

ОЖИРЕНИЕ: БОЛЬШЕ, ЧЕМ ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА

Bakhtiyorova

Azizakhon

Студентка, факультета медицины

Ташкентского Международного университета

Кимё

Узбекистан, г.Ташкент

Аннотация: Ожирение является одной из наиболее актуальных медико-социальных проблем XXI века. На сегодняшний день оно рассматривается не только как избыточное накопление жировой ткани, но и как хроническое рецидивирующее заболевание, оказывающее значительное влияние на состояние здоровья и качество жизни человека. Рост распространенности ожирения отмечается во всех возрастных группах и сопровождается увеличением частоты сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2-го типа, метаболического синдрома и других хронических неинфекционных заболеваний.

В статье представлены современные представления о причинах развития ожирения, его влиянии на различные органы и системы организма, а также рассмотрены основные подходы к профилактике и лечению. Особое внимание уделено тому, почему современная медицина рассматривает ожирение как самостоятельное заболевание, требующее комплексного подхода к диагностике, лечению и профилактике. Анализ современных научных данных показывает, что борьба с ожирением должна быть направлена не только на снижение массы тела, но и на коррекцию

факторов риска, изменение образа жизни и предупреждение развития связанных с ним осложнений.

Ключевые слова: ожирение, избыточная масса тела, индекс массы тела, метаболический синдром, сахарный диабет 2-го типа, сердечно-сосудистые заболевания, профилактика, здоровый образ жизни.

Введение: За последние десятилетия проблема ожирения приобрела огромные масштабы и стала одной из наиболее обсуждаемых тем в современной медицине. Если раньше ожирение чаще воспринималось как следствие неправильного питания или малоподвижного образа жизни, то сегодня отношение к нему значительно изменилось. Согласно современным клиническим рекомендациям, ожирение рассматривается как хроническое рецидивирующее заболевание, которое оказывает влияние практически на все органы и системы организма.

По данным Всемирной организации здравоохранения, число людей с ожирением продолжает увеличиваться во многих странах мира. Особенно тревожит тот факт, что заболевание все чаще встречается у детей и молодых людей. Это делает проблему не только медицинской, но и социальной, поскольку ожирение связано со снижением качества жизни, развитием хронических заболеваний и увеличением риска преждевременной смертности. В последние годы ученые все чаще говорят о том, что жировая ткань — это не просто «запас энергии». Она активно участвует в обменных процессах, вырабатывает биологически активные вещества и влияет на работу сердечно-сосудистой, эндокринной и иммунной систем. Именно поэтому сегодня ожирение рассматривается гораздо шире, чем просто избыточная масса тела. Цель данной статьи — рассмотреть современные представления об ожирении,

основные причины его развития, влияние на организм человека и современные подходы к профилактике и лечению.

Что такое ожирение: современные представления

Ожирение - это хроническое заболевание, характеризующееся избыточным накоплением жировой ткани, которое отрицательно влияет на здоровье человека. На практике для первичной оценки чаще всего используют индекс массы тела (ИМТ). Согласно критериям Всемирной организации здравоохранения, диагноз «ожирение» устанавливается при ИМТ 30 кг/м² и выше. Однако в настоящее время специалисты отмечают, что одного только ИМТ не всегда достаточно. Не менее важное значение имеют распределение жировой ткани, окружность талии и наличие сопутствующих нарушений обмена веществ.

Сегодня известно, что жировая ткань является активным эндокринным органом. Она вырабатывает гормоны и биологически активные вещества, которые участвуют в регуляции аппетита, обмена веществ и воспалительных процессов. При ожирении работа этих механизмов нарушается, что постепенно приводит к развитию различных осложнений. По этой причине современная медицина рассматривает ожирение не как косметический недостаток, а как заболевание, требующее своевременной диагностики, комплексного лечения и длительного наблюдения. Такой подход позволяет не только снизить массу тела, но и уменьшить риск развития серьезных осложнений.

Почему развивается ожирение?

Долгое время считалось, что основной причиной ожирения является переедание. Действительно, избыточное поступление калорий в сочетании с низкой физической активностью играет важную роль, однако сегодня известно, что проблема гораздо сложнее. Развитие ожирения зависит от сочетания генетических, гормональных, поведенческих и внешних факторов.

Одной из наиболее частых причин остается современный образ жизни. Высококалорийное питание, употребление большого количества сладких напитков и продуктов быстрого приготовления, недостаток физической активности и сидячая работа постепенно приводят к накоплению жировой ткани. Дополнительное значение имеют хронический стресс и недостаток сна, которые способны влиять на аппетит и пищевое поведение.

Не стоит забывать и о наследственной предрасположенности. Наличие ожирения у родителей не означает, что заболевание обязательно разовьется у ребенка, однако вероятность его возникновения становится выше. Кроме того, увеличению массы тела могут способствовать некоторые эндокринные заболевания, прием отдельных лекарственных препаратов и возрастные изменения обмена веществ.

