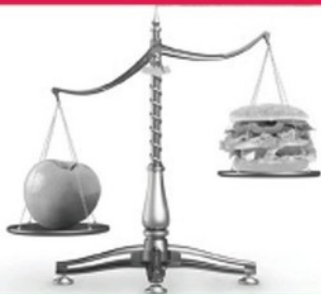


СОВЕТЫ ТЕРАПЕВТА

Мархоцкий

Об избыточной массе тела



Ян Людвинович Мархоцкий Советы терапевта. Об избыточной массе тела

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18954429

Мархоцкий, Я. Л. Советы терапевта. Об избыточной массе тела:

Вышэйшая школа; Минск; 2014

ISBN 978-985-06-2430-7

Аннотация

Изложены методы коррекции избыточной массы тела, влияющей на состояние здоровья. Предлагаются способы определения нормальной и идеальной массы тела с учетом пола, возраста и конституции. Даны практические рекомендации по сохранению нормальной массы тела после достижения эффекта в ее снижении до нормы. Первое издание вышло в 2009 г. Для широкого круга читателей.

Содержание

Предисловие	5
Избыточная масса тела – одна из главных причин сокращения профессионального и творческого долголетия	8
Масса тела – показатель здоровья	8
Основные факторы негативного влияния ожирения на здоровье	10
Основные типы и формы ожирения	17
Современные сведения о факторах, способствующих ожирению	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Я. Л. Мархоцкий

Советы терапевта. Об избыточной массе тела

© Мархоцкий Я.Л., 2009

© Оформление. УП «Издательство "Вышэйшая школа"», 2009

Рецензенты: кафедра «Основы медицинских знаний» учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка» (заведующий кафедрой доктор медицинских наук, профессор *В.П. Сытый*); заведующая кафедрой общественного здоровья и здравоохранения Белорусского государственного университета кандидат медицинских наук, доцент *Г.М. Батян*

Все права на данное издание защищены. Воспроизведение всей книги или любой ее части не может быть осуществлено без разрешения издательства.

Предисловие

Избыточная масса тела – одна из глобальных проблем современности, решение которой пытаются найти специалисты и у нас, и за рубежом. Ожирение постепенно приобретает характер эпидемии. До недавнего времени оно рассматривалось в основном в качестве болезни в США и странах западной Европы, теперь представляет серьезную угрозу и для здоровья жителей развивающихся государств, особенно для детей. Ожирение становится бедствием. Как свидетельствует статистика, почти половина населения планеты имеет избыточную массу тела, 25 % при этом страдает той или иной степенью ожирения, когда избыточная масса тела превышает норму более чем на 15 %.

Ожирение обусловлено в основном сидячим образом жизни, перееданием, проведением свободного времени за компьютером, телевизором, неправильным режимом труда и отдыха.

В подавляющем большинстве случаев причиной ожирения является переедание с учетом особенностей рациона, т. е. употребления в больших количествах жирной пищи, рафинированных углеводов (хлебобулочных и макаронных изделий первого и высшего сорта), жидкостей, особенно пива, поваренной соли, острых закусок, специй.

До середины прошлого века исследователи акцентирова-

ли внимание лишь на психологических и косметических аспектах проблемы. Сегодня специалисты в этой области представляют ожирение в более мрачных тонах.

Помимо потери привлекательности в глазах окружающих, люди, страдающие ожирением, имеют большой риск «заработать» артериальную гипертензию, атеросклероз коронарных сосудов и сосудов головного мозга, нарушение толерантности к глюкозе и, как следствие, – сахарный диабет, камни желчевыводящих путей и мочекаменную болезнь, тромбоз, тромбофлебит. При ожирении резко возрастает риск смертности от инфаркта миокарда, инсульта, злокачественных опухолей и осложнений при сахарном диабете. Возникает повышенная потливость, опрелости, гнойничковые заболевания, себорея, грибковые поражения ногтей, сонливость, утомляемость, снижение работоспособности, страдает также психика. Доказано, что полные люди, кроме болезней и всевозможных осложнений, живут на 10–15 лет меньше тех, у кого масса тела нормальная.

