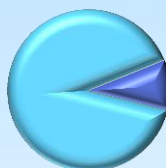


Ожирение – пандемия XXI века

С.И. Исмаилов
д.м.н., профессор
Директор РСНПМЦ Эндокринологии

ВОЗ, 2012

- Каждый третий взрослый человек в мире имеет артериальную гипертензию.
- Каждый десятый взрослый человек страдает диабетом.
- Около 30% жителей Земли имеют избыточную массу тела
- Около 20% детей и подростков имеют избыточную массу тела, у трети из них – ожирение.

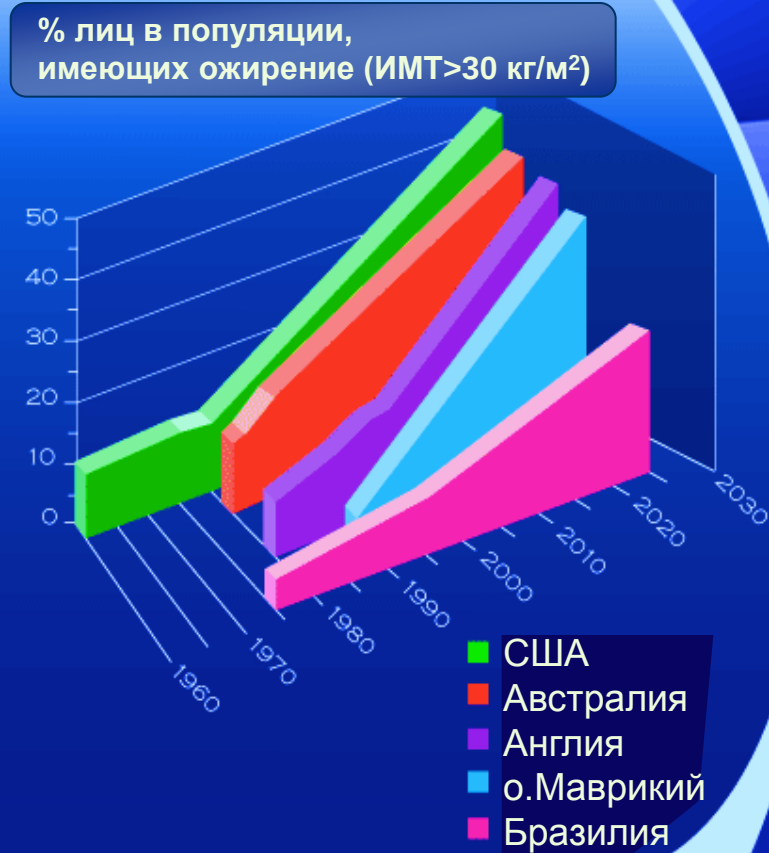


**Прибавка в весе на 1 кг за 10 лет повышает
риск развития сахарного диабета (СД) 2 типа на 4,5%**

* Три взаимосвязанные эпидемии: Ожирение, метаболический синдром и сахарный диабет 2 типа.

Избыточная масса тела/Ожирение: глобальная эпидемия (пандемия)