Следовательно, развитие ожирения редко бывает связано только с одной причиной. Чаще всего это результат сочетания нескольких факторов, поэтому профилактика и лечение также требуют комплексного подхода.

Влияние ожирения на организм

Сердечно-сосудистая система: Ожирение значительно повышает нагрузку на сердце и сосуды. У людей с избыточной массой тела чаще развивается артериальная гипертензия, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца и хроническая сердечная недостаточность. Это связано не только с увеличением массы тела, но и с нарушением обмена веществ, хроническим воспалением и изменениями в работе сосудов. По мере прогрессирования ожирения возрастает риск инфаркта миокарда и инсульта. Особенно опасным считается абдоминальный тип ожирения, при котором жировая ткань преимущественно накапливается в области живота.

Именно он наиболее тесно связан с развитием сердечно-сосудистых осложнений.

Эндокринная система: Одним из наиболее частых последствий ожирения является развитие инсулинорезистентности - состояния, при котором клетки организма хуже реагируют на инсулин. Со временем это может привести к развитию сахарного диабета 2-го типа.

Кроме того, ожирение влияет на гормональный баланс организма и нередко сопровождается развитием метаболического синдрома, который объединяет несколько факторов риска: повышение артериального давления, нарушение углеводного обмена, изменение липидного профиля и увеличение окружности талии.

Опорно-двигательный аппарат: Избыточная масса тела значительно увеличивает нагрузку на суставы и позвоночник. В результате возрастает риск развития остеоартроза, хронической боли в спине и снижения двигательной активности. Получается своеобразный замкнутый круг: человеку становится сложнее двигаться, физическая активность уменьшается, а масса тела продолжает увеличиваться.

Психологические последствия: Помимо физических осложнений, ожирение может оказывать влияние и на психоэмоциональное состояние человека. Некоторые пациенты сталкиваются с низкой самооценкой, социальной изоляцией и тревожными или депрессивными проявлениями. Поэтому при лечении ожирения важно учитывать не только физическое, но и психологическое состояние пациента.

Современные подходы к профилактике и лечению

Профилактика ожирения начинается с формирования здорового образа жизни. Важную роль играют рациональное питание, регулярная физическая активность, полноценный сон и контроль массы тела. Даже небольшие изменения привычек, если они становятся постоянными, помогают снизить риск развития ожирения и связанных с ним заболеваний.

Лечение ожирения должно быть комплексным и подбираться индивидуально. В первую очередь пациенту рекомендуют изменить питание, увеличить уровень физической активности и при необходимости обратиться за консультацией к врачу-диетологу или эндокринологу. В некоторых случаях применяются лекарственные препараты, а при тяжелых формах ожирения и наличии осложнений может рассматриваться бариатрическая хирургия.

Важно понимать, что основной целью лечения является не только снижение массы тела, но и уменьшение риска развития осложнений, улучшение качества жизни и сохранение достигнутого результата в долгосрочной перспективе.

Заключение

Ожирение сегодня рассматривается как хроническое заболевание, которое затрагивает не только обмен веществ, но и работу многих органов и систем. Его последствия выходят далеко за пределы проблемы лишнего веса, увеличивая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2-го типа и других хронических патологий.

Современные исследования показывают, что эффективная борьба с ожирением невозможна без комплексного подхода. Рациональное питание, достаточная физическая активность, изменение образа жизни и своевременная медицинская

помощь остаются основой профилактики и лечения данного заболевания.

Анализ современной литературы подтверждает, что ожирение является одной из наиболее значимых проблем здравоохранения XXI века. Поэтому повышение информированности населения, раннее выявление факторов риска и индивидуальный подход к каждому пациенту имеют важное значение для сохранения здоровья и повышения качества жизни.

Литература

1. World Health Organization. Obesity and overweight.
2. Bray G.A., Ryan D.H. Medical Therapy for the Patient with Obesity // Circulation. 2021.
3. Rubino F., Puhl R.M., Cummings D.E. et al. Joint International Consensus Statement for Ending Stigma of Obesity // Nature Medicine. 2020.
4. Jensen M.D., Ryan D.H., Apovian C.M. et al. Guideline for the Management of Overweight and Obesity in Adults.
5. European Association for the Study of Obesity (EASO). Clinical Practice Guidelines. 2024.
6. Российская ассоциация эндокринологов. Клинические рекомендации. Ожирение у взрослых. 2024.
7. Дедов И.И., Мельниченко Г.А. Эндокринология: национальное руководство. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2022.
8. Тутельян В.А. Рациональное питание и профилактика хронических неинфекционных заболеваний. М., 2021.
9. Министерство здравоохранения Российской Федерации. Клинические рекомендации по лечению ожирения. 2024.
10. Профилактическая медицина: национальное руководство / под ред. О.М. Драпкиной. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2023