

04 марта - Всемирный день ожирения

4 марта отмечается **Всемирный день борьбы с ожирением**. Проблема ожирения является одной из глобальных мировых проблем.

Избыточный вес и ожирение - результат формирования аномальных или чрезмерных жировых отложений, которые могут наносить вред здоровью. Нерациональное питание и низкий уровень физической активности являются основными причинами развития ожирения и появления избыточной массы тела.

Основная причина развития ожирения - это энергетический дисбаланс. Когда энергии с пищей поступает больше, чем это необходимо организму. При чрезмерном потреблении калорийной пищи и пассивном образе жизни с минимальными или совсем отсутствующими физическими нагрузками появление избыточной массы тела, а затем и развитие ожирения не заставят себя долго ждать. Например, продукты, содержащие сахар, дают непродолжительное чувство сытости, в результате чего можно незаметно для себя превысить норму калорий.

Показателем для определения избыточной массы тела или ожирения является Индекс Массы Тела (ИМТ). Значение ИМТ считается по простой формуле: масса тела (кг) / рост x 2 (м). При значении индекса от 25 и выше можно говорить об избыточном весе, а при значении от 30 и выше - об ожирении.

Ожирение является основным фактором риска ряда других хронических патологий:

- Заболеваний сердца и сосудов, при которых возрастает риск инфаркта, инсульта, артериальной гипертензии, атеросклероза и других патологий;
- Эндокринных нарушений, в частности сахарного диабета 2 типа;
- Ухудшения работы дыхательной системы, что приводит к частым простудным заболеваниям и быстрой утомляемости;
- Заболеваний опорно-двигательного аппарата вследствие нагрузки на костные структуры.

Ключ к поддержанию здорового веса – это **здоровое питание**. Для профилактики ожирения следует ограничить потребление добавленного сахара, сладких напитков, фастфуда и полуфабрикатов. Стоит разнообразить рацион овощами, фруктами, цельнозерновыми продуктами, источником полноценного белка и растительными маслами. Рекомендуется соблюдать режим питания и контролировать размеры порций, избегая переедания.

Кроме того, к мерам профилактики ожирения относятся:

- **физическая активность**. Регулярные физические нагрузки – один из ключевых факторов в профилактике диабета. Общеизвестно, что активные люди имеют меньший риск развития диабета 2-го типа. Достаточно 30 минут умеренной активности в день, такой как быстрая ходьба, плавание или велоспорт.
- **режим сна и отдыха**, что поможет запустить обменные процессы, что ускорит процесс жиросжигания.

Берегите себя! Будьте здоровы!

**Информация подготовлена с использованием материалов проекта Роспотребнадзора <https://здоровое-питание.рф>*