

Ожирение и избыточный вес

16 февраля 2018 г.

Источник [Информационный бюллетень ВОЗ от 16.02.2018 г.](#)

Что такое избыточный вес и ожирение?

Избыточный вес и ожирение – результат формирования аномальных или чрезмерных жировых отложений, которые могут наносить вред здоровью.

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 (кг/м²).

Взрослые

Согласно ВОЗ диагноз «избыточный вес» или «ожирение» у взрослых ставится в следующих случаях:

- ИМТ больше или равен 25 — избыточный вес;
- ИМТ больше или равен 30 — ожирение.

ИМТ является наиболее удобной мерой оценки уровня ожирения и избыточного веса в популяции, 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.

У детей при определении избыточного веса и ожирения следует учитывать возраст.

Дети в возрасте до 5 лет

У детей в возрасте до 5 лет избыточный вес и ожирение определяются следующим образом:

- избыточный вес — если соотношение «масса тела/рост» превышает медианное значение, указанное в Стандартах показателей физического развития детей (ВОЗ), более чем на два стандартных отклонения;
- ожирение — если соотношение «масса тела/рост» превышает медианное значение, указанное в Стандартах показателей физического развития детей (ВОЗ), более чем на три стандартных отклонения;
- [Графики и таблицы: Стандартные показатели ВОЗ физического развития детей до 5 лет - на английском языке](#)

Дети в возрасте от 5 до 19 лет

У детей в возрасте от 5 до 19 лет избыточный вес и ожирение определяются следующим образом:

- избыточный вес — если соотношение «ИМТ/возраст» превышает медианное значение, указанное в Стандартных показателях физического развития детей (ВОЗ), более чем на одно стандартное отклонение;
- ожирение — если соотношение «ИМТ/возраст» превышает медианное значение, указанное в Стандартных показателях физического развития детей (ВОЗ), более чем на два стандартных отклонения;
- [Графики и таблицы: Стандартные показатели ВОЗ физического развития детей и подростков в возрасте 5–19 лет - на английском языке](#)

Факты об избыточном весе и ожирении

Ниже приводятся некоторые недавние глобальные оценки ВОЗ:

- В 2016 году более 1,9 миллиарда взрослых старше 18 лет имели избыточный вес. Из них свыше 650 миллионов страдали ожирением.
- По данным 2016 года 39% взрослых старше 18 лет (39% мужчин и 40% женщин) имели избыточный вес.
- В 2016 году около 13% взрослого населения планеты (11% мужчин и 15% женщин) страдали ожирением.
- С 1975 по 2016 год число людей, страдающих ожирением, во всем мире выросло более чем втрое.

По оценкам, в 2016 году около 41 миллиона детей в возрасте до 5 лет имели избыточный вес или ожирение. Избыточный вес и ожирение, ранее считавшиеся характерными для стран с высоким уровнем дохода, теперь становятся все более распространенными в странах с низким и средним уровнем дохода, особенно в городах. В Африке с 2000 г. число детей в возрасте до 5 лет, страдающих ожирением, выросло почти на 50%. В 2016 году почти половина детей в возрасте до 5 лет с избыточным весом или ожирением проживала в Азии.

В 2016 г. 340 миллионов детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет страдали избыточным весом или ожирением.

Распространенность избыточного веса и ожирения среди детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет резко возросла с всего лишь 4% в 1975 г. до немногим более 18% в 2016 году. Этот рост в равной степени распределен среди детей и подростков обоих полов: в 2016 г. избыточным весом страдали 18% девочек и 19% мальчиков.

В 1975 г. ожирением страдало чуть менее 1% детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет, а в 2016 г. их число достигло 124 миллионов (6% девочек и 8% мальчиков).

В целом, в мире от последствий избыточного веса и ожирения умирает больше людей, чем от последствий аномально низкой массы тела. Число людей с ожирением превышает число людей с пониженной массой тела; такое положение дел наблюдается во всех регионах, кроме некоторых районов Африки к югу от Сахары и Азии.

Что вызывает избыточный вес и ожирение?

Основная причина ожирения и избыточного веса — энергетический дисбаланс, при котором калорийность рациона превышает энергетические потребности организма. Во всем мире отмечаются следующие тенденции:

- рост потребления продуктов с высокой энергетической плотностью и высоким содержанием жира;

- снижение физической активности в связи со все более сидячим характером многих видов деятельности, изменениями в способах передвижения и возрастающей урбанизацией.

Изменения в рационе и физической активности часто становятся следствием экологических и социальных изменений в результате процесса развития, который не сопровождается соответствующей стимулирующей политикой в таких секторах как здравоохранение, сельское хозяйство, транспорт, городское планирование, охрана окружающей среды, производство и сбыт продуктов питания, маркетинг и образование.

Каковы наиболее распространенные последствия избыточного веса и ожирения для здоровья?

Повышенный ИМТ является одним из основных факторов риска таких неинфекционных заболеваний, как:

- сердечно-сосудистые заболевания (главным образом, болезни сердца и инсульт), которые в 2012 году были главной причиной смерти;
- диабет;
- нарушения опорно-двигательной системы (в особенности остеоартрит — крайне инвалидизирующее дегенеративное заболевание суставов);
- некоторые онкологические заболевания (в т. ч. рак эндометрия, молочной железы, яичника, предстательной железы, печени, желчного пузыря, почки и толстой кишки).