Так как избыточная масса тела является болезнью человека, общества и нации, то вопросам создания условий для формирования здорового образа жизни в нашей республике уделяется большое внимание на государственном уровне. Так, 2008 год был объявлен Годом здоровья.

Нами подготовлено издание, в котором отражены причины, ведущие к избыточной массе тела, методы ее определения, современные методы коррекции и профилактика ожи-

рения. Книга предназначена для всего населения с целью дальнейшего формирования здорового образа жизни.

Автор

Избыточная масса тела – одна из главных причин сокращения профессионального и творческого долголетия

Масса тела – показатель здоровья

Кто из нас не желает иметь стройную фигуру, выглядеть моложе своих лет, быть подтянутым, элегантным и здоровым. Однако одной из помех этому является полнота и ожирение. До недавнего времени ожирение рассматривалось в качестве болезни исключительно западной цивилизации, теперь оно стало представлять серьезную угрозу здоровью и для развивающихся стран. В ближайшем будущем, по мнению исследователей, ожирение может стать более частой причиной смерти, чем табакокурение. Лишние килограммы – потенциальная возможность приобретения всевозможных заболеваний и осложнений.

Оценка риска развития заболеваний, ассоциированных с ожирением, представлена в табл. 1.

Таблица 1. Оценка риска развития заболеваний и со-

стояний, ассоциированных с избыточной массой тела

ИМТ*, кг/м ²	Окружность талии, см	
	Мужчины ≤ 102	Мужчины > 102
	Женщины ≤ 88	Женщины > 88
25–29,9 кг/м ²	Повышенный	Высокий
30–34,9 кг/м ²	Высокий	Очень высокий
35–39,9 кг/м ²	Очень высокий	Очень высокий
Более 40 кг/м ²	Экстремальный	Экстремальный

Примечание. ИМТ – индекс массы тела, рассчитывается по следующей формуле: $\text{ИМТ} = \frac{\text{Масса тела, кг}}{\text{Рост, м}^2}$. (ИМТ будет рассмотрен ниже.)

Основные факторы негативного влияния ожирения на здоровье

Влияние жировой ткани на обмен веществ. Жировая ткань активно участвует в обменных процессах и представляет собой источник свободных жирных кислот. Это способствует выработке липопротеидов низкой и очень низкой плотности, что увеличивает риск развития атеросклероза. Увеличение относительной массы тела на 10 % повышает концентрацию холестерина в плазме крови на 0,3 ммоль/л.

По данным исследователей, лица, имеющие избыточную массу тела, более чем в 50 % случаев страдают ишемической болезнью сердца и около 60 % — артериальной гипертензией. Приобретенные болезни — атеросклероз и артериальная гипертензия несут постоянную угрозу трагического пика — инфаркта миокарда и инсульта. Артериальная гипертензия обусловлена увеличением общего объема крови и задержкой солей натрия в тканях организма. Установлено, что при снижении массы тела на 1 кг артериальное давление понижается на 1 мм рт. ст. Следовательно, умеренно пониженную фактическую массу тела до идеальной, можно привести артериальное давление к нормальному уровню даже без медикаментозного лечения.

Ожирение ведет к нарушению функции практически всех эндокринных желез (рис. 1). Например, отмечается сниже-

ние потребления глюкозы тканями и повышение ее концентрации в крови, т. е. развивается гиперфункция бета-клеток поджелудочной железы, выделяющих в ток крови инсулин. Через некоторое время после усиленной секреции инсулина наступают дегенеративные изменения бета-клеток и функциональное снижение толерантности к глюкозе, что ведет к развитию устойчивого сахарного диабета.

