

## **О мерах по профилактике избыточного веса и ожирения**

*Чем грозят избыточный вес и ожирение? Как понять, что вы в зоне риска? Какие обследования можно пройти бесплатно по полису ОМС? На эти и другие жизненно важные вопросы отвечают эксперты страховой медицинской компании «СОГАЗ-Мед».*

### **Опасная статистика**

Ожирение — это хроническое заболевание, характеризующееся избыточным накоплением жировой ткани в организме, представляющим угрозу здоровью, и являющееся основным фактором риска ряда других хронических заболеваний, включая сахарный диабет 2 типа (СД 2) и сердечно-сосудистые заболевания.

За последние 40 лет в мире число людей с этим диагнозом выросло в три раза. По данным Росстата, избыточные килограммы, соответствующие стадиям предожирения и ожирения, в 2023 году имели 62,5% россиян в возрасте от 19 лет (против 61,7% в 2018 году).

Эксперты единодушны: проблема избыточного веса и ожирения, как факторов риска, предопределяет развитие многих хронических неинфекционных заболеваний. У ожирения более 220 различных осложнений. Если говорить языком цифр, именно оно в 10 раз повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в 7 раз – сахарного диабета, в 5 раз – онкологических патологий, нередко становится одной из причин бесплодия.

По данным Организации экономического сотрудничества и развития (ОЭСР), в Российской Федерации в 2020-2050 гг. на 100 тыс. населения ожидается 142,9 летальных исхода, связанных с ожирением, т.е. более 200 тыс. смертей.

### **Дети в зоне риска**

Некоторые эксперты склонны называть ожирение одной из опаснейших современных эпидемий, которая не щадит никого. По данным Минздрава России, увеличивается число случаев ожирения у детей. За последние 20 лет этот диагноз начали выявлять в шесть раз чаще. В начале 2000-х фиксировалось около 150 случаев на 100 тыс. детей 15-17 лет, в последние пять лет – около 900 впервые установленных диагнозов.

По данным директора Российской детской клинической больницы Елены Петрайкиной, более 6% российских детей страдают ожирением, а лишний вес есть у каждого пятого. При этом причины развития заболевания у детей такая же, как и у взрослых: неправильное питание, низкая физическая активность.

Проблемы с весом у подростков нередко приводят к депрессивным состояниям и тревожности, снижению самооценки, с возрастом – к развитию сопутствующих заболеваний, угрожающих жизни состояний.

В целях профилактики детского ожирения Минздрав России и АНО «Национальные приоритеты» запустили платформу «Думай, что ешь». Здесь в игровой форме, с привязкой к выбранной профессии, ребятам объясняют, что именно, как и почему есть, чтобы вырасти здоровым.

### **Что такое ИМТ?**

Один из ориентиров для контроля веса – индекс массы тела (ИМТ). Рассчитать его просто. Для этого вес в килограммах нужно разделить на рост в метрах в квадрате. Можно воспользоваться калькулятором в интернете.

- 20-25 кг/м<sup>2</sup> – норма;
- от 25 до 29 кг/м<sup>2</sup> – избыточный вес;
- выше 30 кг/м<sup>2</sup> – ожирение.

### **Профилактика ожирения**

Ожирение – коварное заболевание и фактор риска развития сахарного диабета 2 типа, сердечно-сосудистых и некоторых онкозаболеваний. Избежать беды поможет отказ от вредных привычек, правильное питание, регулярные физические нагрузки. Все в ваших руках!

- Для снижения веса калорийность дневного рациона должна быть на 300-500 ккал меньше, чем энергозатраты организма.
- Рацион должен быть сбалансирован по белкам, жирам, углеводам. В течение дня – 5 приемов пищи: 3 полноценных приема и 2 перекуса.
- Алкоголь – яд в любом количестве. Плюс он повышает риск развития ожирения. Особенно тот, в составе которого есть зерновые, виноград, сахар, неферментированный крахмал.
- Отказ от фастфуда и сладкой газировки существенно снижает риск ожирения.
- Норма потребления добавленного сахара не должна превышать 25 г. (6 чайных ложек) в день.

- Ежедневная физическая активность продолжительностью 30 минут по силам и возрасту. Оптимальный вариант – ходьба на свежем воздухе в среднем темпе. Она поможет сжечь калории и улучшит работу сердца.

### **Проверка здоровья по ОМС**

Очевидно, что болезнь легче предупредить, чем лечить. Самый простой и доступный способ – регулярно проходить диспансеризацию, профилактический медицинский осмотр по полису ОМС поликлинике, к которой вы прикреплены или по месту работы, учебы, нахождения мобильной медицинской бригады.

А чтобы в круговороте дел люди не забывали следить за своим здоровьем, страховая компания «СОГАЗ-Мед» информирует своих застрахованных о возможности пройти профилактические мероприятия: диспансеризацию, профилактический медосмотр.

Диспансеризацию можно проходить с 18 до 39 лет – раз в 3 года, с 40 лет и старше – ежегодно. Профилактический медицинский осмотр – ежегодно. И в том и другом случае врач проводит расчет индекса массы тела. Если он соответствует ожирению, пациента направят, в рамках второго этапа диспансеризации, на углубленное профилактическое консультирование) в отделение/кабинет медицинской профилактики или центр здоровья.

Профилактические мероприятия по полису ОМС – надежный и доступный инструмент, позволяющий оценить состояние здоровья, риски развития заболеваний и вовремя принять меры.

В помощь лицам с сахарным диабетом компания «СОГАЗ-Мед» на своем сайте реализовала информационный проект [«PRO.Диабет»](#). «Здесь собраны ответы на популярные вопросы о заболевании, есть информация о возможностях диагностики и лечения по ОМС, о правах застрахованных. Ресурс, безусловно, полезный, но хочу напомнить, что все зависит от самого человека. Забота о своем здоровье – это не только право, но и обязанность каждого», – напоминает Д.В. Толстов, Генеральный директор страховой компании «СОГАЗ-Мед».