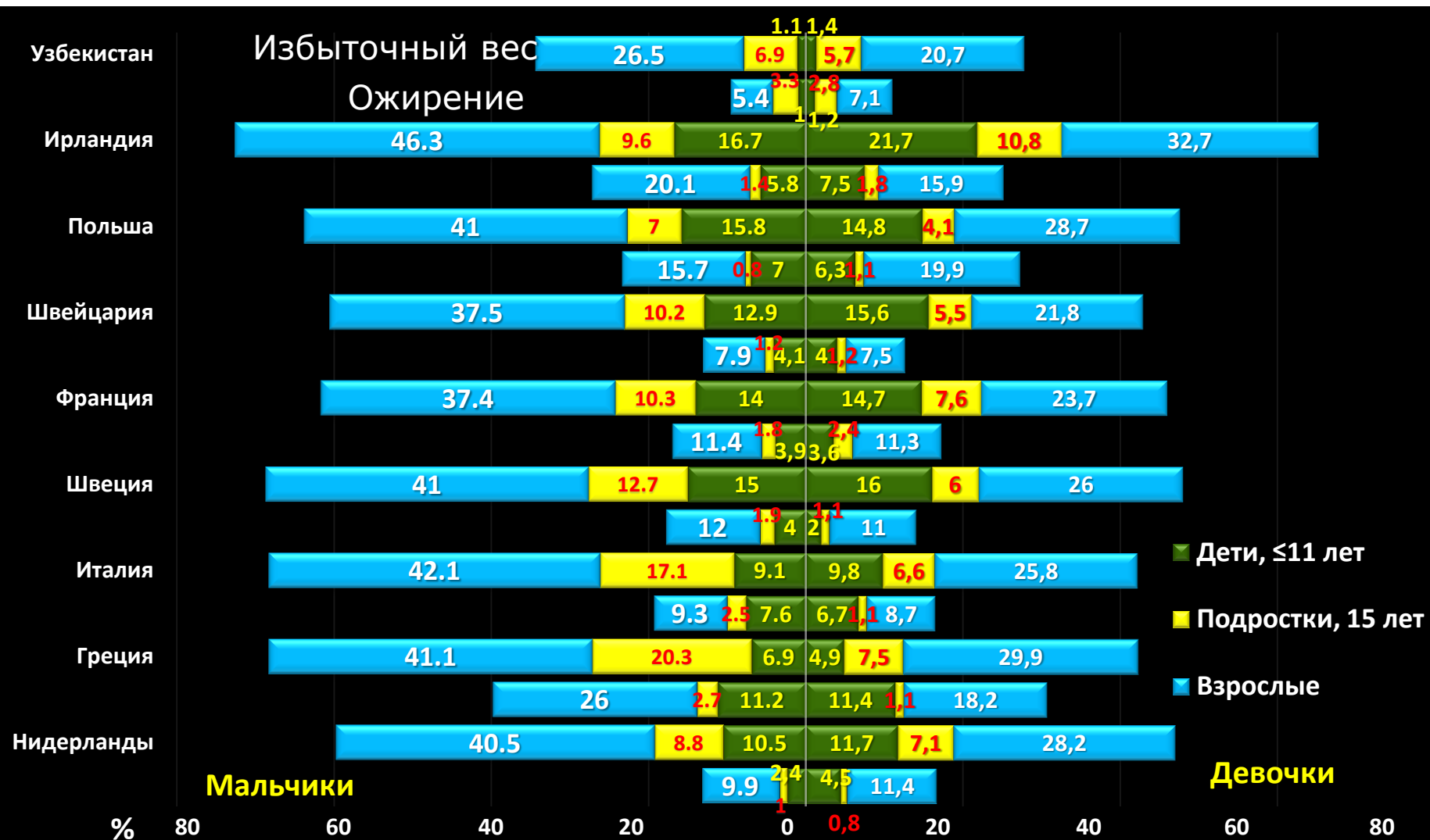
- ❖ В 2002 году во всем мире более 1 млрд взрослых имели:
 - избыточную массу тела¹
 - ИМТ > 25 кг/м²
- ❖ Клиническое ожирение отмечалось более чем у 300 миллионов человек²
 - ИМТ > 30 кг/м²



1- World Health Organization. Global strategy on diet, physical activity and health, 2003.
Available at: http://www.who.int/hpr/NPH/docs/gs_obesity.pdf. Accessed November 11, 2003.

2- International Obesity Task Force. Available at: <http://www.ietf.org>. Accessed November 13, 2003.

Распространенность избыточной массы тела и ожирения в странах Европейского региона ВОЗ на основе результатов, завершившихся в 1999г. или позже (ВОЗ, 2007)



1. ВОЗ, 2007г. Здоровье молодых людей и окружающая их среда. Исследование "Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья" (HBSC): результаты международного обследования 2001/2002 гг.
2. ВОЗ, 2009г. Проблема ожирения в Европейском регионе ВОЗ и стратегии ее решения.

10 ведущих причин смертности

Страны с низким уровнем доходов

- Нижние респираторные инфекции
- ● ИБС
- Диарейные заболевания
- ВИЧ/СПИД
- ● Инсульт и цереброваскулярные болезни
- ● ХОБЛ
- Туберкулез
- Неонатальные инфекции
- Малярия
- Недоношенность и низкий вес при рождении

Страны с средним уровнем доходов

- ● Инсульт и цереброваскулярные болезни
- ● ИБС
- ● ХОБЛ
- ● Нижние 5 респираторные инфекции
- ● Рак трахеи, бронхов и легких
- ДТП
- ● Гипертония и болезнь сердца
- ● Рак полости рта
- Туберкулез
- ● Диабет



