическая неактивность.** Малоактивный образ жизни и недостаток физической активности могут привести к нарушению баланса энергии в организме и накоплению лишнего веса.

4. **Генетические факторы.** Генетическая предрасположенность может играть роль в развитии алиментарного ожирения. Наследственность влияет на скорость метаболизма, а также на распределение жиров в организме.

5. **Психологические факторы.** Стресс, депрессия, тревожность и другие психологические проблемы могут способствовать перееданию и компульсивному потреблению пищи.

6. **Гормональные изменения.** Гормональные изменения, связанные с возрастом (например, менопауза у женщин), могут влиять на распределение жиров и метаболизм.

Патогенез алиментарного ожирения или ожирения, вызванного избыточным потреблением калорий, включает факторы, связанные с питанием, метаболическими изменениями, генетическими факторами и другими аспектами.

Среди основных этапов патогенеза алиментарного ожирения:

• **Потребление калорий.** Основным фактором, ведущим к алиментарному ожирению, является избыточное потребление калорий в пищу по сравнению с их расходом. Причем это избыточное потребление калорий может происходить как

вследствие чрезмерного употребления пищи, так и употребления продуктов с высоким содержанием калорий и жиров.

• **Энергетический баланс.** Организм человека стремится поддерживать энергетический баланс, баланс между потребляемыми калориями и затраченной энергией. Если потребление калорий превышает затраты энергии, избыточные калории сохраняются в виде жировых запасов.

• **Генетические факторы.** Генетическая предрасположенность играет роль в патогенезе ожирения. Наследственность может влиять на скорость метаболизма, распределение жира в организме и склонность к набору веса при определенных условиях.

• **Метаболизм.** Нарушения метаболических процессов, такие как инсулинорезистентность, могут способствовать развитию ожирения. Инсулинорезистентность приводит к увеличению уровня инсулина в крови и усилению накопления жира.

• **Поведенческие факторы.** Несоблюдение здоровых пищевых привычек, переедание, увлечение быстрым питанием и недостаток физической активности являются важными поведенческими факторами, которые способствуют алиментарному ожирению.

Индекс массы тела

Индекс массы тела (ИМТ) представляет собой числовое значение, которое позволяет оценить отношение массы тела человека к его росту. ИМТ является одним из наиболее широко используемых методов для определения степени ожирения и недостатка веса. Этот показатель был впервые предложен физиком Леонардом Квэтфолетом в середине XIX века и с тех пор стал важным инструментом для оценки состояния пациентов.

Индекс массы тела вычисляется путем деления массы тела в килограммах на квадрат роста в метрах. Математическая формула выглядит следующим образом:

$$\text{ИМТ} = \text{Масса тела (кг)} / (\text{Рост (м)} \times \text{Рост (м)})$$

Интерпретация ИМТ позволяет определить категорию веса человека. Существуют стандартные диапазоны ИМТ, которые связаны с разными категориями веса.

Основные категории включают:

1. **Недостаток веса (ИМТ менее 18,5):** Этот диапазон свидетельствует о том, что человек имеет недостаточную массу тела для своего роста. Недостаток веса может быть связан с различными заболеваниями и требует медицинской оценки и лечения.

2. Нормальный вес (ИМТ от 18,5 до 24,9): В этом диапазоне ИМТ считается нормальным и здоровым для большинства людей. Это свидетельствует о сбалансированном соотношении массы тела и роста.

3. Избыточный вес (ИМТ от 25 до 29,9): Избыточный вес означает, что человек имеет незначительное превышение нормального веса. Это может быть начальным этапом ожирения и требует внимания к образу жизни и диете.

4. Ожирение (ИМТ 30 или выше): Ожирение указывает на значительное избыточное количество массы тела и является фактором риска для многих заболеваний, таких как сахарный диабет, болезни сердца и даже определенных видов рака.

Классификация алиментарного ожирения

Алиментарное ожирение классифицируется по разным признакам и параметрам, включая:

1. Распределение жировых отложений. Ожирение также можно классифицировать в зависимости от того, как жир распределен в организме. Две основные категории — андроидное (жир сконцентрирован в области живота и талии, что характерно для мужчин) и гинекоидное (жир сконцентрирован в области бедер и ягодиц, что характерно для женщин).

2. Возраст начала ожирения. Эта классификация учитывает возраст, в котором началось ожирение. Например, детское ожирение (оно же ювенильное ожирение) начинается в детском возрасте, а ожирение взрослых развивается после достижения совершеннолетия.

3. Сопутствующие заболевания. Ожирение можно также классифицировать на основе сопутствующих заболеваний и осложнений, таких как сахарный диабет, артериальная гипертензия, атеросклероз, болезни сердца и другие. Эта классификация помогает оценить риск развития ожирения обусловленных заболеваний.

