

**Ожирение –  
фактор развития заболеваний**

The infographic features a blue background with white and red text. At the top left is the WHO logo and the text 'World Health Organization REGIONAL OFFICE FOR Europe'. The main title is in large white letters: 'ОЖИРЕНИЕ способствует повышению риска многих неинфекционных заболеваний, таких как:'. Below this are four red icons in circles: a cancer cell, a heart, a hand with a raised index finger, and a pair of lungs. Under each icon is its corresponding disease name in white text. At the bottom, a white bar contains the text 'Европейский Региональный Доклад ВОЗ о проблеме ожирения 2022' and a small icon of a document with a play button.

World Health Organization  
REGIONAL OFFICE FOR Europe

**ОЖИРЕНИЕ** способствует  
повышению риска многих  
**неинфекционных**  
заболеваний, таких как:

- рак
- сердечно-сосудистые заболевания
- диабет 2 типа
- хронические респираторные заболевания

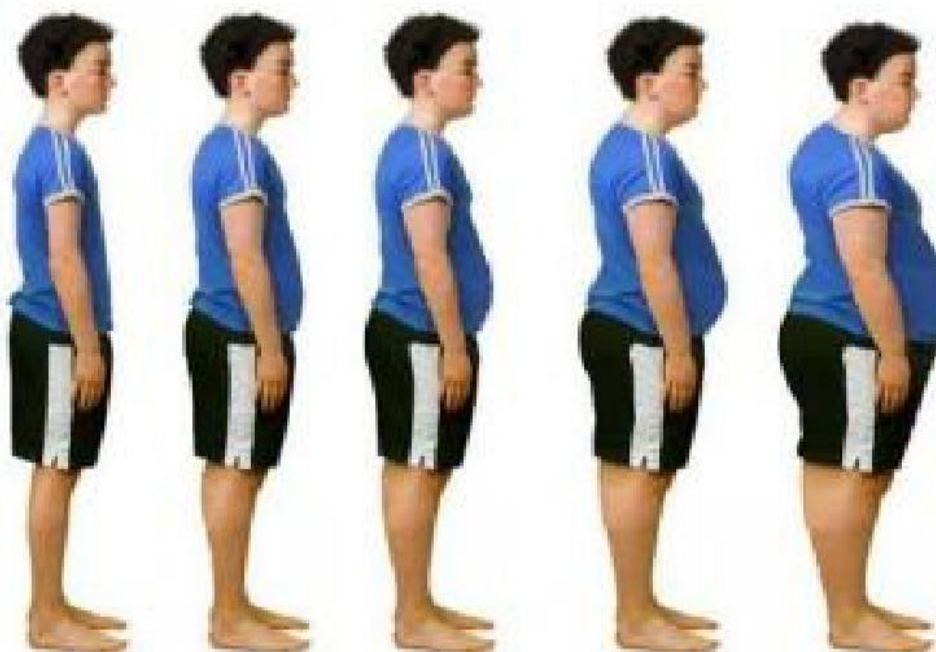
Европейский Региональный Доклад ВОЗ о проблеме ожирения 2022

Ожирение – результат формирования чрезмерных жировых отложений, которые могут наносить вред здоровью. Ожирение является фактором риска множества заболеваний, в том числе онкологических, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, нарушений опорно-двигательной системы.

Избыточная масса тела и ожирение входят в число ведущих причин смертности и инвалидности в Европейском регионе. Риск развития заболеваний возрастает по мере увеличения ИМТ.

Индекс массы тела (ИМТ) – простое отношение массы тела к росту, часто используемое для диагностики ожирения и избыточного веса у взрослых. Индекс рассчитывается как отношение массы тела в килограммах к квадрату роста в метрах ( $\text{кг}/\text{м}^2$ ). ИМТ от 18,5 до 24,9 – нормальная масса тела. ИМТ

## Ожирение у взрослых начинается с избыточного веса у детей



больше или равен 25 – избыточный вес, повышенный риск для здоровья, рекомендуется снижение массы тела. ИМТ больше или равен 30 – ожирение, высокий риск для здоровья, настоятельно рекомендуется снижение массы тела.

Показатели ИМТ  $> 30$  свидетельствуют о наличии ожирения, представляющего серьезную угрозу здоровью.

В этом случае Вам следует обратиться к врачу с целью разработки индивидуальной программы по снижению веса.

ИМТ является наиболее удобной мерой оценки уровня ожирения и избыточного веса, поскольку он одинаков для обоих полов и для всех возрастных категорий взрослых.

Однако ИМТ следует считать приблизительным критерием, т.к. у разных людей он может соответствовать разной степени полноты.

Основные причины ожирения – энергетический дисбаланс, при котором калорийность рациона превышает энергетические потребности организма, неправильный образ жизни, низкая физическая активность, неправильное питание, несоблюдение режима питания, психологические проблемы и стрессы, эндокринные нарушения, наследственная предрасположенность.

Во всем мире отмечается рост потребления продуктов с высокой энергетической плотностью и высоким содержанием жира, снижение физической активности, сидячий характер многих видов деятельности, изменения в способах передвижения и возрастающая урбанизация.

Ожирение – не только фактор риска, но и одно из самых распространенных заболеваний, охватившее значительную часть населения планеты.

Ожирение, равно как и связанные с ним неинфекционные заболевания, в значительной мере предотвратимы. Необходимо сделать выбор в пользу перехода на более здоровый рацион и регулярную физическую активность, что будет способствовать профилактике избыточного веса и ожирения.

На индивидуальном уровне каждый может:

- ✓ соблюдать принципы рационального питания;
- ✓ питаться умеренно, разнообразно и регулярно;
- ✓ пить достаточное количество воды;
- ✓ ограничить употребление соли;
- ✓ ограничить калорийность своего рациона за счет снижения количества потребляемых жиров и сахаров;
- ✓ увеличить потребление фруктов и овощей, а также зернобобовых, цельных злаков и орехов;
- ✓ тщательно пережевывать пищу, есть не спеша, наслаждаться вкусом пищи;
- ✓ вести регулярную физическую активность.

**Питайтесь правильно и будьте здоровы!**