World Health
Organization

Бремя ведущих факторов риска в Узбекистане

Ведущие факторы риска в Узбекистане (2002)	Бремя болезней (DALYs)	% от общей смертности
Высокое кровяное давление	6%	20%
Высокий уровень холестерина	5%	17%
Высокий ИМТ	6%	15%
Низкое потребление фруктов и овощей	3%	8%
Малоподвижный образ жизни	3%	8%
Потребление алкоголя	5%	5%
Табакокурение	3%	4%
Дым от сжигания твердого топлива в помещении	4%	3%
Низкий вес у детей и матерей	4%	2%

*** Ожирение – фактор риска**

- * Сахарного диабета 2 типа**
- * Артериальной гипертензии**
- * Атеросклероза, ИБС**
- * Гиперлипидемии**
- * Сердечно – сосудистой недостаточности**
- * Репродуктивной дисфункции**
- * Онкологических заболеваний**
- * Синдрома апноэ**
- * Заболеваний опорно – двигательного аппарата**
- * Желчно – каменной болезни**

* Распространенность ожирения в Узбекистане

- ❖ Общая частота ожирения в популяции составила 20,4%
- ❖ В женской популяции ожирение регистрировалось у 22,1%
- ❖ В мужской популяции показатель ожирения составил 11,5%, (2 раза ниже по сравнению с женской популяцией).

Султанов Б.А . Автореферат канд. дисс. 2008 г.

Ожирение	20,4±0,7	
	Ж	М
	22,1±0,96	11,5±0,91*

Влияние ожирения на рост СД 2 типа и преддиабета в Узбекистане

Частота ожирения в группе с СД 2 типа составила -

- * в мужской популяции - 41,6%,
- * в женской популяции - 38,5%.

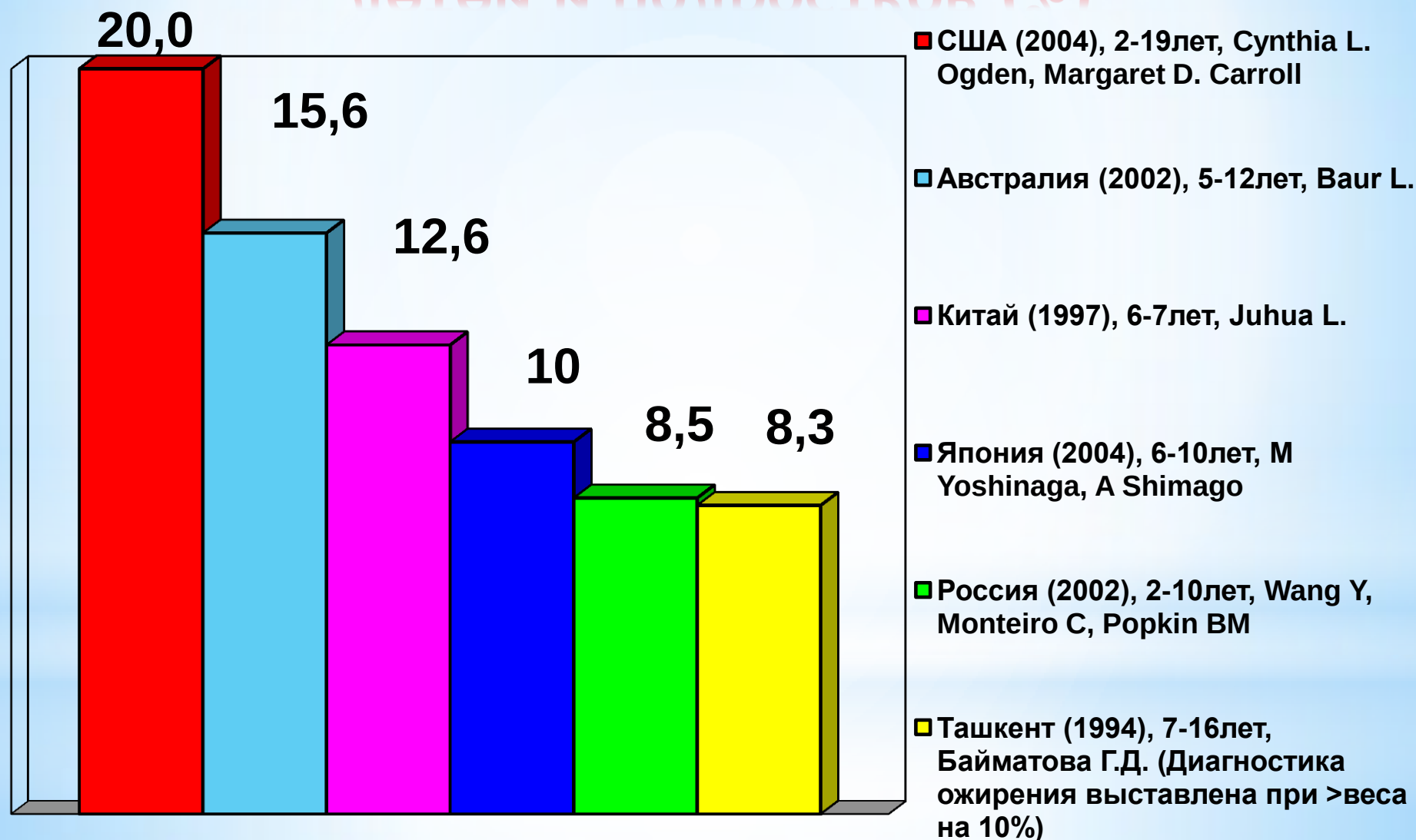
Частота ожирения в группе с преддиабетом составила-