Риск этих неинфекционных заболеваний возрастает по мере увеличения ИМТ.

Детское ожирение повышает вероятность ожирения, преждевременной смерти и инвалидности во взрослом возрасте. Помимо повышенного риска в будущем, страдающие ожирением дети также испытывают одышку, подвержены повышенному риску переломов, склонны к гипертонии, раннему проявлению признаков сердечно-сосудистых заболеваний, инсулинорезистентности и могут испытывать психологические проблемы.

Проблема двойного бремени болезней

Многие страны с низким и средним уровнем дохода в последнее время сталкиваются с так называемым «двойным бременем болезней».

- В то время, как они продолжают решать проблемы, связанные с инфекционными болезнями и неполноценным питанием, параллельно они сталкиваются с быстрым ростом распространенности факторов риска неинфекционных заболеваний, таких как ожирение и избыточный вес, особенно в городах.
- Нередко проблема неполноценного питания сосуществует с проблемой ожирения в одной и той же стране, одном и том же местном сообществе, одной и той же семье.

В странах с низким и средним уровнем дохода дети в большей степени подвержены опасности неадекватного питания в период внутриутробного развития, в младенчестве и в раннем детстве. При этом, дети в этих странах питаются продуктами с повышенным содержанием жиров, сахаров и соли, с высокой энергетической плотностью и низким содержанием микронутриентов. Такое питание, как правило, дешевле, но имеет более низкую пищевую ценность. В сочетании с невысоким уровнем физической активности это приводит к резкому росту распространенности детского ожирения, а проблема неполноценного питания остается нерешенной.

Как можно уменьшить масштаб проблемы избыточного веса и ожирения?

Избыточный вес и ожирение, равно как и связанные с ними неинфекционные заболевания, в значительной мере предотвратимы. Стимулирующие условия и поддержка на уровне местных сообществ играют важнейшую роль в принятии людьми решения о переходе на более здоровый рацион и регулярную физическую активность как о наиболее приемлемом выборе (то есть, доступном по цене и практически осуществимом), что будет способствовать профилактике избыточного веса и ожирения.

На индивидуальном уровне каждый может:

- ограничить калорийность своего рациона за счет снижения количества потребляемых жиров и сахаров;
- увеличить потребление фруктов и овощей, а также зернобобовых, цельных злаков и орехов;
- вести регулярную физическую активность (60 минут в день для детей и 150 минут в неделю для взрослых).

Формирование ответственного отношения к здоровью даст полную отдачу только в том случае, если людям будет обеспечена возможность вести здоровый образ жизни. Поэтому на уровне общества в целом важно оказывать людям поддержку в соблюдении вышеизложенных рекомендаций путем постоянного осуществления политических мер, основанных на фактических и демографических данных и направленных на то, чтобы регулярная физическая активность и здоровое питание были экономически доступными и практически осуществимыми для всех, особенно для беднейших слоев населения. Примером таких мер является введение налога на искусственно подслащенные напитки.

Пищевая промышленность может во многом способствовать переходу к здоровому питанию:

- снижая содержание жира, сахара и соли в переработанных пищевых продуктах;
- обеспечивая наличие в продаже здоровых и питательных продуктов по цене, доступной для всех потребителей;
- ограничивая рекламу продуктов с высоким содержанием сахаров, соли и жиров, особенно продуктов питания, ориентированных на детей и подростков;
- обеспечивая наличие на рынке здоровых продуктов питания и способствуя регулярной физической активности на рабочем месте.

Деятельность ВОЗ

В принятой Всемирной ассамблеей здравоохранения в 2004 году "Глобальной стратегии ВОЗ по питанию, физической активности и здоровью" изложен перечень необходимых мер по поддержке здорового питания и регулярной физической активности. В стратегии содержится призыв ко всем заинтересованным сторонам предпринимать действия на глобальном, региональном и местном уровнях, в целях улучшения режима питания и повышения уровня физической активности населения.

В Политической декларации, принятой в сентябре 2011 года на Сессии высокого уровня Генеральной Ассамблеи ООН о профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними, признается большое значение снижения распространенности нездорового питания и низкой физической активности. В декларации подтверждается приверженность дальнейшему осуществлению "Глобальной стратегии ВОЗ по питанию, физической активности и здоровью", в том числе, при необходимости, путем осуществления политических мер и выполнения действий, направленных на пропаганду здорового питания и повышения уровня физической активности среди всего населения.

ВОЗ также разработала "Глобальный план действий по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними на 2013–2020 гг." в рамках выполнения обязательств,

провозглашенных в Политической декларации ООН по неинфекционным заболеваниям (НИЗ), одобренной главами государств и правительств в сентябре 2011 года. Глобальный план действий будет способствовать прогрессу в достижении к 2025 году 9 глобальных целей в области неинфекционных заболеваний, включая сокращение на 25% преждевременной смертности от НИЗ и стабилизацию глобального числа случаев ожирения на уровне 2010 года.

Всемирная ассамблея здравоохранения приветствовала доклад Комиссии по ликвидации детского ожирения (2016 г.) и содержащихся в нем шести рекомендаций относительно борьбы с условиями, способствующими ожирению, и о критических периодах жизни, на которых следует вести борьбу с детским ожирением. В 2017 г. Всемирная ассамблея здравоохранения рассмотрела и приветствовала план осуществления рекомендаций Комиссии, подготовленный в качестве руководства для дальнейших действий на уровне стран.