4. Этиология. В зависимости от причины ожирения, его можно классифицировать на первичное (генетическое, эндокринное) и вторичное (вследствие других заболеваний, побочных эффектов лекарств и т. д.).

5. Степень риска. Также ожирение можно классифицировать по степени риска развития осложнений. Это важно при выборе стратегии лечения и профилактики.

Диагностика алиментарного ожирения

Диагностика алиментарного ожирения играет важную роль в определении степени заболевания и разработке плана лечения. Она включает в себя различные методы и критерии, которые помогают определить наличие и степень ожирения:

1. Измерение индекса массы тела (ИМТ). ИМТ является наиболее распространенным методом диагностики ожирения.

2. Измерение обхвата талии. Этот метод помогает определить распределение жира в организме. Обхват талии измеряется на уровне пупка. У мужчин обхват талии более 102 см, а у женщин более 88 см может свидетельствовать о наличии ожирения.

3. Измерение обхвата бедра. Этот параметр может помочь определить, насколько жир накапливается в области бедер. Обхват бедра измеряется на уровне верхней трети бедра. Определенные соотношения между обхватом талии и обхватом бедра могут дать представление о типе ожирения.

4. Магнитно-резонансная томография (МРТ) и компьютерная томография (КТ). Эти методы могут быть использованы для визуализации жировых отложений внутри тела и оценки их объема и распределения.

5. Клинические и лабораторные исследования. При диагностике ожирения также проводятся клинические исследования, которые могут включать анализ крови для оценки уровня холестерина, глюкозы и других биохимических параметров. Эти исследования помогают выявить связанные с ожирением метаболические нарушения.

6. Комплексная оценка здоровья. При диагностике ожирения врачи также учитывают общее состояние пациента, наличие сопутствующих заболеваний (например, сахарного диабета, артериальной гипертензии) и факторы риска.

7. Психологическая оценка. Для понимания влияния ожирения на психическое состояние пациента проводится психологическая оценка, включая опросы и беседы с пациентом.

Осложнения могут затронуть разные системы организма. Вот некоторые из наиболее распространенных осложнений алиментарного ожирения:

1. Сахарный диабет типа 2. Ожирение является одним из основных факторов риска развития сахарного диабета взрослых. Избыточное количество жира в организме может привести к устойчивому уровню глюкозы в крови и снижению чувствительности клеток к инсулину.

2. Артериальная гипертензия. Ожирение может вызвать повышение артериального давления, что увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний, таких как инфаркт миокарда и инсульт.

3. Сердечно-сосудистые заболевания. Ожирение может привести к накоплению жира в артериях, что ограничивает их просвет и увеличивает риск образования тромбов и атеросклероза.

4. Ожирение печени. Накопление жира в печени, известное как стеатогепатит, может привести к циррозу печени и нарушению ее функции.

5. Артрит. Ожирение увеличивает нагрузку на суставы, что может привести к развитию артрита и болям в суставах.

6. **Рак.** Ожирение может увеличить риск развития некоторых видов рака, включая рак молочной железы, яичников, печени и другие.

7. **Проблемы с беременностью.** У женщин ожирение может вызвать ряд осложнений во время беременности, таких как гестационный сахарный диабет и повышенный риск осложнений при родах.

Обращение к врачу при алиментарном ожирении следует рассматривать как важный шаг для поддержания своего здоровья. Обратиться к врачу следует при следующих симптомах:

- **Первые признаки ожирения.** Если вы замечаете у себя первые признаки ожирения, такие как незначительное увеличение веса, учащенное чувство голода, или изменения в образе жизни и питании, это может быть сигналом о необходимости консультации с врачом. Раннее выявление проблемы может помочь предотвратить развитие болезни.

- **Изменения в индивидуальном состоянии.** Если наблюдаются изменения здоровья или состоянии, такие как усталость, затрудненное дыхание, боли в суставах или спине, нерегулярные менструации (у женщин), изменения в аппетите или сне, это могут быть признаки ожирения и его осложнений.

- **Развитие сопутствующих заболеваний.** Если у вас уже есть сопутствующие заболевания, связанные с ожирением, такие как сахарный диабет, артериальная гипертензия, дислипидемия (нарушения липидного обмена), или боли в области сердца, важно обратиться к врачу для комплексного вмешательства и контроля состояния.

- **Неэффективные попытки снижения веса.** Если вы уже предпринимали усилия для снижения веса, такие как диеты и физическая активность, но не видите существенных результатов, это может быть признаком того, что вам нужна помощь специалистов. Врачи помогут разработать индивидуальный план лечения и контроля веса.