- * в женской популяции- 37,06%
- * в мужской популяции -32,3%

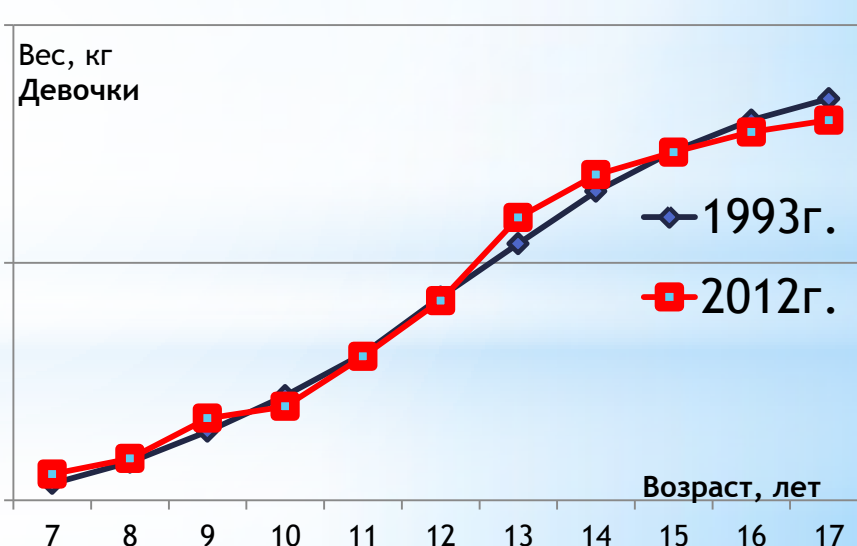
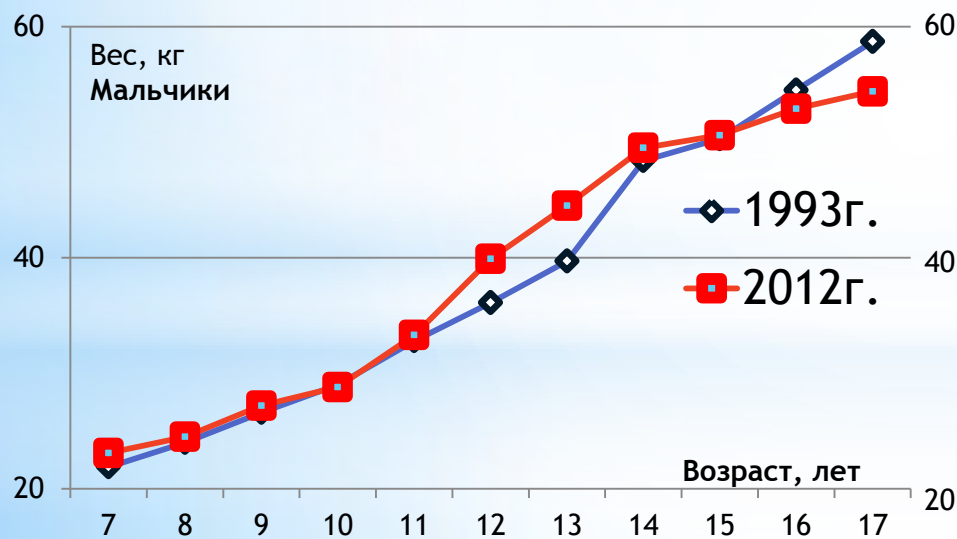
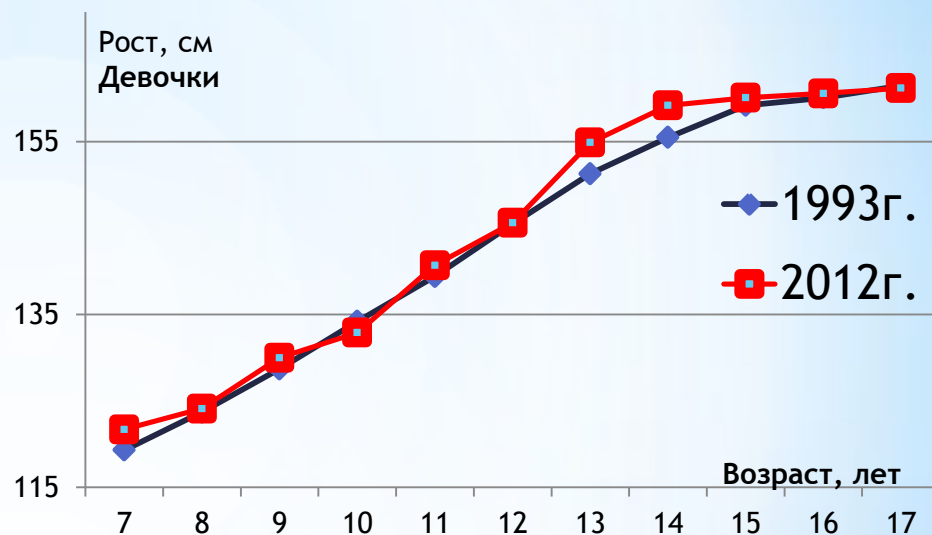
