|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ |
|  |  |
|  | И.о. главного врача  Брестского зонального ЦГиЭ |
|  |  |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.Н. Мозоль |
|  | «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. |

Статья в газету

Ожирение – эпидемия без вируса

В наше время никого не удивишь словами «эпидемия», «пандемия», «вирус». Коронавирусная инфекция внесла эти слова в повседневную жизнь большинства людей на планете, в том числе и граждан нашей страны. В данных условиях нельзя не отметить положительный момент: люди стали внимательнее относиться к правилам гигиены и следить за собственным здоровьем. Но, к сожалению, в тени «славы» COVID-19 остались многие, не менее опасные заболевания, и некоторые из них становятся всё более тревожной проблемой для человечества. И одна из этих проблем – ожирение. Ожирение представляет собой увеличение массы тела за счёт жировой ткани, сопровождающегося серьёзным нарушением обмена веществ. Доказана взаимосвязь ожирения и развития сахарного диабета, ишемической болезни сердца, гипертонии и многих других заболеваний.

С каждым годом число людей, страдающих ожирением, неуклонно растёт. В докладе Европейского регионального бюро Всемирной организации здравоохранения от 3 мая 2022 года были приведены шокирующие цифры: в одном только европейском регионе ожирением страдает более 59% взрослого населения и около 30% детей. Более того, согласно статистике, представленной в том же докладе, ожирение является причиной более 13% смертей в Европе. Данная проблема характерна для всего мира и в связи с этим, Европейское бюро ВОЗ в своём докладе заявляет, что распространение ожирения достигло масштабов эпидемии.

Тем не менее, с проблемой ожирения можно и нужно бороться. В профилактике ожирения наряду с диетой обязательным компонентом является увеличение физической активности. Повышенная физическая активность (не менее 30 минут ежедневно) является верным средством борьбы с развитием избыточной массы тела. Отлично подойдёт спортивная ходьба, бег, медленная езда на велосипеде, плавание, подвижные игры на свежем воздухе. Помимо профилактики ожирения, физическая активность способствует укреплению здоровья, развивает функциональные возможности иммунной, дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем, а также повышает настроение. Соблюдение диеты и повышенная двигательная активность – наиболее рациональный путь поддержания массы тела на оптимальном уровне.

Тем не менее, неверным будет утверждение, что причиной появления избыточного веса и ожирения является только нездоровое питание и недостаток физической активности. Важную роль среди причин играет современный уровень развития общества, преобладание сидячего образа жизни, агрессивная реклама нездорового питания и так далее. Таким образом, избыточный вес и ожирение представляют собой систему причин, опасностей и последствий, которые серьёзно влияют на качество здоровья и жизни человека.

Самый важный компонент – личная сознательность каждого человека, поскольку только он сам может полностью справится с данной проблемой, а также сделать так, чтобы она больше никогда к нему не возвращалась. Это не означает отказа от современного образа жизни и благ цивилизации. Как сказал один из основателей современной медицины Гиппократ: «Тому, кто не хочет изменить свою жизнь, помочь невозможно».

Социолог

Отдела общественного здоровья

Брестского зонального ЦГиЭ Ульяна Константиновна Березина