- **Индивидуальные риски.** Люди с наличием других факторов риска, таких как курение, возраст 45 лет и старше, и наследственные факторы, могут быть более подвержены ожирению и его осложнениям. Если вы относитесь к группе повышенного риска, регулярные консультации с врачом могут помочь вам вовремя выявить проблемы и предотвратить их развитие.

Лечение алиментарного ожирения

Лечение алиментарного ожирения — комплексный подход, который включает в себя изменения в образе жизни, диету, физическую активность, а также медицинские методы и хирургические вмешательства в некоторых случаях.

Целью лечения является снижение веса, улучшение общего здоровья и предотвращение осложнений.

Среди основных методов и принципов лечения алиментарного ожирения.

1. Изменение образа жизни.

• Диета. Важной частью лечения ожирения является коррекция питания. Пациенту рекомендуется следить за калорийным балансом, уменьшить потребление высокожирных продуктов, а также увеличить потребление фруктов, овощей и белковых продуктов.

• Физическая активность. Регулярные физические упражнения помогут увеличить выделение энергии и снизить вес. Медицинские рекомендации по уровню активности могут различаться в зависимости от возраста, состояния здоровья и физической подготовки пациента.

• Изменение поведения. Пациентам может потребоваться помощь психолога или психотерапевта для разработки стратегий управления пищевыми привычками и преодоления эмоционального переедания.

2. Медикаментозное лечение.

В некоторых случаях, при недостаточной эффективности изменения образа жизни, врач может назначить медикаменты для снижения веса. Эти лекарства будут воздействовать на аппетит, метаболизм и усвоение пищи. Лечение медикаментами должно проводиться под наблюдением врача.

3. Хирургическое лечение.

В случаях с выраженным ожирением, при котором имеются серьезные угрозы для здоровья, может потребоваться хирургическое вмешательство. Однако это решение обычно рассматривается, если другие методы лечения не были успешными. Примерами хирургических вмешательств являются желудочно-кишечное шунтирование и регулируемая гастробайпасная операция.

Основные рекомендации по профилактике ожирения включают:

Профилактика алиментарного ожирения имеют ключевое значение, поскольку проще предотвратить развитие этого заболевания, чем лечить его. Алиментарное ожирение связано с рядом факторов, включая образ жизни и диету.

Основные меры профилактики алиментарного ожирения:

1. Здоровое питание.

• Сбалансированная диета. Правильное питание играет ключевую роль в профилактике ожирения. Убедитесь, что ваш рацион включает в себя все необходимые макро- и микроэлементы. Постарайтесь избегать избыточного потребления высококалорийных и жирных продуктов.

• Контроль порций. Следите за размерами порций и избегайте переедания. Учитесь слушать сигналы о насыщении вашего организма.

2. Физическая активность.

- Регулярные тренировки. Включите физическую активность в свой образ жизни. Регулярные умеренные тренировки могут помочь сжигать лишние калории и поддерживать нормальный вес.

- Активный образ жизни. По возможности старайтесь двигаться больше в повседневной жизни, например, предпочитайте подниматься по лестнице вместо лифта и делайте прогулки.

3. Образ жизни.

Отказ от курения и ограничение употребления алкоголя. Курение и чрезмерное потребление алкоголя могут приводить к нарушению обмена веществ и лишнему весу.

Профилактика алиментарного ожирения является долгосрочным процессом и требует постоянных усилий. Однако следуя здоровому образу жизни, можно снизить риск развития ожирения и связанных с ним заболеваний, а также улучшить качество своей жизни.

Не забывайте, что алиментарное ожирение — не просто вопрос внешнего вида, но и состояние здоровья, которое может существенно повлиять на качество жизни. Поэтому важно следить за своим весом, вести здоровый образ жизни и обращаться за медицинской помощью при первых признаках заболевания.

Современная медицина предлагает множество ресурсов и методов для борьбы с алиментарным ожирением, и раннее вмешательство может значительно улучшить качество жизни.

Литература:

1. Балаболкин М.И., Клебанова Е.М., Креминская В.М. Дифференциальная диагностика и лечение эндокринных заболеваний (руководство). — М.: Медицина, 2002. — 752 с.;
2. Дедов И.И., Мельниченко Г.А., Фадеев В.В. Эндокринология: Учебник. — 2-е изд. — М.: Медиа, 2009. — 432 с.;
3. Рациональная фармакотерапия заболеваний эндокринной системы и нарушений обмена веществ / Под общей редакцией И.И. Дедова, Г.А. Мельниченко. — М.: Литтерра, 2006. — С. 406-428.