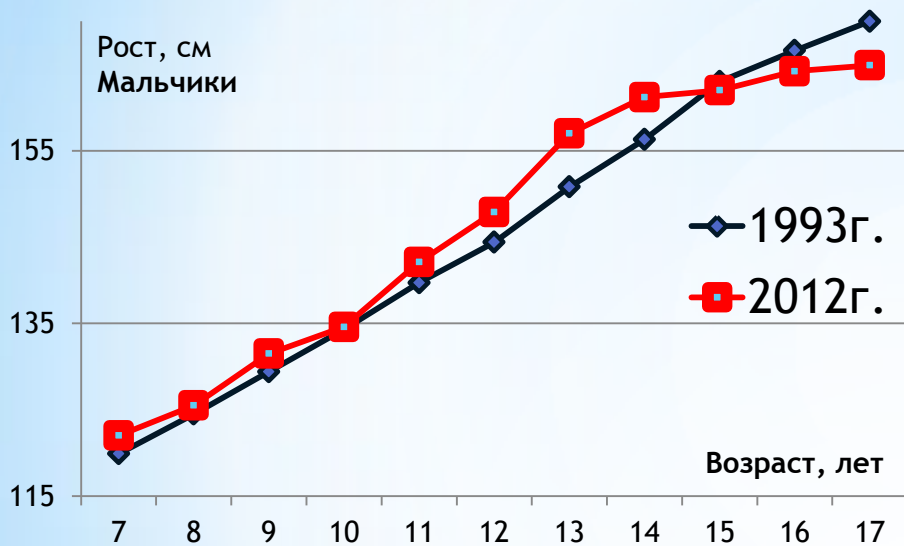
Частота фактора в группах с СД 2 типа и НТГ.			
СД		Преддиабет	
Ж	М	Ж	М
38,5±5,86	41,6±5,47	37,06±3,45	32,3±3,7