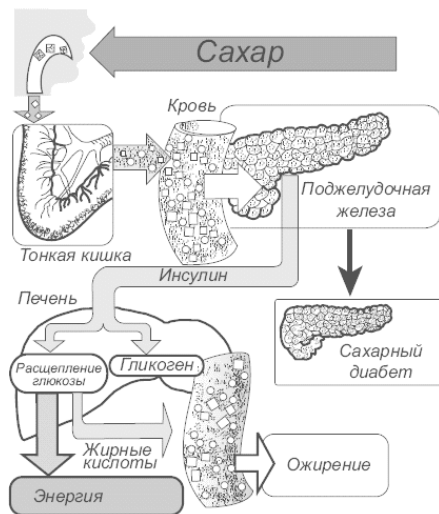


Рис. 1. Ожирение – одна из основных причин развития сахарного диабета

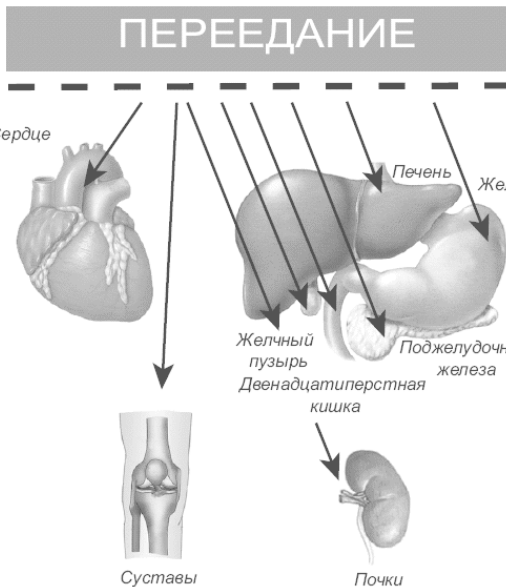


Рис. 2. Избыточная масса тела – путь к дегенеративным изменениям в организме

Избыточная масса тела – путь к дегенеративным изменениям в организме. Ожирение оказывает существенное негативное влияние (рис. 2):

- на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- органы брюшной полости и пищеварение;
- опорно-двигательный аппарат и органы чувств;
- снижение работоспособности и преждевременное старение.

Ожирение ухудшает функции органов дыхания, снижает жизненную емкость легких. Это обусловлено высоким стоянием диафрагмы, а также механическим препятствием ее движения. В результате легкие плохо вентилируются, что проявляется одышкой, особенно при физической нагрузке. Сердце как бы окутывается жировым панцирем, который препятствует сокращению сердечной мышцы.

При значительной избыточной массе тела отмечается склонность к жировому перерождению печени, холециститу, желчнокаменной болезни, опущению органов брюшной полости, функциональным нарушениям органов пищеварения. Это происходит из-за повышения внутрибрюшного давления при жировых отложениях, слабости брюшного пресса и вследствие застоя крови в венозных сплетениях органов брюшной полости.

У тучных людей имеет место чрезмерная нагрузка массы тела на костную систему, суставы, связки, мышцы. Развиваются дегенеративные изменения, особенно в суставах нижних конечностей и позвоночника, что проявляется артритами, остеопорозом, остеохондрозом позвоночника, деформирующим артрозом, при этом нарушается двигательная активность.

При избыточной массе тела возникает склонность к варикозному расширению вен, тромбозам, образованию грыж, увеличению опасности осложнений и летальным исходам

при хирургических операциях, осложнениям при родах. Ожирение является благоприятным фоном для развития опухолей и заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ.

Избыточная масса тела ведет к преждевременному старению организма и тем самым к изменению зрения, слуха, обоняния, осязания, вкусовой и температурной чувствительности, быстрой утомляемости и снижению работоспособности, нарушению подвижности нервных процессов, ослаблению функциональной активности половых желез.