РНПМЦЭ, 2008г.

* Распространенность ожирения среди детей и подростков (%)

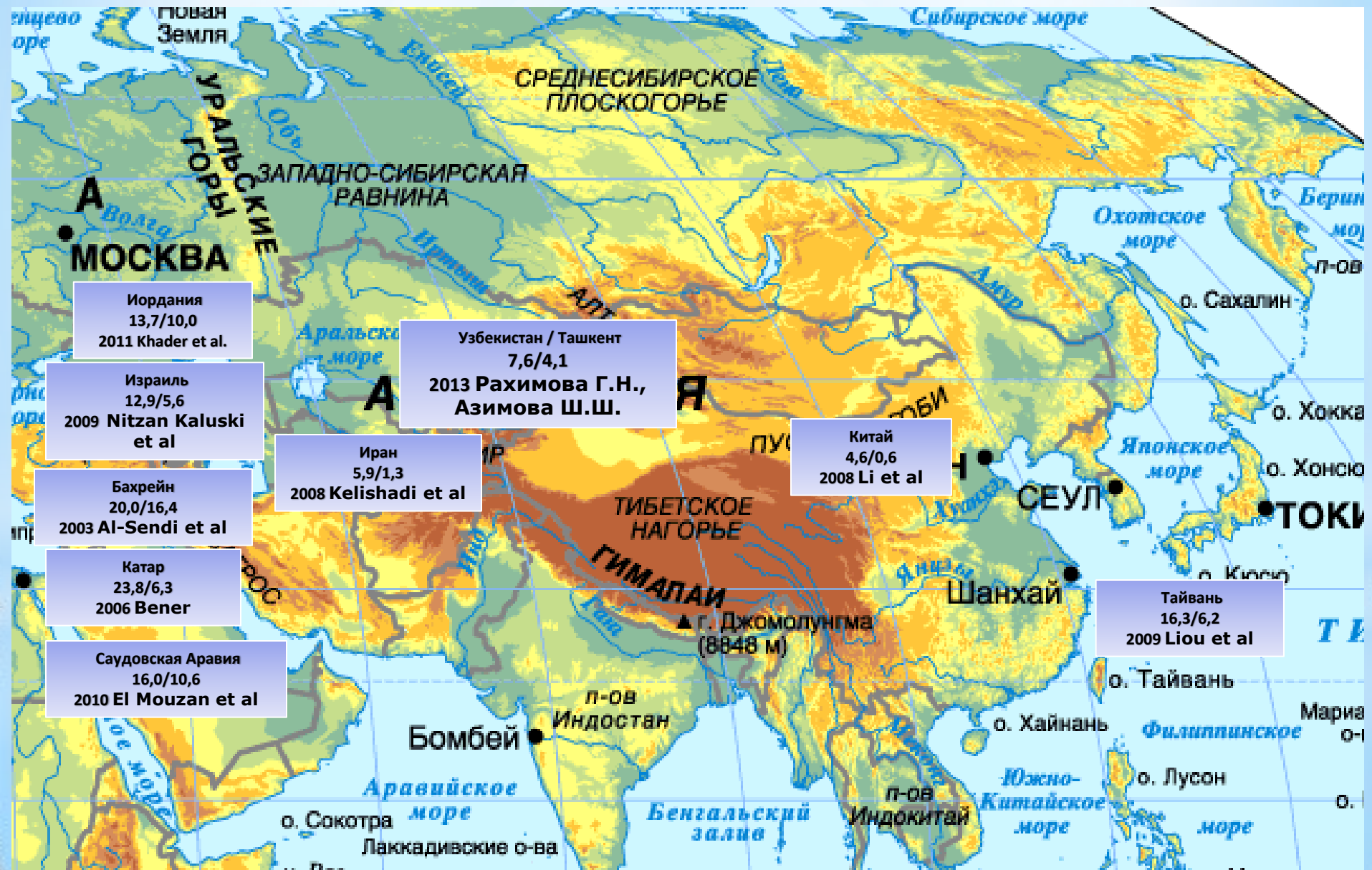


* Анализ роста-весовых показателей детей и подростков в возрасте 7 - 17 лет (1993 - 2012 гг.)

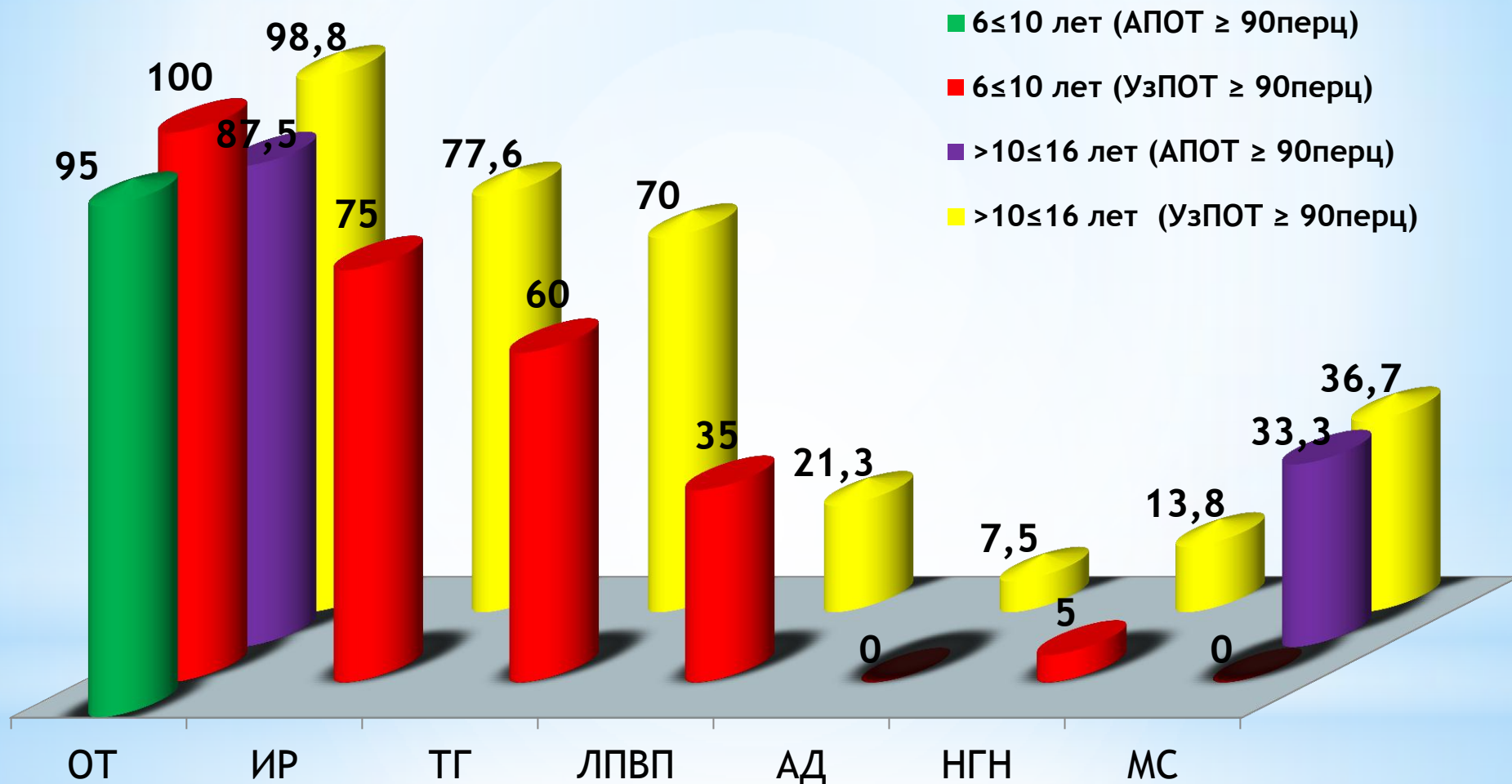


Обобщая данные по сравнению антропометрических показателей у детей 7 - 17 лет было отмечено, что масса и длина тела у детей в 2012 году существенно не отличались от аналогичных показателей их сверстников, обследованных в 1993 году.

Распространенность избыточного веса/ожирения в Азии



*** Частота МС и его компонентов
у детей и подростков с ЭКО (%) (IDF 2007)**



АПОТ - АМЕРИКАНСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОТ
УзПОТ - УЗБЕКСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОТ

Частота МС среди детей и подростков
г.Ташкента составляет 36,7%
(Рахимова Г.Н., Азимова Ш.Ш., 2013г.)

* Ключевые звенья программы управления массой тела



МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ОЖИРЕНИЯ

Немедикаментозные методы коррекции

субкалорийная
диетотерапия

расширение режима
физических нагрузок
(за счет динамических)