Сокращение продолжительности жизни при превышении нормы массы тела. Наука пришла к выводу, что продолжительность жизни у людей с нормальной массой относительно выше, чем у людей полных и тучных. В Древней Спарте, например, молодых мужчин, масса тела которых превышала принятые стандарты, изгоняли из города. Согласно статистическим данным каждый лишний килограмм избыточной массы тела уменьшает продолжительность жизни на 2 %. Ожирение укорачивает среднюю продолжительность жизни на 8 – 12 лет.

Степень риска при избыточной массе для мужчин и женщин представлена в табл. 2.

Уместно вспомнить народные пословицы: «Чем уже талия, тем длиннее жизнь», «Кто излишне полнеет, тот стареет». Полный мужчина редко доживает до 70-летнего возраста.

Таблица 2. Сокращение ожидаемой продолжительности жизни при превышении нормы массы тела

Возраст, гг.	Ожидаемая продолжительность оставшейся жизни, гг.		Сокращение ожидаемой продолжительности жизни (в годах) при превышении нормы веса на:					
			10 %		20 %		30 %	
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
20	50,2	55,9	– 6,5	– 5,0	– 12,5	– 11,7	– 21,1	– 16,8
25	45,6	51,1	– 5,9	– 4,6	– 11,4	– 10,7	– 19,2	– 15,3
30	41,0	46,3	– 5,3	– 4,1	– 10,2	– 9,7	– 17,2	– 13,9
35	36,3	41,5	– 4,7	– 3,7	– 9,1	– 8,7	– 15,2	– 12,4
40	31,7	36,7	– 4,1	– 3,3	– 8,0	– 7,7	– 13,3	– 11,0
45	27,3	32,1	– 3,5	– 2,9	– 6,8	– 6,7	– 11,4	– 9,6
50	23,0	27,6	– 3,0	– 2,5	– 5,7	– 5,8	– 9,7	– 8,3
55	19,0	23,3	– 2,5	– 2,1	– 4,7	– 4,9	– 8,0	– 7,0
60	15,3	19,1	– 2,0	– 1,7	– 3,8	– 4,0	– 6,4	– 5,7
65	12,0	15,2	– 1,5	– 1,3	– 3,0	– 3,2	– 5,0	– 4,5
70	9,3	11,6	– 1,2	– 1,0	– 2,4	– 2,4	– 3,9	– 3,5

Таблица 2 составлена по данным Федеральной статистической службы и американских страховых компаний (Х. Моль). Поэтому нормальная масса тела в значительной мере является не только показателем здоровья человека и сохранения стройной фигуры, но и фактором, характеризующим трудоспособность и производительность его труда, так как наиболее продуктивно может работать только человек с нормальной массой тела. Например, лица с ожирением в среднем находятся в постели на 65 мин дольше, чем худые. Тучные только 22 % дня бывают на ногах, а лица с нормальной массой 36 %. Полные люди не стремятся к физической

деятельности, большинство из них сразу находят себе стул.

Полный человек не может чувствовать себя хорошо хотя бы потому, что ему постоянно приходится носить не себе слишком большой груз. Представим, что какой-то человек весит на 20 кг больше нормы. А теперь попросим человека с нормальной массой проносить целый день 20 кг. Конечно, через некоторое время он обессилеет.

Сохранение нормальной массы тела – проблема не только личная, медико-социальная, но и общественная. Поэтому каждый уважающий себя человек должен постоянно поддерживать нормальную, а лучше идеальную массу тела, уметь ее определять с учетом пола, возраста, телосложения и при необходимости осуществлять ее коррекцию.

Основные типы и формы ожирения

Избыточной массой называют массу тела свыше идеальной. Необходимый минимум жира для взрослого мужчины составляет 3 % от общей массы тела, всякое количество сверх этого считается резервным жиром. У женщин резервный жир может составлять 12–15 % от массы тела. Это «специфический женский жир», имеющий отношение к функциональным и анатомическим особенностям женского организма, связанным с деторождением.

По характеру распространения жировой ткани выделяют следующие типы ожирения:

- *по мужскому типу, или андроидное* (центральное, верхнее, абдоминальное, т. е. ожирение в форме «яблока») – жир откладывается в области живота, т. е. в основном вокруг внутренних органов и представляет большую опасность, вызывая заболевания и преждевременную смерть;

- *по женскому типу, или гинекоидное* (нижнее, бедренно-ягодичное, в форме «груши») – локализация жировой ткани вокруг бедер и ягодиц;

- *целлюлит* — воспаление подкожных тканей с нарушением микроциркуляции и лимфотока, а в последующем отложение жиров в этих местах. Основными зонами поражения целлюлитом являются ягодицы, бедра, живот и реже внутренняя поверхность рук. Кожа неэластичная, с ложбин-

ками и бугорками, напоминает апельсиновую корку, в более тяжелых случаях наблюдаются боли в измененных областях. Целлюлит встречается у 50 % женщин в возрасте до 25 лет и у 80 % женщин, чей возраст превышает 30 лет. Причинами, вызывающими целлюлит, являются:

- повышенное содержание женских половых гормонов в организме;
- неправильное питание;
- низкая двигательная активность;
- высокое содержание воды в организме.

Наиболее доступный и простой метод оценки типа ожирения – определение окружности талии. Если объем талии у мужчин более 102 см и более 88 см у женщин, то это указывает на наличие абдоминального ожирения, т. е. ожирения по типу «яблока», которое гораздо опаснее, чем по типу «груши».

Ожирение верхней части тела можно определить отношением объема талии к объему бедер. Число выше 0,95 для мужчин и 0,80 для женщин свидетельствует об увеличении риска ожирения.

Различают две формы ожирения:

- ожирение с детства;
- ожирение в зрелом возрасте.

Людям, у которых ожирение начинается в зрелом воз-

расте, худеть и поддерживать надлежащую массу легче, так как жировых клеток у них меньше, чем у тех, кто был полным в детстве. Особую тревогу вызывает чрезмерная упитанность детей. Так как жировые клетки закладываются уже в результате перекармливания младенцев, то прогноз оказывается неблагоприятным.

Современные сведения о факторах, способствующих ожирению

Избыточные отложения жира в жировых клетках организма называются *ожирением*. У человека жировые клетки закладываются в детском и подростковом периодах. Их количество в среднем составляет 30–40 млрд.

В организме постоянно идут параллельно два процесса:

- липогенез – образование жира;
- липолиз – расщепление жира.

Если у человека поддерживается постоянная масса тела, то липогенез соответствует липолизу. Количество жировых клеток остается навсегда неизменным. При этом когда человек худеет, у него уменьшается только общий объем жира в клетках и соответственно масса этих жировых клеток уменьшается.

Основные причины, способствующие увеличению массы тела, изложены ниже.

Нарушение основных принципов рационального питания и недостаток физической активности. Главная причина большинства случаев ожирения – чрезмерное употребление высококалорийных продуктов и снижение физической активности, уменьшение энергозатрат по сравнению с энергией, которую поставляет организму пища.

В табл. 3 представлены данные исследователей, свидетельствующие о том, насколько часто нарушения принципов рационального питания приводят к ожирению.

Таблица 3. Нарушение рационального питания

Нарушения рационального питания	Частота случаев ожирения, %
Переедание	70
Злоупотребление сладкой пищей	50
Редкие приемы пищи	45
Еда на ночь	40
Злоупотребление соленой пищей	30
Злоупотребление специями и закусками	24
Употребление алкогольных напитков	17

В настоящее время почти все современные виды труда механизированы и автоматизированы, что уменьшает расход энергии на их выполнение, а рационы питания остаются прежними. В результате у работающих будут уменьшаться энергозатраты и если не уменьшить количество потребляемой пищи, то, несомненно, будет увеличиваться масса тела.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.