психокоррекция

Медикаментозные методы коррекции

ПРЕПАРАТЫ СНИЖАЮЩИЕ ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТЬ

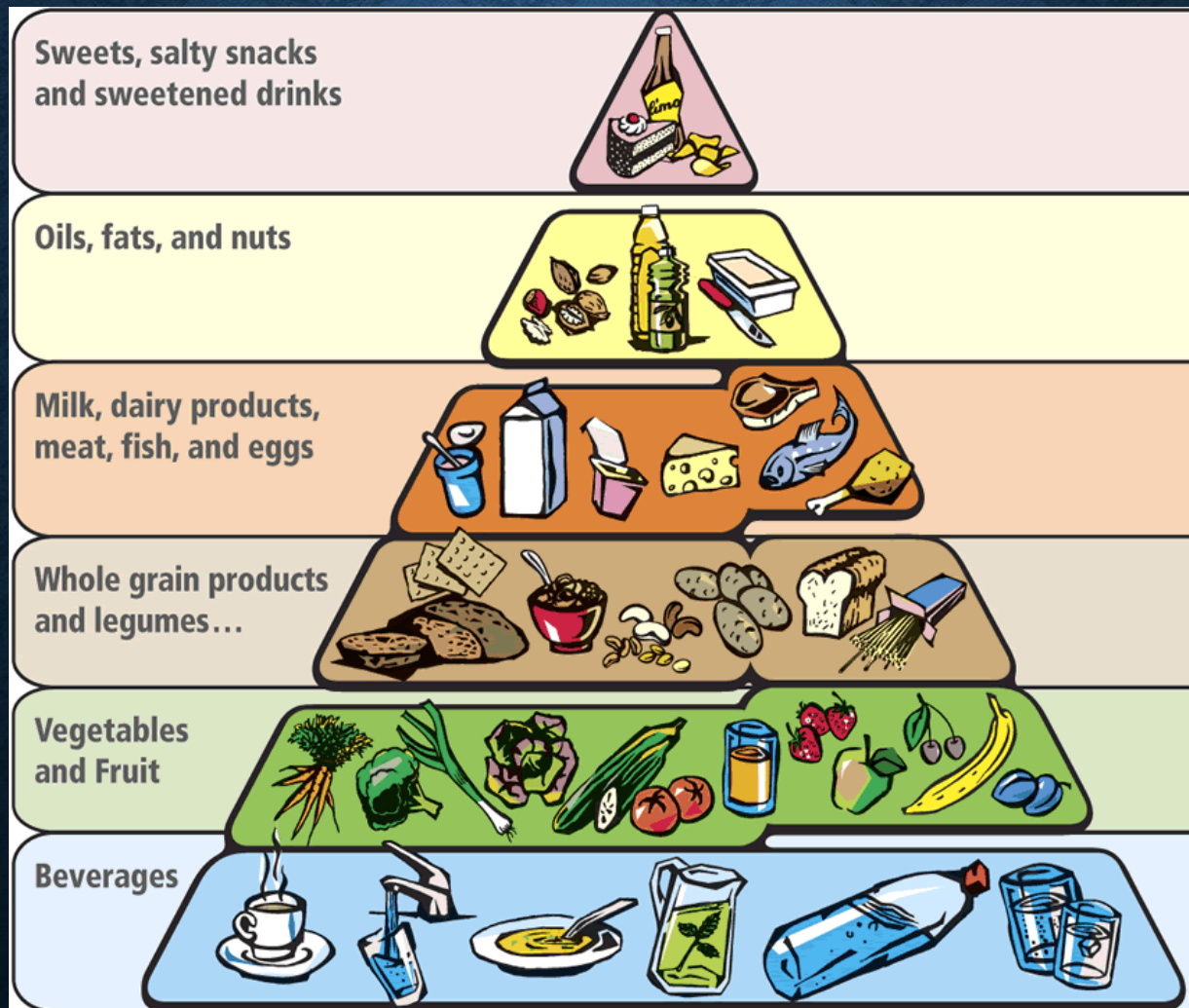
(метформин - разрешен с 2000 г. у детей в
возрасте от 10 лет и старше. Доза: 1000-2000
мг/сутки per os)

ПРЕПАРАТЫ ПЕРИФЕРИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ

(орлистат - в 2005 г. Комитет по Контролю
Лекарственных Средств разрешил в Европе
использование Орлистата (Ксеникал-120) у
детей старше 12 лет для лечения ожирения и
коморбидных заболеваний. Доза: 2-3 капс. в
день per os)

САМОЕ ВАЖНОЕ – ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ

Рациональное питание



* Наиболее эффективные аэробные упражнения для детей

Ходьба

Бег

Плавание

Езда на
велосипеде

Прыжки на скакалке
Лыжи

Один час
ходьбы
сжигает 400
ккал (бег
трусцой 20-30
мин - лишь
250-375 ккал).
Рекомендация
: ходить не
менее 30
минут в день
не реже 5 раз
в неделю

регулярное
выполнение
аэробных
физических
упражнений (не
менее 3-4 раз в
неделю)

постепенное
увеличение
интенсивности
и длительности
занятий

подбор
индивидуальны
х вариантов с
учетом
возможности и
желанию
ребенка

* Стратегия борьбы с ожирением в Узбекистане

- * Пропаганда здорового образа жизни среди населения
- * Развитие спорта среди населения
- * Популяризация основ правильного питания среди населения, с достаточным употреблением свежих овощей и фруктов
- * Широкое вовлечение СМИ к вопросам здорового образа жизни и профилактики ожирения.
- * Проведение более масштабных эпидемиологических исследований в Узбекистане по ожирению и создание карты распространения избыточной массы тела и ожирения в стране
- * Разработка мер по ограничению потребления нездоровой пищи (фаст фудов, гамбургеров, газированных сладких напитков, трансжиров и др.)